

# АНОНИМНЫЕ ДЕПРЕССИВНЫЕ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



**Программа 12 Шагов выздоровления**

**Надежда + Служение + Дружба**



**ПУБЛИКАЦИИ АНОНИМНЫХ ДЕПРЕССИВНЫХ  
П.я. 17414  
Луисвилль, Кентукки 40217**

**Copyright ♥ 2001 Публикации Анонимных Депрессивных**

Все права защищены. Ни одна часть этой книги не может быть воспроизведена или использована в любой форме или любыми средствами, электронными или механическими, включая фотокопирование, запись или через любые информационные средства хранения и передачи, без письменного разрешения публикатора Публикаций Анонимных Депрессивных

**Веб сайт: <http://www.depressedanon.com>  
Email: [depanon@netpenny.net](mailto:depanon@netpenny.net)**

ISBN 1-929438-00-1

## **ВВЕДЕНИЕ**

Все цитаты в этой «**Рабочей Тетради Анонимного Депрессивного**», которые помечены большой буквой **М**, являются ссылками на один из абзацев в рабочей Книге «**Анонимные Депрессивные**». Рабочая Тетрадь и Книга скоординированы так, чтобы помочь читателю наилучшим образом достичь целей своего выздоровления.

Во время работы над **Рабочей Тетрадью** необходимо записывать свои чувства и мысли в специальной записной книжке. Эти записи могут помочь нам увидеть личностные изменения, которые произошли с нами в то время, когда мы двигались от одного шага к другому. Также рекомендуем записывать дату каждой заметки в своей записной книжке. Запись своих ответов на вопросы, приведенные в **Рабочей Тетради**, могут помочь вам увидеть в письменной форме как вы чувствуете и думаете в конкретный момент времени.

## **ЦЕЛЬ ДАННОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ**

**Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного** и личная настойчивая деятельность в работе с ней помогут привести нас к освобождению из тюрьмы депрессии.

## ПЕРВЫЙ ШАГ

### **"Мы признали своё бессилие перед депрессией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой"**

#### Первый Шаг Анонимных Депрессивных

Это первый шаг Анонимных Депрессивных. Наша цель в работе с данной Рабочей Тетрадью - осмыслить те пути, которые, как мы увидим, ведут нас в депрессию и постараться "выкопать" себя на один шаг за один раз.

*"Вам нужно признать, что вы бессильны перед депрессивным поведением и подобным же образом признать, что ваша жизнь неуправляема. Вы вовсе не хотите жить таким образом. На самом деле, иногда вы хотите просто лечь и умереть, но глубоко внутри вас есть то, что называется Духом, назовем это Богом, Высшей Силой или чем угодно, что заставляет вас искать выход" (М32-33).*

• 1.1 Пожалуйста, запишите, свои чувства, возникающие по поводу этого утверждения. Чувствуете ли вы стыд, если вам необходимо сказать о том факте, что вы сейчас находитесь или когда-либо находились в депрессии? Или были госпитализированы из-за депрессии? Вот моя попытка выписать некоторые наблюдения о депрессии и как наилучшим образом относиться к ней.

Прежде всего, я верю, что для большинства людей в наших группах, для того, чтобы иметь дело с депрессией, необходимо признать, что они в депрессии. Как только этот шаг проделан, начинается остальная часть процесса выздоровления. Многие люди не знают, что они в депрессии, но они конечно осознают, что чувства не существуют сами по себе. Это уже шаг в правильном направлении. Дороти Роу в своей прекрасной книге «Депрессия: выход из вашей тюрьмы» говорит о шести абсолютных истинах, в которые мы верим, когда мы в депрессии. Но прежде чем мы начнем их рассматривать, давайте сначала начертим карту нашего путешествия по жизни и просто посмотрим где мы находимся в данный момент.

Я использую эту Рабочую Тетрадь прежде всего потому, что я в депрессии, мне очень больно и я хочу чувствовать себя лучше. Я знаю, что 12 Шагов Анонимных Алкоголиков изначально были написаны с целью обеспечить им выход из рабства и зависимости от алкоголя. Эти простые 12 Шагов сотворили чудо трезвости в жизни миллионов своих членов. Я также знаю, что с помощью понимания Шагов и того, как они работают, мы открываем новую главу в нашей собственной жизни и начинаем собственное исцеление.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Итак, я признаю, что я в депрессии. Что теперь? Следующая вещь, которую мы делаем – это спрашиваем себя о том, есть ли вообще у меня мужество признаться себе в какой степени я вне собственного контроля? Насколько у меня хватает смелости сказать себе, что я в действительности достиг дна и у меня нет другого выхода, кроме как попросить о помощи? Я стал зависимым с тенденцией к тому, чтобы на протяжении всей своей жизни бежать и прятаться как только я сталкиваюсь с каким-либо заданием, отношениями или неприятными воспоминаниями, которые испугали меня. Я убежал и прятался. Я бы с удовольствием признался себе, что то, что я чувствовал, не было моим и мной. Я также пришел к убеждению, что море тьмы, в котором я купался день за днем потопило бы меня – в определенный день и час, который мне просто пока еще не известен.

Но одно из многого, что помогает мне поддерживать надежду на собраниях Анонимных Депрессивных – это то, что остальные члены видят такой же опыт своей жизни как реальный вызов, который открывает новую перспективу, как новый путь прожить нашу жизнь и открыть для нас надежду. Один человек сказал, что Бог в его понимании использует его депрессию и опыт боли для того, чтобы помогать другим, кто также находится в депрессии и таким образом Он использует его опыт для того, чтобы побороть боль депрессии. Другими словами, Бог будет использовать нашу депрессию для помощи другим. И теперь через посредство Рабочей Тетради и Книги "Анонимные Депрессивные" вы можете начать помогать себе.

Еще один значимый опыт и важное преимущество быть членом Анонимных Депрессивных – это то, что вы узнаете что у вас есть выбор оставаться ли вам в депрессии или научиться путям выхода из депрессии. В реальности, вы также узнаете, что у вас есть возможность чувствовать по-другому, если вы захотите это сделать.

"Мы" – это первое слово Первого Шага. Это очень важное слово, его следует запомнить, так как оно немедленно располагает нас в группе, дружеском сообществе людей, которые имеют те же проблемы. Оно также заставляет нас чувствовать, что мы не одиноки, но есть еще кто-то рядом с нами, кто испытывает те же трудности, что вы и я.

Один из главных результатов того, чтобы быть частью Анонимных Депрессивных – это то, что мы не должны быть одинокими, если мы не хотим этого. Это может звучать странно для некоторых из нас, но мы должны признать, что то, что держит нас в депрессии – это наша потребность держаться подальше от других... для того, чтобы быть изолированными и одинокими. Мы имеем потребность быть сами в себе и оставаться вне контактов с людьми. Потому, что быть в контакте с другими означает, что мы должны будем взять на себя некоторый риск делать определенный выбор. Но когда я в депрессии и в одиночестве, я не должен осуществлять столько выборов или какие-либо действия, кроме тех, что поддерживают мою изоляцию и одиночество.

Одна из главных задач данной Рабочей Тетради – вывести нас к трезвости и установить некоторые позитивные направления нашей жизни. Если мы серьезно

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

настроены на то, чтобы отказаться от того, чтобы сидеть в яме безысходности и готовы сделать что-то позитивное для этого то мы должны взять быка за рога и серьезно побороться за свою жизнь. Я настроен сейчас вполне серьезно дать этой Программе 12 Шагов реальный старт. Я хочу чувствовать по-другому. Мне нечего терять кроме своей депрессии и моего страха перед тем, что могло бы ее заменить, когда она исчезнет!

От других членов групп я слышал, что мне нечего бояться, кроме своего страха. Я знаю, это звучит просто – потому, что это так и есть. Депрессия затуманивает, усложняет и извращает нашу реальность. Итак, конечный пункт таков – мы знаем, что мы не одиноки. Мы вместе с другими, теми, которые понимают и знают что такое чувство печали и депрессия.

Как только мы открываем, что есть группа мужчин и женщин, которые искренне заботятся о нас, то сразу начинаем чувствовать себя иначе. Но как часто люди в депрессии настроены так, что они хотят облегчения прямо сейчас – и они не могут ждать облегчения до следующего дня. Но *это все не работает таким образом*. Мы действительно бессильны и мы должны быть честными в этом вопросе. Я бессилён перед моей депрессией. Она держит меня за горло и я обездвижен. Я в действительности чувствую отчаяние по поводу своей жизни сильнее, чем когда-либо перед тем и сегодня – именно тот день, в который я не могу терпеть.

Но что хорошего в том, чтобы признать, что наша депрессия заставила чувствовать нас бессильными? Я уже знаю, что вы можете ответить: "Я потратил тысячи долларов на больницы, врачей, консультантов и лекарства!" Но в реальности, если человек признает свое бессилие, то это дает нам новую энергию и в этом заключается парадокс. Это выглядит так: мы позволяем уйти смертельной хватке нашей грусти, которая заставляет печаль расти и процветать. Но каким-то образом – я снова повторяю: я не знаю как это работает! – когда я говорю: я поражен, разочарован и повержен и имею только 12 Шагов и дружеское сообщество за спиной, то это подобно маленькому лучу света, который начинает светить в моем сознании и моем сердце. Это как сказать: это было со мной всю мою жизнь – теперь я попробую ваш путь!

Хорошо. Вот план игры. Сегодня, сейчас, вы имеете выбор больше не быть в одиночестве. Вы не должны прожить остаток своей жизни одни, но если вы все же захотите этого, то тогда можете остаться в депрессии. Сейчас мы просим вас вот о чем: станьте вовлеченными в нашу группу Анонимных Депрессивных и начните работать по Шагам. Начните сейчас. Сегодня мы можем дать старт изменениям в образе своего мышления, своего чувствования и действия. Мы более не должны чувствовать того, что потерпели поражение.

Слово «бессильны» описывает эмоции, которые все мы чувствовали, будучи в депрессии. Мы просто чувствовали, что коль скоро нам рассказали про наш химический дисбаланс, то нет ничего, что мы могли бы сделать для самих себя, но только принимать наши лекарства и общаться с нашим психиатром. Именно наше состояние "усталости и болезни" от того, что мы "усталые и больные" заставляет нас обращаться за помощью. Когда я чувствую бессилие, то я чувствую стыд из-за того, что я в депрессии и что я

не могу сделать ничего для преодоления своей депрессии. Я хочу чувствовать по-другому и вот почему я делаю то, о чем говорю – пробую чувствовать себя лучше.

Мой стыд того, что я вне контроля парадоксальным образом приводит меня в еще большее состояние бессилия и к чувству безнадежности и беспомощности.

Пожалуйста, прокомментируйте следующий абзац из нашей Книги, который утверждает:

*"...Вот путь депрессии – в течение многих лет вам было комфортно чувствовать себя страдальцем, хотя это не значит что вы это любите, но вы просто боитесь рискнуть почувствовать себя иначе" (M32)*

• Как вы относитесь к этому? Запишите, пожалуйста, ваши комментарии. Я собираюсь сегодня записать свои мысли по поводу следующего:

**Теперь, когда я признал, что я живу в тяжелый период своей жизни, я хочу узнать какие-то новые направления, которые сделают мою жизнь более приятной и пригодной для жизни.**

Теперь я знаю, что в тот момент, когда я думал, что моя жизнь находится в самой нижней точке – именно в этот момент эта Программа выздоровления вошла в мою жизнь. Я верю, вместе с автором Псалмов, который однажды сказал, что нам необходимо посвятить себя Богу, довериться Ему и что этот Бог, как я Его понимаю, будет действовать в моей жизни в мою пользу.

Когда я учусь как уйти от мрачных людей, воображаемых картин, прошлых ситуаций и воспоминаний, лучшее, что я могу сделать – это дать Богу контроль над моей жизнью. Я чувствую, что это позволение – пугающий проект, но тем не менее, я вижу, что я должен сделать это – если я хочу снова обрести надежду.

*«Некоторые люди выстроили стену вокруг себя и своей депрессии, убедив себя самого в собственной никчёмности, убедив себя в том, что они не могут позволить себе разозлиться, или простить себя или других. Они верят, что жизнь плоха, но смерть ещё хуже. Кроме того, они убеждены, что если плохие вещи происходили с ними в прошлом, то они обречены на то, что плохие вещи будут происходить с ними вновь и вновь в будущем»<sup>3</sup> (M28).*

■ 1.3 Пожалуйста, запишите в свою записную книжку свои комментарии по поводу этого абзаца. Есть ли в вашей жизни, что-то, что напоминает вышесказанное?

### **«ВНЕ КОНТРОЛЯ»**

Я пришел к этому Шагу Программы, потому что моя жизнь не контролируема. Что бы я ни делали, не думал, или не говорил, кажется не имеет значения для того, что я чувствую прямо сейчас. Я чувствую, что я не управляем, и какая-то другая сила управляет моей жизнью. Я также знаю, что эта сила, эта мощь – не такая, как моя, ибо эта грусть поработила меня и каким-то образом я не способен сделать что-либо с этим.



**«ПОД КОНТРОЛЕМ»**

Давайте рассмотрим пример Мери: Мери недавно пришла на собрание и объявила, что ее врач сказал ей, что у нее химический дисбаланс в мозге. Я конечно верю, что доктор поступает хорошо со своей стороны, пытаюсь заставить вас верить, что вы ничего не должны делать со своей грустью, что вы ни в коей мере не ответственны за нее, это даже может быть правдой в каком-то смысле, но вы сейчас ответственны за то, чтобы найти выход из депрессии. И если вы будете принимать активное участие в вашем выздоровлении, ответы начнут приходить! Анонимные Депрессивные дадут вам великий выбор возможностей того, как рассказать вашу историю и придти к вашим собственным выводам почему вы в депрессии. В любом случае, она сказала что ее проблема не в том, что у нее химический дисбаланс, а в том, что она чувствует гнев на своего мужа – если бы она однажды «ушла» от своего гнева на мужа, у нее сразу же появилось бы намного больше радостных дней.

Я думаю, что Мери чувствует больше контроля над своей жизнью именно сейчас, когда она в контакте со своим чувством гнева – чувством, которое проходило без внимания много лет подряд. Чувство, которое не должно быть отстранено и повержено, если человек не хочет позволить себе быть неконтролируемым.

**КАПИТУЛЯЦИЯ / ПРИЗНАНИЕ / ПРИНЯТИЕ**

Я хочу признать, что моя жизнь была неуправляемой множество лет, но теперь я признаю, что я прикоснулся к той истине, которая говорит, что у меня может быть вера в то, что я проживу жизнь по-иному.

Я могу начать использовать 12 Шагов и начать исполнять задачу по вытаскиванию себя из ямы депрессии. Я верю, что со временем при настойчивости и дружеском сообществе группы и ее поддержке, я буду в состоянии сделать позитивные шаги в направлении того, как мыслить по-иному о себе и моем мире.

■ 1.4 Сколько лет, месяцев, дней, я помню себя в депрессии? Насколько глубоко в прошлом я могу найти себя такого, который чувствовал грусть и желал отделиться от других? Нет необходимости чувствовать себя плохо для того, чтобы захотеть отделиться и убежать от других. Запишите ваши собственные чувства об этом опыте.

■ 1.5 Запишите количество людей, которым вы признались, что вы были в депрессии:  
#\_\_\_\_\_

■ 1.6 Запишите их реакцию на ваше признание.

■ 1.7 Когда вы чувствовали депрессию, что вы говорили себе? Какие действия вы осуществляете или как вы ведете себя, когда вы так себя чувствуете? Делает ли это вас более изолированным или более коммуникабельным? Пожалуйста, запишите это.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 1.8 Является ли ваша жизнь более неуправляемой с тех пор, как вы признали то, что вы в депрессии? Можете ли вы сейчас признать, что депрессия есть и была большой проблемой вашей жизни? Да или нет? Пожалуйста, опишите ваш опыт.
- 1.9 Какие области вашей жизни стали более неуправляемыми сейчас, когда вы знаете, как депрессия изолирует человека? Какая часть вашей жизни стала более управляемой сейчас, когда вы знаете о том, как можно изменить ход вещей – сделать выбор чувствовать по-другому?
- 1.10 Чувствую ли я что признанием моей депрессии я стараюсь помочь себе избавиться от депрессии? Чувствую ли я сейчас стыд, как и раньше?
- 1.11 Когда вы чувствовали себя наиболее бессильным в своей жизни? Как вы относились впоследствии к своему чувству бессилия?
- 1.12 Сколько раз вы пробовали посмотреть в лицо проблеме или страху только для того, чтобы увидеть что эта проблема не была столь велика, как вы думали сначала?
- 1.13 Как часто вы чувствуете, что из-за вашей депрессии ваша жизнь неуправляема?

## ВТОРОЙ ШАГ

### «Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию»

#### Второй Шаг Анонимных Депрессивных

Второй Шаг нашей практической работы **помогает** нам начать процесс выздоровления от нашей грусти, в ходе его осуществления мы должны начать всматриваться в нашу жизнь и определять где мы нуждаемся в том, чтобы обрести самих себя и свою силу.

Наша депрессия когда-то была силой, которая держала нас в кандалах – настоящей тюрьме отчаяния и изоляции. Теперь мы видим, что свет готов засветиться в нас и мы можем начать развивать нашу веру в Силу, более могущественную, чем мы, Которая освободит нас для надежды.

Поверить в то, что я могу найти выход из моей депрессии – это похоже на то, что я начинаю жить первый раз в жизни. Я хочу верить, что со временем, по мере работы и дискуссий, я освобожусь от этой депрессии. Мне необходимо сейчас записать список тех идей, в которые я хочу верить в настоящем и будущем, для того, чтобы я мог надеяться что моя жизнь станет иной.

#### **ИДЕИ, КОТОРЫЕ Я ХОЧУ ИЗМЕНИТЬ ШЕСТЬ «НЕПРЕЛОЖНЫХ» УБЕЖДЕНИЙ ДЕПРЕССИВНЫХ ПО ДОКТОРУ ДОРОТИ РОУ:**

##### ■ 2.0

1. Я поверил, что я никчемный, плохой и что никто меня не любит.
2. Жизнь ужасна, а смерть еще хуже.
3. Я не могу гневаться.
4. Плохие события происходили со мной в прошлом и поэтому плохие вещи будут происходить со мной в будущем.
5. Я никогда не смогу простить никого, особенно себя.
6. Я должен завидовать другим, в то время как я ненавижу себя.
7. \_\_\_\_\_ Добавьте свое!

##### ■ 2.1 НОВЫЕ ИДЕИ О ТОМ, КАК Я ХОЧУ ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

- A. Я верю, что я могу \_\_\_\_\_
- B. Я верю, что я могу \_\_\_\_\_
- C. Я верю, что я могу \_\_\_\_\_

D. Я верю, что я могу \_\_\_\_\_

### «Я пришел к убеждению...»

В Программе 12 Шагов Анонимных Депрессивных я учусь маршировать за другим барабанщиком и насвистывать иную мелодию. На самом деле, я сейчас движусь по дороге, которая постепенно выведет меня из тупиков депрессии, апатии, вины и старой знакомой – атрофии моего духа, к новому видению того, кем я должен быть.

**ЗАПИШИТЕ:** В какого себя, отличающегося от вас депрессивного, вы хотите начать верить? Пожалуйста, запишите четыре варианта того, как вы думали о себе негативно и безнадежно и которые вы хотите постепенно изменить.

- 2.2
- 2.3
- 2.4
- 2.5

Теперь напишите список людей, мест, ситуаций, вещей, которые имели наибольшую власть над вами и вашей жизнью в прошлом. Людей, места и ситуации, которые могут иметь позитивную или негативную силу над вами и вашей жизнью:

- 2.6 ЛЮДИ
- 2.7 МЕСТА
- 2.8 СИТУАЦИИ
- 2.9 ВЕЩИ

Теперь остановитесь и поразмышляйте о людях, местах, ситуациях и вещах, которым либо вы сами дали власть над собой, либо о тех, которые с самого начала имели такую власть. Эти четыре фактора – мощные силы, которые влияли на вашу жизнь в прошлом, и которые даже сегодня могут обладать такой властью над вами. Постарайтесь записать как вы воспринимаете все это сегодня. Другими словами, заставляют ли все еще эти люди, места, ситуации, или вещи сегодня чувствовать вас, что ваша жизнь вне контроля и неуправляема? Если да, то почему? И если нет, то почему?

- 2.10 ЗАПИШИТЕ ВАШИ РАЗМЫШЛЕНИЯ:

Прочтите следующий абзац из Книги «Анонимные Депрессивные»:

*«Мы сдались убеждению, что это растущее чувство беспомощности – именно то, что должно управлять нашей жизнью, настроением и поведением. Мы дали ему быть деспотом над каждой частью нашей жизни и нашими отношениями. Большинство людей не могут заглянуть внутрь нас и увидеть ту боль, которая*

*просыпается вместе с нами каждый раз, когда мы пробуждаемся. Большею частью, мы в состоянии спрятать то, насколько несчастными мы себя чувствуем»<sup>2</sup>(МЗ9).*

- 2.11 Пожалуйста, запишите ваши комментарии по поводу данного утверждения.

### **ПЕРЕЧИСЛИТЕ ОБЛАСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ, В КОТОРЫХ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ**

- 2.12 Запишите что я могу и хочу сделать, чтобы изменить эти убеждения

#### **...СИЛУ, БОЛЕЕ МОГУЩЕСТВЕННУЮ, ЧЕМ МЫ САМИ**

До сих пор моя жизнь управлялась моей грустью, моим желанием закрыться и изолировать себя. Кажется, что моя сила начинается и оканчивается у меня в голове, но это совсем не та сила, которая может освободить меня от боли моей мучительной грусти.

Будучи ребенком, я имел свой особый взгляд на Бога как на Высшую Силу. Сейчас я хочу записать семь характеристик Бога из моего детства. Опишите этого Бога семью характеристиками:

- 2.13.1
- 2.13.2
- 2.13.3
- 2.13.4
- 2.13.5
- 2.13.6
- 2.13.7

- 2.14 Что эти эпитеты говорят мне о том, как я вижу Бога?

#### **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ СМЕСЬ**

Используйте любые художественные средства (глину, цветные карандаши, краски, маркеры), с которыми вы чувствуете себя наиболее комфортно, для наилучшего описания своих отношений с вашей Высшей Силой. Также запишите или опишите любыми средствами ваши отношения с тем, что вы считаете вашей Высшей Силой. Для некоторых это может быть Бог, для некоторых – секс, бутылка, еда, депрессивные мысли, или что-то еще.

- 2.15 ОПИШИТЕ КАК ВАШЕЙ ВЫСШЕЙ СИЛОЙ МОГЛА БЫ БЫТЬ ВАША ДЕПРЕССИЯ ИЛИ ВАША ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЧЕЛОВЕКУ, ВЕЩИ, МЕСТУ, СИТУАЦИИ ИЛИ ПОВЕДЕНИЮ.

*«Для человека в депрессии отказ от старых вариантов мышления и действий подобен отказу от любой другой зависимости – в самом начале уход от старого поведения заставляет чувствовать вас некомфортно. Старое поведение прилипает к вашему духу как болотная грязь, которая висит на высоких сапогах. Прежде чем вы начнете участвовать в Анонимных Депрессивных, вам следует пойти домой с работы, побыть одному и поразмышлять о том, как вам сейчас плохо. Новое поведение*

*поможет вам думать по-другому о себе. Вы обнаружите, что Высшая Сила, или Бог, как вы Его понимаете, не тот же самый Бог, Которого вы могли бы встретить, когда были молоды. Когда вы были ребенком, вы верили, что Бог ожидает вас, готовый наказать, если вы были несовершенно. Вы начнете строить новые, взрослые отношения с Богом, как вы понимаете Его. Со временем при настойчивости и терпении вы постепенно доверите свою жизнь этой Высшей Силе»<sup>3</sup> (M48)*

Пожалуйста, запишите ваши комментарии по поводу приведенного выше абзаца.

И далее Шаг продолжается и утверждает:  
**«...МОЖЕТ ВЕРНУТЬ НАС К ЗДРАВОМЫСЛИЮ»**

Сейчас, когда я начинаю предпринимать усилия, эта Высшая Сила в реальности на моей стороне, и тем более моя вера и уверенность помогут мне победить мой страх поражения, страх, что моя депрессия никогда не окончится.

Мои страхи, тревоги и другие препятствия к моей собственной трезвости будут постепенно исчезать по мере того, как я буду узнавать, что есть Кто-то, Кто любит меня и хочет, чтобы я стал свободным от грызущей пустоты, которая постепенно затапливает меня день за днем. Я начинаю видеть, что чем более я посещаю собрания и читаю мою Большую Книгу «Анонимные Депрессивные», и занимаюсь ежедневными медитациями, тем больше у меня мира и надежды на то, что моя жизнь станет лучше. Мое здравомыслие и мое здоровье будут расти как зерно, которое в достаточной мере увлажнено, получило питание и солнечный свет.

*«Мы больше не одни. На самом деле мы подкреплены узами дружбы и единства в группе и не обременены страхом того, что мы скоро снова провалимся в нашу депрессию»<sup>4</sup> (M?).*

■ 2.16 ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОММЕНТИРУЙТЕ ВЫШЕПРИВЕДЕННОЕ УТВЕРЖДЕНИЕ И ЗАПИШИТЕ ВАШУ СОБСТВЕННУЮ ПРОГРАММУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТРЕЗВОСТИ И НАДЕЖДЫ ДЛЯ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ.

■ 2.17 Составьте список из восьми моделей поведения и/или мышления, которые помогут вам на самом деле начать верить, что Сила, более могущественная чем вы сами, восстановит ваше здравомыслие!

■ 2.17.1

...

■ 2.17.8

■ 2.18 Пожалуйста, запишите как сейчас, когда вы работаете в Программе выздоровления 12 Шагов, у вас появляются иные мысли о Боге. Расскажите, как это происходит сегодня в вашей жизни!

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

**А теперь подумайте о следующем:**

«Помните, что дуб однажды был желудем — выздоровление начинается с одного лишь шага, и с принятия ответственности за продвижение от состояния депрессии к покою и ясности»<sup>5</sup>

**«Во что мы верим», Анонимные Депрессивные, утверждение №5**

## ТРЕТИЙ ШАГ

### «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога»

#### Третий Шаг Анонимных Депрессивных

Третий Шаг, кажется, привел в замешательство множество людей, которые движутся по Шагам, делая один за раз. В Книге «Анонимные Депрессивные» мы читаем:

*«Это решение препоручить нашу жизнь Богу является одним из наиболее важных, которые мы когда-либо сделаем в своей жизни. Чем больше мы сдаемся Его миру, тем более легко мы сможем найти свой путь...»<sup>1</sup> (M46).*

■ 3.1 Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение. Вы когда-либо пробовали раньше препоручить свою волю и свою жизнь Богу?

■ 3.2 Полностью ли вы препоручили свою волю и/или жизнь профессионалу, такому как врач или консультант или психиатр-профессионал?

В нашей Программе мы учимся тому, чтобы понять, что капитуляция – это не поражение, а победа. Это – парадокс.

■ 3.3 Как вы относитесь к высказыванию, которое звучит так:

*«Вот время отказаться от своей воли и сказать: «Боже, возьми ее Ты – я уже пытался! Теперь веди меня Ты!» И вы знаете, Бог возьмет ее. Вы станете более честными с самими собой по мере того, как начнете смотреть чуть более пристально на то, почему вы были печальны большую часть своей жизни»<sup>2</sup> (M46)*

■ 3.4 ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОММЕНТИРУЙТЕ!

В течение вашей собственной жизни вы могли понимать Бога как злобного и тиранического судью, от которого исходят только суровые наказания тем, кто не подчиняется Его законам и заповедям. Работа над *таким* образом Бога является важной частью этой Рабочей Тетради, ведь мы не можем двигаться по Шагам по пути раскрытия самих себя до тех пор, пока мы не заставим наш разум повернуть нашу жизнь и нашу волю к Нему, ибо без этого ничего не сможет устранить боль нашей грусти. Это большой шаг для всех нас, потому, что мы привыкли думать, что единственный безопасный образ жизни – это верить не в себя, а в кого-то еще, причем думать, что этот «кто-то» каким-то образом всегда унижает и подводит нас.

Не думаете ли вы, что следующее утверждение может иметь к вам отношение?



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

*«В ходе ежедневных молитв и медитаций мы быстро осознали, что чем более часты наши контакты с Высшей Силой, тем более часто эта Сила будет в нашей жизни и мы будем все больше доверять тому, как Она руководит нами...»<sup>3</sup>  
(M47)*

- 3.5 Как часто вы говорите, что доверяете себе?
- 3.6 Позволяете ли вы появляться вашим настоящим чувствам или вы зажимаете их так, что большую часть времени вы не можете чувствовать вообще?

В нашей Книге утверждается:

*«Эти **«СВЕТЛЫЕ ПРОМЕЖУТКИ»** - время медитации, когда мы фокусируемся на всех тех приятных событиях, людях, местах или вещах, которые могут сделать нас счастливыми. Наша проблема, когда мы в депрессии в ощущении того, что вся наша жизнь, как кажется, падает в глубокую яму в восемьдесят футов глубиной, а у нас есть лестница в восемь футов высоты...*

*Подумайте об этих небольших «Светлых промежутках» в течение дня и узнайте, что вы постепенно входите в свет нового дня. Подготовьте список воспоминаний, которые в какой-то момент времени в вашей жизни были источником удовольствия, и попробуйте заново воссоздать эту деятельность в вашем воображении так часто, как только вы можете. В начале, возможно все что вы сможете сделать – это просто принять решение сделать это даже если в тот момент вы не будете чувствовать никаких приятных эмоций... Делайте это и с продолжающейся поддержкой группы вы будете в состоянии снова получить немного радости и мира»<sup>4</sup> (M47-48)*

- 3.7 Сделайте вид, что вы складываете фотоальбом самых счастливых или наиболее приятных событий вашей жизни. Представьте, что они все отражены в фотографиях и затем расположите их в хронологическом порядке. Когда вы чувствуете грусть, вы можете просмотреть альбом – одну фотографию за другой – и получить приятные эмоции, которые захватывают ваш разум и сердце. Опишите восемь этих картин и то, что они отображают.

### ■ 3.7.1 - ■ 3.7.8

Наша Книга утверждает:

*«Контроль – это та проблема, с которой зависимые всех направлений, от эмоций или отношений, раньше или позже вынуждены столкнуться в своем выздоровлении...»<sup>5</sup> (M49)*

- 3.8 Каким образом вы контролируете других или позволяете другим контролировать вас? Позволяете ли вы захватившему вас чувству депрессии давать вам возможность контролировать других так, чтобы они должны были бы жить в вашем чувстве безнадежности?

Вот цитаты из книги Дороти Роу «Разрывая оковы»:

- 3.9 «Какие выгоды вы получаете, будучи в депрессии? Кажется странным задавать такой вопрос, но подумайте, нет ли доли истины в том, что спрашивается?»

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 3.10 Кого вы защищаете?
- 3.11 Кого вы боитесь расстроить?
- 3.12 Что вы пытаетесь контролировать?»
- 3.13 Как бы вы описали присущие вам способы устанавливать отношения с другими людьми: контролировать их или быть от них независимыми, или колеблетесь между двумя? Или каким-либо иным образом?
- 3.14 Какие изменения вам необходимы, для того, чтобы сделать вас более близким с другими людьми?<sup>6</sup>
- 3.15 Пожалуйста, обсудите то, как проблема быть под контролем применима к вам и как эта потребность держала вас в изоляции и отчуждении и заставила глубже увязнуть в яме депрессии?

В третьем шаге мы должны принять решение. Мы не должны чувствовать себя очень и очень хорошо, но мы просто должны принять решение – это очень тяжело для многих, находящихся в депрессии, но это необходимо сделать. Есть старая поговорка, которая звучит так: «Наслаждайся этим днем, если ты не запланировал ничего другого».

Я хочу начать в реальности препоручать все события Богу, как я Его понимаю. В Анонимных Депрессивных мы называем Бога нашей «Высшей Силой».

Как сказал Билл У.:

*«Мы понимаем, что мы знаем очень мало. Бог будет открывать тебе и нам понемногу все больше и больше. Спрашивай его в своих утренних медитациях что я могу сделать каждый день для человека, который все еще болен. Ответы придут, если твой собственный дом в порядке.*

*Но очевидно, ты не можешь поделиться тем, чего не имеешь сам. Наблюдай за тем, чтобы твои собственные отношения с Ним были правильными и великие события совершаться с тобой и с бесчисленным множеством других людей. Все это – великая истина для нас»<sup>7</sup>.*

Вот предостережение для новичка:

Препоручите себя Богу, как вы понимаете Бога. Признайте свои недостатки перед Ним и перед своими друзьями. Очистите багаж своего прошлого. Дайте свободно быть тому, что вы находите у нас и присоединитесь к нам. Мы будем с вами в содружестве духа, и вы обязательно встретитесь с теми из нас, с кем будете преодолевать дорогу к счастливой судьбе.

Да благословит вас и сохранить вас Бог.

■ 3.16 Чувствуете ли вы, что ваши отношения с Богом правильные? Как это получается и если нет, то почему нет? Пожалуйста, запишите свои мысли по этому поводу.

*«Мы обнаружили, что наилучший из возможных источников эмоциональной стабильности – это Сам Бог. Мы обнаружили, что зависимость от Его совершенной справедливости, прощения и любви была здоровой, и что она срабатывала тогда, когда ничего другое уже не работало. Если мы в реальности зависим от Бога, то мы не станем строить Бога перед своими друзьями, и к тому же, мы не будем чувствовать острой потребности в том, чтобы полагаться на защиту и поддержку людей»<sup>9</sup>. (12 Шагов и 12 Традиций, русс. изд. с.131 с корр.)*

**В «Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях»** утверждается:

*«Но, как только речь заходит о нашей духовной или эмоциональной независимости, мы ведем себя совершенно иначе. Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему. Конечно, каждый раз сталкиваясь с проблемой, мы взвешиваем все «за» и «против». Мы вежливо выслушиваем всех, кто готов дать нам совет, но принимать решения мы должны сами. Никому не дозволено вторгаться в нашу независимость в подобных вопросах. К тому же, как мы считаем, никому нельзя верить до конца. Мы убеждены, что наш интеллект, поддержанный силой воли, способен разумно контролировать нашу внутреннюю жизнь и гарантировать успех в том мире, в котором мы живем. Эта бравая философия, позволяющая каждому ощущать себя Богом, хорошо выглядит на словах, но должна быть все же проверена известной лакмусовой бумажкой: насколько эффективна она в реальной действительности? Каждому алкоголику достаточно взглянуть на себя в зеркало, чтобы получить ответ»<sup>10</sup> (с.44 русс.изд. с коррект.)*

И вот еще:

*«Первые два Шага требовали от нас размышления. Мы увидели свое бессилие перед алкоголем, но мы также поняли, что какая-то вера, пусть даже вера в АА, может быть принята каждым человеком. Эти выводы не требовали от нас никаких действий, их нужно было просто признать.*

*Третий Шаг, как и все последующие, требует действий, соответствующих принципам, ибо, только действуя, мы можем избавиться от своеволия, которое всегда мешало тому, чтобы Бог – или Высшая Сила, если нам так больше нравится, - вошел в нашу жизнь»<sup>11</sup> (с.41 рус.изд.)*

И далее вот такое утверждение:

*«Затем ему объяснят, что успешное овладение остальными Шагами возможно лишь при условии, что алкоголик настойчиво и решительно пытается выполнить предписания Третьего Шага. Это может удивить новичков, которые испытывали ни что иное как постоянное осознание умаления собственного "я" и растущую уверенность в том, что воля человека не представляет никакой ценности. Мы убедили их в том, что многие проблемы, не относящиеся к алкоголю, не поддаются, если мы атакуем их в лоб, полагаясь при этом только на свои силы.*

*И вдруг выясняется, что есть определенные вещи, осуществить которые*

*может только сам человек. Самостоятельно и с учетом своих собственных обстоятельств, он должен выработать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять решение приложить силы в выбранном направлении. Попытка сделать это является актом его собственной воли. Все Двенадцать Шагов требуют непрерывного личного усилия для осуществления заложенных в них принципов и, как мы полагаем, Божьей воли...*

*Для многих из нас это было настоящим откровением. Все наши беды были вызваны неверным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас. Цель Двенадцати Шагов АА – сделать такую согласованность все более возможной; и Третий Шаг приоткрывает дверь»<sup>12</sup> (с.47-48 русс.изд.)*

■ 3.17 Какие три вещи сегодня вы планируете сделать для того, чтобы иметь больше возможностей препоручить свою жизнь и волю заботе Бога, как вы Его понимаете?

■ 3.18

Перечислите три них...

■ 3.18.1

■ 3.18.2

■ 3.18.3

Книга говорит:

*«Опыт любой зависимости, будь то алкоголизм, переедание, игры, курение, и для нас – депрессия, - говорит нам, что нет «дешевого милосердия» в процессе освобождения от нашей зависимости. Джим понял со временем, посещая часто собрания АД, что цена свободы от нелегких и фантомных чувств, которые он чувствовало каждый день – это вера в Высшую Силу и препоручение своей грусти этому Богу, как он Его понимал»<sup>13</sup> (М51).*

■ 3.19 Запишите свой комментарий.

В книге «Как Билл видит это», он пишет:

*«Возможно, одна из величайших наград медитации и молитвы состоит в приходящем к нам чувстве принадлежности. Мы больше не живем в полностью враждебном мире. Мы больше не потеряны, не испуганы и не бесцельны.*

*В тот момент, когда мы ловим даже маленький отблеск Божьей воли, в этот момент мы начинаем видеть правду, справедливость и любовь как реальную и вечную величину в жизни и нас более не смущают все доказательства, которые окружают нас в чисто человеческих делах и которые, как кажется, говорят о противоположном. Мы знаем, что Бог с любовью охраняет нас. Мы знаем, что когда мы повернемся к Нему, все будет у нас хорошо, здесь и сейчас»<sup>14</sup>. (с.119 русс.изд. с. Корр.)*

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 3.20 Как ежедневная практика вашей молитвы и медитации привели вас постепенно к уверенности в том, что ваша воля все время будет с вами?
- 3.21 Что на собраниях Анонимных Депрессивных привело вас к пониманию того, что Бог, как вы Его понимаете, хочет вывести вас из депрессии?

### Единственность цели

Билл У. говорит так:

*«Наше сообщество (АА или АД), следовательно, будет благоразумно хранить верность своей единственной цели: донесению вести до алкоголиков (депрессивных), которые все еще страдают. Давайте сопротивляться гордому предположению о том, что раз Бог помог нам справиться с одним делом, то мы предназначены для того, чтобы и в других делах быть каналом, по которому спасающее милосердие приходит ко всем»<sup>15</sup>*

*«Одна вещь, которую Высшая Сила осуществляет для каждого из нас – дает свободу быть в Ее воле. Поворачивая вашу жизнь и вашу волю к Высшей Силе, вы можете запустить новое начало, вы начинаете новый старт, вы можете простить самих себя на все времена, в которые, как вы считаете, вы должны быть совершенными»<sup>16</sup>*

- 3.22 Пожалуйста, запишите как с этого момента времени ваше желание и ваше решение быть победителем депрессии, а не ее жертвой, должно быть выработано в вашей личной жизни.

*«Мы теряем страх принимать решения, простые и сложные, по мере того, как мы понимаем из своего опыта, что сами мы ничего не можем. Если бы наши решения были правильные, мы могли бы поблагодарить Бога за то, что Он дает нам храбрость и милосердие, которые ведут нас к действию»<sup>17</sup>*

Наша Книга «Анонимные Депрессивные» говорит:

*“Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да буду я исполнять Твою волю всегда!”<sup>18</sup> (M52)*

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 3.23 Запишите несколько вариантов того, как вы намереваетесь стать более настроенным на волю Бога по мере того, как вы боретесь за освобождение себя от депрессии? Что от вас потребуется, в соответствии с вашим пониманием, в процессе избавления от боли депрессии?

*«Наибольший дар, который каждый может получить – это духовное пробуждение»<sup>19</sup>*

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ**

### **«Сделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя»**

#### Четвертый Шаг Анонимных Депрессивных

Четвертый шаг – это начало исследования нашей собственной жизни. Его фокус на настоящем и на продолжении работы по первым трем шагам. Сейчас я признал, что мне необходима помощь и что только сила, более могущественная чем моя, может вернуть меня к здравомыслию и что я готов поручить свою волю и свою жизнь заботе Бога, как я его понимаю. Что же мне необходимо изменить в своей жизни, для того, чтобы чувствовать иначе? Как может измениться образ моего восприятия мира, мои отношения и я сам? С чего мне начинать это процесс исцеления? Время для изменений, их «когда» определено сейчас, в настоящем моменте. Я уже потратил значительную порцию времени, формируя желание изменить образ своих чувств и образ своей жизни. Я также размышлял о том, насколько по-другому мне необходимо чувствовать. Я считаю, что начиная Четвертый Шаг, я в реальности готовлюсь к изменениям, которые мне необходимо достичь.

Четвертый Шаг сконцентрирован на начале действий и изучении того, как мне необходимо меняться. Затем будет остаток Шагов.

### **НАЧАТЬ ТЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЕРВЫМИ!**

1. СНАЧАЛА ПРОЧИТАТЕ ВЕСЬ ДОКУМЕНТ С ТОЙ СКОРОСТЬЮ, С КАКОЙ МОЖЕТЕ
2. ПОТРАТЬТЕ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ
3. ВОЗЬМИТЕ ТЕТРАДЬ И ЗАПИШИТЕ ВАШИ ОТВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ВОПРОС
4. ОСОЗНАЙТЕ, ЧТО ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ НЕ ЕСТЬ ОБВИНЕНИЕ СЕБЯ ЗА НАШУ ГРУСТЬ.

## НРАВСТВЕННЫЙ: ОПРЕДЕЛЕНИЕ

■ 1. Имеющий дело с, или способный делать различие между правильным и неправильным, в поведении. 2. Призванный учить в соответствии с принципами того, что правильно и неправильно. 3. Доброе или хорошее в поведении или характере...

Нравственность подразумевает соответствие с общепринятыми стандартами того, что доброе или правильное в поведении, иногда, в особенности, в сексуальном поведении [нравственная личность]; этичное подразумевает соответствие с выработанным кодексом нравственных принципов, иногда в особенности, с кодексом поведения некоторой особой профессии [этичный юрист], добродетельный подразумевает нравственно совершенный характер, включающий справедливость, честность и часто в особенности целомудрие (*WEBSTER'S NEW WORLD DICTIONARY, 1989*).

Когда я говорю о Четвертом Шаге Анонимных Депрессивных, то это значит, что мы сейчас готовы сделать бесстрашную нравственную инвентаризацию нашей жизни. Это также значит, что мы готовы к действию и решаем изменить образ нашей жизни, которым мы живем каждый день. Бесстрашный означает мужественный и смелый.

К данному моменту, большинство из нас осознают, что из-за депрессии наши жизни стали неуправляемыми и неконтролируемыми. Они неконтролируемые настолько, что мы даже могли думать о том, чтобы прервать нашу жизнь.

Мы признали, что рядом с нами есть Сила, более могущественная, чем наша и что мы намереваемся препоручить свой разум и нашу волю заботе Бога, как мы понимаем Бога.

Если мы потратим совсем немного времени и посмотрим на то, каким образом мы обращаемся сами к себе, то мы можем обнаружить причину нашей депрессии. Очень часто мы отворачиваемся и убегаем, когда перед нами появляется старое чувство грусти. То, что мы хотим попробовать и сделать сейчас – это посмотреть в лицо этому зверю и вступить с ним в отношения.

Давайте просто скажем, что вы всегда выбираете путь А из дома на работу каждый день. Вы прошли все старые знаки, все старые строения, все старые аллеи – и вы чувствуете, что вы можете попасть обратно домой с закрытыми глазами. Это очень скучно и убийственно для нашего процесса мышления, так как мы все делаем по привычке. Верно утверждение, что мы все – люди привычки. Но давайте просто скажем, что есть иной путь по отношению к старой известной дороге – мы дезориентированы – мы сбиты с толку – мы говорим себе – где я? Некуда идти? Хорошие вопросы.

Так как мы можем быть сейчас в депрессии и чувствовать себя в глубокой темной яме, мы можем решить, что мы ничего не можем извлечь из чтения этого пункта нашей дискуссии. Но я знаю и вы знаете, что вы хотите выйти из темноты. Мы прожили множество депрессий сами по себе, но много – еще нет и



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

из-за того, как мы воспитывались в детстве, многие негативные образы мышления о самих себе были в нас с самых ранних дней нашей жизни.

Наше собственное пристрастие к чувству изолированности, одиночества и бессмысленности подобно дороге, с которой мы не можем сойти. Наше пристрастие к нашей грусти – это способ получить странным образом комфорт почти также как это делает любой другой зависимый человек, например, зависимый от химического вещества, от образа мышления или даже личности.

Но мы постигли, что хотя наш путь домой очень предсказуем, он ко всему является путем, который постепенно истощает мою способность фокусироваться на каком-либо результате, дающем надежду.

Работа по Четвертому Шагу подобна возвращению домой иным путем. Это путь, который полон указателей, которые ведут нас в ином направлении, чем тот, которым мы привыкли ходить. И для многих из нас это время, когда мы впервые в реальности намереваемся посмотреть твердо и по-доброму на то, кто мы такие. Такое исполнение самоинвентаризации имеет очень большое отношение к любви к самим себе и к тому, чтобы сделать самих себя открытыми к новому пути и иным чувствам.

Для того, чтобы по-настоящему начать работать по Четвертому Шагу, нам необходимо прежде всего сесть, взять ручку или карандаш и начать задавать себе некоторые вопросы. Как только будут приходиться ответы, мы будем записывать их, тем самым начнем нашу инвентаризацию. Наилучшее решение всегда – это посмотреть на себя через черно-белые буквы, которые транслируют наши мысли и чувства на бумагу. Помните, что эта инвентаризация касается силы, а также дефектов нашего характера, а дефекты характера – это образ мышления, чувствования, поведения, которое держит нас в изоляции и в боли. Давайте не будем сейчас нарушать баланса и думать, что это вечеринка, на котором мы сами себя линчуем. Инвентаризация не для того, чтобы мы стали чувствовать себя плохо, но для того, чтобы помочь нам понять, что держит нас в яме грусти.

Запись информации о себе поможет вам увидеть возможно первый раз то, что заставляет вас чувствовать себя печальным. Многие люди в депрессии понимают, что заставляет их чувствовать печаль, используя кресло, хватая ручку и пытаясь посмотреть на то, что приводит их к чувству покинутости, потерянности или боли. Иногда, просто сделать усилие каждый день для того, чтобы понять свою грусть, это то, что может открыть вам причину депрессии, что само по себе даст немедленно душевный подъем, который возможно не повториться потом несколько дней. Чем более кто-либо находится в этом процессе искоренения своих страхов и тревог, тем больше дней будут более счастливыми и менее наполненными отчаянием. Если вы сражаетесь со страхом своими силами, как это было ранее, то они сопротивляются. То, с чем вы воюете, упорствует. Признайте и примите свою депрессию, как говорит Программа, и увидите, что она не такой страшный демон, как вы предполагали.

■ 4.1 ЗАПИШИТЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ С ВАМИ, КОГДА ВЫ В ДЕПРЕССИИ.

Депрессия может в действительности быть видом заботы о себе. Она может быть защитой, утешением, и комфортом. Мы можем смотреть на нее, как на мягкое одеяло, в которое мы можем завернуться.

Это не случайно, что люди, попадая в депрессию, часто все время лежат и едят. Мы пытаемся вернуться в эдакое детское состояние. Мы ужимаем мир до простого состояния, в котором есть только сон и еда. Попасты в теплое место; попасть в состояние, когда живот полный. Мы хотим быть маленькими и чтобы о нас заботились.

Это замедляет нас и дает нам время найти линию между отрицанием самих себя и удовлетворением самих себя. Это позволяет нам открыть в чем мы на самом деле нуждаемся<sup>1</sup>.

## **ВЕСЕЛЬЕ? КОГДА ОНО БЫЛО У ВАС ПОСЛЕДНИЙ РАЗ?**

■ 4.2 Изучите ваши убеждения. Было ли у вас недавно веселье? Составьте и запишите список всех дел, которые приносят удовольствие, которые вы осуществили на этой неделе.

■ 4.3 Перечислите как можно больше приятных дел, которые вы можете вспомнить перед тем, как вы попали в депрессию. Постарайтесь выполнять одного из таких «старых друзей» раз в день. Отслеживайте как у вас это получается.

Продельывая это все с помощью инвентаризации, вы осуществляете активный шаг, который обещает освободить вас от печалей, боли и страданий, накопленных в течение многих лет. Только начиная делать что-то, мы можем обрести стойкость и поддержать собственную мотивацию для осуществления изменений. Мы замечаем, что наша мотивация усиливается по мере того, как мы все больше понуждаем себя активно действовать!

Когда в конце концов мы становимся готовыми для того, чтобы выполнить наш Четвертый Шаг, мы, по сути делаем следующее: мы останавливаем продолжительный дрейф по жизни и собственно жизнь в узких границах привычного образа мышления о самих себе. Мы собираемся остановить дрейф! Мы собираемся научиться осознавать тот путь, идя по которому, мы нечаянно обманывали себя и свою жизнь. Мы готовы сделать эту инвентаризацию, потому что мы знаем, что есть нечто лучшее рядом для меня, чем то, что у меня есть сейчас. Четвертый Шаг – это мое новое начало. Вещи начнут меняться для меня по мере того, как я постепенно начну вытаскивать негативные кирпичи из стены, которая держит меня в изоляции от остального мира.

## **ПРОЧТИТЕ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДУЮЩЕЕ!!!**

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

*«Четвертый шаг – это критический момент, если мы хотим начать путешествие в направлении целостности, мира и обретения хороших чувств по отношению себе. Но если мы хотим оставаться в яме грусти, то исходящее из этого убеждение, что мы ничего хорошего из себя не представляем и никуда не годимся, будет ограничивать нашу способность осознавать, чем мы можем стать и что мы можем сделать для самих себя. Я считаю, что много наших проблем коренится в нашей потребности быть совершенными и делать вещи так как другие от нас ожидают. Это подобно тому, как если бы мы должны были сначала удовлетворить их потребности прежде чем свои собственные. Значимые люди нашего прошлого укрепляли в нас убеждение в том, что для того, чтобы я был приемлемым мне нужно делать вещи только так, как они от меня хотят. И я должен был делать приятное им, в противном случае я мог быть отвергнут и навсегда оставлен в одиночестве. Сама по себе эта ситуация пугающая для любого из нас. Мне всё время нужно пытаться быть кем то другим, а не тем, кем я на самом деле являюсь, и я постоянно наполнялся грустью так как я никогда не дотянусь до того уровня, которого от меня ждали другие. Вся моя жизнь оценивалась на основании того, каким я должен быть по мнению других. То, что было хорошо, никогда не было достаточно хорошо, и я продолжал тянуться к максимуму в попытке сделать все идеально, но этот «максимум» никогда не был чётко обозначена. Я чувствовал, что я никогда не дорасту до ожидания других людей и это наполняло меня ощущением стыда за самого себя. Я не только чувствовал себя виноватым, но ещё я стыдился самого себя. Я не только испытывал чувство вины, я также чувствовал стыд – стыд того, что моя неадекватность будет очевидна для всех и я буду посмешищем. Мой постоянный страх заключался в том, что другие могут увидеть, насколько я плох»<sup>2</sup> (M54)*

■ 4.4 Бесстрашная нравственная инвентаризация направлена к тому, чтобы не оставить неперевернутым ни один камень, ведь я начинаю собирать доказательства того, что мне необходимо начать все по-новому, попробовать жить так день за днем. Я буду учиться тому, как останавливаться и слушать слова, которые я часто говорю себе, когда я чувствую, что скатываюсь в яму депрессии. Если я смогу это делать день за днем, тогда в течение одного этого дня я буду знать, что для меня будет надежда. Если бы у меня был когда-либо в жизни хотя бы один хороший день, то, я теперь знаю, я смог бы иметь и другой такой же.

■ 4.5 Видите ли вы себя в этом утверждении из Книги:

*«Первое непреложное убеждение, согласно Дороти Роу, которого придерживаются многие депрессивные так, как если бы это было Божье откровение, - это убеждение в том, что неважно то, насколько я хорош и приятен, на самом деле я плохой, злой, ничтожный и как я сам не могу принять себя, так и никто другой»<sup>3</sup> (M54).*

В ходе осуществления Четвертого Шага я наконец-то хочу войти в более глубокий анализ самого себя и исследовать, что порождает этот страх, который кажется висит над моей головой подобно темному и убийственному облаку.

Как сказано в книге **«Двенадцать шагов и двенадцать традиций»**:

*«Четвертый Шаг – это решительные и тщательные усилия обнаружить в себе те склонности, которые были у каждого из нас. Открывая то, каковы наши эмоциональные дефекты, мы можем двигаться в сторону их исправления. Без старательных и настойчивых усилий сделать это, у нас не будет трезвости или удовлетворения жизнью. Без тщательной и бесстрашной нравственной инвентаризации большинство из нас поняли, что вера, которая в реальности работает в ежедневной жизни, все еще недостижима»<sup>4</sup> (с.50 русс.изд. с корр.).*

И еще:

*«Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. И по отдельности эти практические шаги приносят значительное облегчение и пользу. Но когда они все таки связаны непосредственно и переплетены, они образуют в результате непоколебимое основание для жизни»<sup>5</sup> (с.111 русс.изд. с корр.).*

Я верю, что через установление сознательного контакта с Богом, как мы Его понимаем, мои ежедневные усилия услышать слово моей Высшей Силы, поможет мне сфокусироваться на том, что мне необходимо изменить. Я надеюсь, что моя депрессия всегда будет мной осознана в тот момент, когда я буду чувствовать себя поверженным и в тревоге без определенной причины. Если я буду медленно падать, я возьму ручку и запишу свои мысли, которые у меня появляются в последнее время, мысли о том, что я верю, что моя грусть постепенно испариться как туман ранним утром.

Я изгоняю мои страхи, вину и раздражение выкладывая их на бумагу перед глазами.

■ 4.6 Соберите факты о себе. Реагируют ли ваш разум и тело определенным предсказуемым способом? Вы обнаружите, что вы нуждаетесь в том, чтобы жизнь была определенной и предсказуемой, потому что если бы жизнь была непредсказуемой, то тогда жизнь была бы наполнена риском. Чувствуя себя в депрессии, вы знаете, что вы имеете. Живя той жизнью, которой вы живете сейчас, у вас нет надежды когда-либо чувствовать себя иначе, потому что вы боитесь риска жить в неопределенности!

■ 4.7 После того, как вы возьмете ответственность за себя и проделает собственную личную инвентаризацию – и так будет каждый день – мы сможем начать чувствовать себя иначе и для нас откроются новые горизонты надежды .

■ 4.8 Размышления о своей жизни могут вывести нас из депрессии путем развития новых стратегий для того, чтобы справиться со старыми убеждениями, которые у нас когда-то были относительно самих себя.

Если наши представления о Боге колеблются между картиной диктатора, судьи и любезного друга, наше рвение сегодня может испытывать приливы и отливы и наша любовь может быть заблокирована раздражением и гневом на бессилие Бога. Наши страхи перед тем, что Бог может нас попросить сделать (некоторые прочтут: потребовать, приказать) может переполнить нас. Один из вариантов исследовать наш страх или наше смущение по поводу любящего Бога – исследовать свободу, непосредственность,

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

игривость, с которой мы любим некоторых из самых близких нам людей. Кого вы больше всего любите в этом мире? Поразмышляйте об этих людях в конкретных деталях и позвольте своим чувствам по отношению к этим людям быть. Чувствуете ли вы страх? Смущение? Безопасность? Почему да или почему нет.

■ 4.9 ПОЖАЛУЙСТА, ЗАПИШИТЕ ВАШИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ. ПРАВИЛЬНАЯ ОЦЕНКА ВАШЕЙ ИСТОРИИ – ЭТО УЖЕ НАЧАЛО. ОТМЕТЬТЕ ТЕ ВОПРОСЫ, НА КОТОРЫЕ ВЫ ХОТИТЕ ОТВЕТИТЬ.

После каждого вопроса вы увидите буквы О/Р. Это знаки, которые обозначают, что вы должны = ОСТАНОВИТЬСЯ И РАЗМЫШЛЯТЬ, (О/Р).

■ 4.10 Можете ли вы вспомнить как первый раз в жизни вы были в состоянии почувствовать потерю того, кого вы любите? (О/Р)

■ 4.11 Перечислите всех тех значимых людей, которые умерли перед тем, как вы достигли возраста десяти лет. Что вы можете вспомнить об их похоронах? Остановитесь и поразмышляйте (О/Р)

■ 4.12 Можете ли вы вспомнить свои чувства во время поминок или погребения? (О/Р)

■ 4.13 Позволил ли я себе скорбь и печаль от потери тех, кого я любил в прошлом или я подавил эти эмоции потери, грусти и отделения? (О/Р)

■ 4.14 Можете ли вы вспомнить потерю любимого домашнего животного или другого животного, которого вы любили, будучи ребенком? (О/Р)

■ 4.15 Продолжаю ли я сходить с ума по поводу болезненных ситуаций в моем прошлом? (О/Р)

■ 4.16 Чувствую ли я все еще вину по поводу чего-то, что я сделал много лет назад и никому об этом не сказал? (О/Р)

■ 4.17 Чувствую ли я все еще раздражение по поводу кого-то или чего-то? (О/Р). Схожу ли я все еще с ума по поводу развода Папы и Мама, который заставил меня чувствовать себя покинутым и оставленным? (О/Р)

■ 4.18 Являюсь ли я все еще рассерженным на Бога? Запишите некоторые из причин, по которым вы были разгневаны на Бога. Чувствуете ли вы, что некоторые из Его представителей считали вас недостойным? Можете ли вы вспомнить некоторые конкретные примеры, когда вы чувствовали, что с вами жестоко обращаются? (О/Р)

- 4.19 Думаю ли я, что Бог не простит меня за мои прошлые действия?
- 4.20 Есть ли у меня проблемы с доверием БОГУ? (О/Р) Думаю ли я, что Бог хранит мои интересы в Своем сердце?
- 4.21 Думаю ли, что подобным же образом я имею проблемы доверия другим людям, которые являются частью моей жизни? (О/Р)
- 4.22 Какие у вас были чувства по поводу Бога, когда вы росли? (О/Р). Представляли ли мои родители, учителя, учителя Библейской школы Бога как друга или как жесткого родителя? (О/Р)
- 4.23 Вы когда-либо чувствовали присутствие Бога в своей жизни? (О/Р)
- 4.24 Запишите в какое время вы чувствовали особую близость Бога к вам? (О/Р)
- 4.25 Верите ли вы в то, что Бог всегда ищет как вас наказать? (О/Р)

## РОДИТЕЛЬСКАЯ СЕМЬЯ

Для того, чтобы проделать хорошую инвентаризацию, мне необходимо дойти до своих корней и открыть то, как я стал тем человеком, которым являюсь сегодня. Как говорит пословица: «Мы – это наши родители».

Когда мы были маленькие, мы «проглотили» наших родителей, имея в виду что «проглотили» их главные личные характеристики. Даже сегодня, родители, дедушки и бабушки, приемные родители, или опекуны – все они часть нашей личности – плохо это или хорошо. Для выхода из моей депрессии мне необходимо разобраться как я смог получить определенные послания о себе самом от этих взрослых людей, которые окружали меня, когда я был беспомощным младенцем и ребенком. Все мы получали послания, когда были детьми – некоторые были полезными, а другие нет. Некоторые послания, направленные нам, могли заставить чувствовать нас ничего не стоящими, потому что мы получили послание о том, что мы никогда не сможем сделать ничего, для того, чтобы удовлетворить других.

- 4.26 Каковы были ваши отношения с родителями отца? А что с отношениями с родителями матери? Запишите позитивные воспоминания вашего детства по отношению к вашим дедушкам и бабушкам (О/Р).
- 4.27 Были ли фоном вашей родительской семьи алкоголизм или депрессия? Мы знаем, что дети родителей-алкоголиков имеют свои собственные проблемы, когда становятся старше. Семьи алкоголиков обычно жестокие и хаотичные. Жизнь ребенка, которые растет в такой дисфункциональной семье обычно становится пугающим опытом (О/Р).

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 4.28 Вы когда-либо праздновали день рождения, когда были ребенком? Запишите ваши чувства, которые вы можете вспомнить, которые были с этим связаны. (О/Р)
- 4.29 Помните ли вы значительные части вашего детства, или у вас есть разрывы в воспоминаниях о некоторых его периодах? (О/Р)
- 4.30 Кто из ваших родителей был более строг, мать или отец? (О/Р)
- 4.31 Была ли у вас возможность выражать свои чувства, будучи ребенком? (О/Р)
- А СЕЙЧАС ПОТРАТЬТЕ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НА ТО, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ И ЗАПИСАТЬ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ВЫ ОТМЕТИЛИ. ЗАКОНЧИЛИ? ПРОДОЛЖАЙТЕ.

## ОБИДА

- 4.32 БОЛЬШАЯ КНИГА АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ ГОВОРИТ:  
*«В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии. Было ли то наше чувство собственного достоинства или наша безопасность, наши амбиции, внутренние ощущения, наши сексуальные взаимоотношения, на которые все это оказало влияние?»*

### Пример

Я возмущен	Причина	Чувства
■ 1. Г-н Джонс	Он может занять мою должность на работе	Самоуважение (Страх)
■ 2. Г-жа Джонс	Она ненормальная, она оскорбляла меня	Личные отношения
■ 3. Я сам	Я чувствую, что я неудачник	Отношение к самому себе (Тревога)
■ 4. Родители	Никогда не хвалили меня	Самоуважение (Гнев)

- 4.33 Пожалуйста, продолжите свой собственный список и постепенно признавайте себе кто и что может сделать вас обиженным по мере раскапывания различных причин и затем рядом с ними – того, как это все разными путями влияет на ваше настроение.

*«...Мы спросили себя, почему мы были раздражены. В большинстве случаев оказалось, что наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши взаимоотношения (включая сексуальные) были большими или оказались под угрозой. Таким образом, нас это ранило и "заводило»<sup>6</sup>.(с.63 русс.изд. с корр.)*

## **ПРОВЕРЬТЕ ТО, ЧТО ЧАСТИЧНО ИЛИ ПОЛНОСТЬЮ ПРИМЕНИМО К ВАМ!**

\_\_\_\_\_ НЕВАЖНО ТО, НАСКОЛЬКО Я ХОРОШИЙ И ДОБРЫЙ, НА САМОМ ДЕЛЕ Я ПЛОХОЙ, ЗЛОЙ, НИЧТОЖНЫЙ И НИ САМ Я НЕ МОГУ ПРИНЯТЬ СЕБЯ И НИКТО ДРУГОЙ?

■ 4.34 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

\_\_\_\_\_ ДРУГИЕ ЛЮДИ ТАКОВЫ, ЧТО Я ДОЛЖЕН БОЯТЬСЯ, НЕНАВИДЕТЬ И БЫТЬ ВРАЖДЕБНЫМ К НИМ

■ 4.35 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

\_\_\_\_\_ ЖИЗНЬ УЖАСНА, А СМЕРТЬ ЕЩЕ ХУЖЕ.

■ 4.36 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

\_\_\_\_\_ ТОЛЬКО ПЛОХИЕ СОБЫТИЯ ПРОИСХОДИЛИ СО МНОЙ В ПРОШЛОМ И ПОЭТОМУ ТОЛЬКО ПЛОХИЕ ВЕЩИ БУДУТ ПРОИСХОДИТЬ СО МНОЙ В БУДУЩЕМ.

■ 4.37 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

\_\_\_\_\_ ГНЕВ – ЭТО ЗЛО

■ 4.38 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

\_\_\_\_\_ Я НИКОГДА НЕ СМОГУ ПРОСТИТЬ НИКОГО, ОСОБЕННО СЕБЯ.

■ 4.39 Пожалуйста, запишите, как это убеждение применимо к вам.

ШЕСТЬ ВЫШЕПРИВЕДЕННЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ ЦИТИРУЮТСЯ ПО КНИГЕ: «ДЕПРЕССИЯ: ВЫХОД ИЗ ТЮРЬМЫ» ДОКТОРА ДОРОТИ РОУ.

ВСЕ ВЫШЕСКАЗАННОЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ШЕСТЬ ОСНОВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ ДЕПРЕССИИ. ЭТИ УБЕЖДЕНИЯ ЗАКЛЮЧАЮТ ДЕПРЕССИВНЫХ В ТЮРЬМУ И КРЕПКО ДЕРЖАТ ДО ТОГО ДНЯ, КОГДА ОНИ ПРИМУТ РЕШЕНИЕ ЛИКВИДИРОВАТЬ РЕШЕТКУ.

■ 4.40 ПОТРАТЬТЕ ТЕПЕРЬ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ, ЗАПИСЫВАЯ КАК НЕКОТОРЫЕ ИЛИ ВСЕ ЭТИ ШЕСТЬ УБЕЖДЕНИЙ ПРИМЕНИМЫ К ВАМ И ВАШЕЙ ЖИЗНИ, КАК В ПРОШЛОМ, ТАК И В НАСТОЯЩЕМ.

ЗАВЕРШИЛИ? ПОЖАЛУЙСТА, ПРОДОЛЖАЙТЕ:

*«Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. При таком положении ошибочные действия других, финансовые или реальные, имеют силу по-настоящему убивать... Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными и эгоцентричными, нечестными, испуганными? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. На кого мы должны возлагать ответственность? Инвентаризация была наша, а не других людей. Когда мы увидели наши ошибки, мы*



*записали их черным по белому. Мы честно признали свои ошибки и мы очень хотим их исправить.*

*Обратите внимание, что слово "страх" указано в скобках при оценке трудностей во взаимоотношениях с господином Брауном, госпожой Джонс, начальником и женой. Это краткое слово касается всех сторон жизни...*

*Мы тщательно проанализировали наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя и это нас подвело? Самоуверенность – вещь хорошая, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не решило ни проблему страха, и никакую другую проблему.*

*Мы пересмотрели наше собственное поведение за последние годы. Не были ли мы эгоистичными, нечестными или опрометчивыми? Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? Когда мы ошибались что нам следовало делать по-другому? Все это мы записали и проанализировали»<sup>8</sup>. (с. 65-68 русс.изд. с корр.)*

Обида означает остановку (или повторное «зависание») большой воли на чувстве по отношению к человеку, который нас обидел. Мы постоянно повторяем в своем сознании зло, причиненное нам другими. На самом деле, обида – это ключ к тому, чтобы загонять себя в депрессию. Множество раз обида была гневом, который был повернут внутрь. Так как гнев – значительная часть нашей депрессии, давайте изучим для чего он нам.

## **СЕМИНАР ПО ГНЕВУ**

перечень скрытого гнева

Если мы и совершили какую-то непредвиденную ошибку, так это то, что мы прятали свой гнев от самих себя. Ниже приведен перечень для того, чтобы помочь вам определить прячете ли вы свой гнев от себя. Любой пункт как правило является скрытым неожиданным гневом.

1. Откладывание завершения взятых обязательств.
2. Постоянные, вошедшие в привычку опоздания.
3. Любовь к садистскому или ироническому юмору.
4. Избыточная вежливость, постоянная жизнерадостность, показное смирение.
5. Постоянные вздохи.
6. Сарказм, цинизм или непочтительность в общении.
7. Улыбка в тот момент, когда становится больно.
8. Частые беспокойные или страшные сны.
9. Сверхконтролируемый монотонный голос при разговоре.
10. Трудность засыпания или в целом нарушение сна ночью.
11. Скука.
12. Замедленные движения.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

13. Появление усталости быстрее, чем обычно
14. Сверхраздражимость по пустякам.
15. Появление сонливости в необычное время
16. Сонливость большая, чем обычно
17. Просыпание усталым, вместо того, чтобы быть свежим и отдохнувшим
18. Сжатие челюстей – особенно во сне
19. Тик лица, спазматические движения ног, привычные сжатия кулаков и схожие повторяющиеся действия, которые выполняются неосознанно или ненамеренно
20. Скрежет зубами – особенно во сне.
21. Хроническое напряжение мышц шеи или плеч
22. Хроническая депрессия – продолжительные периоды беспричинного чувства подавленности.
23. Язва желудка/проблемы с кишечником

■ СЕЙЧАС ПРОСМОТРИТЕ СПИСОК ИЗ 23 ПУНКТОВ, КОТОРЫЙ ПРИВЕДЕН ВЫШЕ И ОТМЕТЬТЕ ТЕ, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К ВАМ. ЗАПИШИТЕ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОТМЕЧЕННЫЕ ПУНКТЫ ИМЕЮТ ОТНОШЕНИЕ К ВАШЕМУ ПРОЦЕССУ ВВЕДЕНИЯ СЕБЯ В ГРУСТЬ?

Если вы не осознаете, что вы в гневе, то это не значит, что вы не разгневаны. Именно гнев, о котором вы не даете себе отчета, может принести самый большой вред вам и вашим отношениям с другими людьми, так как он все равно находит путь к выражению, но подходящим для него путем. Фрейд однажды уподобил гнев дыму в старой дровяной печи. Нормальный путь для выхода дыма – вверх по дымоходу и прочь из трубы; если нормальный путь заблокирован, дым будет вытекать из печи незапланированным путем... через дверь, каминную решетку и т.д., мешая дышать каждому в комнате. Если все пути для выхода заблокированы, огонь затухает и печь прекращает функционировать. Подобно этому, нормальное человеческое выражение гнева – активное физическое движение и/или громкое высказывание; посмотрите иногда на краснолицего голодного ребенка. Мы учимся «быть хорошими», что означает (кроме всего прочего) сокрытие «плохих» чувств. К зрелости, даже словесное выражение сокращается, так как от цивилизованного человека ожидают что он будет «цивилизованным». Таким образом, выражение чувств душится и для того, чтобы защитить себя от невыносимой ноши постоянно невысказанных «плохих» чувств, мы делаем следующий шаг и убеждаем себя, что мы не разгневаны, даже если на самом деле это не так. Такой самообман редко бывает успешным и заблокированный гнев «вытекает» ненормальным путем, некоторые из которых перечислены выше<sup>9</sup>.

## ЧТО Я ЧУВСТВУЮ? ВРАЖДЕБНОСТЬ

### ГНЕВ

### АГРЕССИЯ

**Гнев:** Эмоция, которая говорит: «Что-то идет не так». Он может быть выражен, для того, чтобы указать другим на ваши личные границы, ценности, правила и обязательства. Вежливое выражение гнева – важный способ научить других тому, как их поведение влияет на вас. Оно может привести к взаимному уважению между вами и другим человеком.

**Враждебность:** Чувство, которое вносит вклад в нарушение прав, ценностей, правил или обязательств другого человека. Это чувство может включать размышления или раздумывания о реальной или представляемой несправедливости по отношению к вам со стороны другого человека и о том, как «свести счеты» с ним/ней. Эта эмоция ведет к чувству бессилия. Она может часто приводить к агрессии или бегству как средству наказать других.

**Агрессия:** Поведение, которое осуществляется для того, чтобы нанести вред другим, либо физический, либо эмоциональный из-за действительном или воображаемом «зле», причиненном вам. Это поведение может привести к неуважению к себе и другим людям. Это создает дистанцию между вами, вместо того, чтобы делать вас ближе.

### ОБУЧЕНИЕ ТОМУ, КАК ВЫРАЖАТЬ ГНЕВ УВАЖИТЕЛЬНО

1. Признайте свой гнев. Примите то, что вы разгневаны. Если кричать другим людям: «Я не разгневан!», то это только увеличит силу чувства. Безопаснее и продуктивнее для вашего развития признать, что вы в гневе.
2. Возьмите «таймаут» для того, чтобы остыть, если вам это необходимо. Обучение тому, как уважительно и конструктивно иметь дело с вашим гневом требует много времени и практики.
3. Определите источник вашего гнева (посмотрите на ваши исходные чувства). Убедитесь, что вы поняли все правильно. Задайте себе вопрос типа: «Каков мой негативный диалог с самим собой? Имею ли я дело только с проблемой «здесь и сейчас» или были стресс-факторы перед тем, которые уже усилили мои чувства? Ищу ли я повод взорваться?»
4. Разделите энергию вашего гнева (зажатые внутри вас чувства ищут выхода) от проблемы, которая вызвала гнев (обстоятельства, идея, событие или человек, от которых вы чувствуете себя разгневанными).
5. Решите как и когда вы выразите свой гнев.
6. Расскажите другому человеку, который вовлечен в ситуацию, о своем гневе. Поделитесь своим гневом и любыми первичными чувствами, которые вы можете определить открытым, прямым и уважительным образом.

7. Делайте «Я»-утверждения. Возьмите ответственность за собственные чувства. Сопровитвляйтесь искушению обвинить кого-то другого за то, что он «заставил вас» разгневаться.
8. Прислушайтесь внимательно к мнению другого. Примите и осознайте, что его точка зрения может сильно отличаться от вашей. Помните, что он имеет право на собственные взгляды и чувства.
9. Дайте быть вашим ожиданиям и вашим намерениям поделиться гневом. Цель не в том, чтобы «выиграть» в аргументах (или дискуссии) или заставить другого человека согласиться с вашей точкой зрения. Она, скорее, в том, чтобы дать вам обоим возможность и время выразить чувства, а также изучить альтернативы для компромисса, «согласие на несогласие» или порядок дискуссии для следующего раза<sup>10</sup>.



**ДАЛЕЕ СЛЕДУЕТ СПИСОК ДЕФЕКТОВ/НЕДОСТАТКОВ ХАРАКТЕРА,  
КОТОРЫЙ Я МОГ БЫ ПРИМЕНИТЬ К СЕБЕ**

● **НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ**

Так как я могу ошибиться, я не решаюсь предпринять какую-либо инициативу для коррекции курса, по которому идет моя жизнь и поэтому я ничего не делаю для себя для того, чтобы я чувствовал по-другому. Иногда я не решаюсь что-то сделать для себя, потому что я боюсь, что я могу изменить таким образом образ своего мышления и чувствования о своей жизни.

■ 4.42 ЗАПИШИТЕ КАК ВЫГЛЯДИТ ВАША НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ

● **НЕДОВЕРИЕ ДРУГИМ**

Одна из причин, по которым мир выглядит так плохо, когда мы в депрессии, это то, что мы чувствуем себя плохо по отношению к себе и мы не можем никогда доверять себе для того, чтобы чувствовать себя хорошо по отношению к себе, своему миру или своему будущему. Отсюда трудность жить и доверять другим.

■ 4.43 Как бы вы описали образ ваших обычных отношений с людьми – контроль их, зависимость от них или смесь одного и другого? Какие изменения вам необходимо осуществить в себе, чтобы стать ближе к другим людям?

Сейчас, когда вы выделили пункты, которые приложимы к вашей жизни, в соответствии с тем, каков ДИАЛОГ ВНУТРИ ВАС, укажите как вы пришли к этим убеждениям и как вы ввели его или их в свою ежедневную жизнь. Также покажите, как по-вашему, как каждое из этих убеждений помогает вам вводить и держать себя в депрессии?

- Были ли у вас семейные секреты, которые вам было не позволено раскрывать вне семьи? Секреты о нас самих, могут быть такими:
  - a. Моя склонность к депрессии; алкоголизм в семье.
  - b. Я подвергался сексуальному/физическому насилию

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- c. Меня воспринимали как неудачника по жизни
- d. Психические проблемы в семье
- e. Отношения инцеста в семье.

■ 4.44 Видели ли вы когда-либо как ваши родители выражали любовь друг к другу? Видели ли мы как наши родители постоянно воюют? (О/Р)

■ 4.45 Боялись ли мы в юности, что наши мать и отец покинут нас? К каким чувствам это приводило? Напоминает ли вам об этом кто-то, кого вы любите, кто покидает вас сейчас? (О/Р)

■ 4.46 Если ваши родители развелись, обвиняли ли вы себя в разводе, даже если вы знаете теперь, что вы не были причиной развода? (О/Р)

*«Значимые люди нашего прошлого укрепляли в нас убеждение в том, что для того, чтобы я был приемлемым мне нужно делать вещи только так, как они от меня хотели. И я должен был делать им приятное, в противном случае я мог быть отвергнут и навсегда оставлен в одиночестве»<sup>11</sup>(M54)*

ВОТ ЕЩЕ ОДИН СПИСОК НЕКОТОРЫХ НЕДОСТАТКОВ, КОТОРЫЕ МЫ ДОЛЖНЫ ИЗУЧИТЬ, ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ИЗМЕНИТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ МЫ МОГЛИ ЖИТЬ С НЕКОТОРОЙ ДОЛЕЙ МИРА. КАЖДОЕ СЛОВО И ФРАЗА, ПРИВЕДЕННАЯ НИЖЕ, МОЖЕТ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК КИРПИЧ В СТЕНЕ, КОТОРАЯ БЛОКИРУЕТ УСТОЙЧИВОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ. НА ЛИНИИ ПЕРЕД КАЖДЫМ ВЫРАЖЕНИЕМ ОТМЕТЬТЕ СТЕПЕНЬ, В КОТОРОЙ КАЖДОЕ ИЗ НИХ СЫГРАЛО КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ НА ТОМ ПУТИ, НА КОТОРОМ ВЫ СКОНСТРУИРОВАЛИ СВОЙ МИР – ВАШУ РЕАЛЬНОСТЬ.

■ Проставьте от «1» до «5» для того, чтобы оценить степень важности каждого из следующих утверждений в вашей жизни: #1 – САМОЕ СЛАБОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ и #5 – САМОЕ СИЛЬНОЕ.

- \_\_\_\_\_ ПРОШЛЫЕ ОБИДЫ
- \_\_\_\_\_ ГНЕВ
- \_\_\_\_\_ ВИНА
- \_\_\_\_\_ ГОРЕЧЬ
- \_\_\_\_\_ ВСЕПОГЛОЩАЮЩИЙ СТРАХ
- \_\_\_\_\_ СКУКА
- \_\_\_\_\_ СТРЕСС

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- \_\_\_\_\_ ТРУДОГОЛИЗМ
- \_\_\_\_\_ ТРЕВОГА
- \_\_\_\_\_ ПЕССИМИЗМ
- \_\_\_\_\_ НЕГИБКОСТЬ
- \_\_\_\_\_ ИЗБЕГАНИЕ
- \_\_\_\_\_ ЖИЗНЬ В ПРОШЛОМ
- \_\_\_\_\_ БЕСПОКОЙСТВО О НЕДОСТАТКАХ
- \_\_\_\_\_ ОБИДЫ
- \_\_\_\_\_ СКЛОННОСТЬ ПОВТОРЯТЬ
- \_\_\_\_\_ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ
- \_\_\_\_\_ РАЗМЫШЛЕНИЯ НАД ПОТЕРЯМИ
- \_\_\_\_\_ ФАНАТИЗМ ПО ОТНОШЕНИЮ К БОГУ
- \_\_\_\_\_ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
- \_\_\_\_\_ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ
- \_\_\_\_\_ СОМНЕНИЯ В СЕБЕ
- \_\_\_\_\_ МЫШЛЕНИЕ ТИПА «ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО»
- \_\_\_\_\_ ИЗБЕГАНИЕ БЛИЗОСТИ
- \_\_\_\_\_ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ЛЮДЕЙ
- \_\_\_\_\_ ПЕССИМИЗМ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ
- \_\_\_\_\_ ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ КАК К НЕКОМПЕТЕНТНОМУ
- \_\_\_\_\_ ЧУВСТВО ИЗОЛИРОВАННОСТИ ОТ МИРА
- \_\_\_\_\_ ЧУВСТВО ТОГО, ЧТО МАЛЕНЬКИЙ И МНЕ НЕОБХОДИМО
- \_\_\_\_\_ СПРЯТАТЬСЯ
- \_\_\_\_\_ ПОТЕРЯ СЕБЯ
- \_\_\_\_\_ ГНЕВ НА БОГА, КАК ВЫ ЕГО ПОНИМАЛИ
- \_\_\_\_\_ ПАССИВНОСТЬ
- \_\_\_\_\_ ВРАЖДЕБНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ
- \_\_\_\_\_ ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ НА ДРУГИХ ЗА
- \_\_\_\_\_ СВОИ ПРОБЛЕМЫ
- \_\_\_\_\_ ВИНА ЗА РЕАЛЬНЫЕ ИЛИ ВООБРАЖАЕМЫЕ ГРЕХИ,
- \_\_\_\_\_ КОТОРЫЕ МЫ СОВЕРШИЛИ
- \_\_\_\_\_ ЧУВСТВО НЕУДАЧНИКА
- \_\_\_\_\_ ЧУВСТВО ТОГО, ЧТО Я – ОШИБКА
- \_\_\_\_\_ ЖЕЛАНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДРУГИХ
- \_\_\_\_\_ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ
- \_\_\_\_\_ ОБИДЫ НА ДРУГИХ
- \_\_\_\_\_ ЛЕНЬ
- \_\_\_\_\_ СТРАХ СДЕЛАТЬ ОШИБКУ
- \_\_\_\_\_ ОТРИЦАНИЕ ТОГО, ЧТО Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА
- \_\_\_\_\_ СВОЮ ДЕПРЕССИЮ
- \_\_\_\_\_ СТРАХИ
- \_\_\_\_\_ НЕСПОСОБНОСТЬ ОТСТОЯТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 4.47 Выберите семь пунктов из приведенного выше списка, которые вы отметили наивысшими оценками и запишите несколько предложений о том, как эти характеристики привели к тому, что вы жили не полной жизнью или даже заставили вас быть в депрессии.

■ 4.47.1 - ■ 4.47.7

**ЗАПИШИТЕ ВАШИ СОБСТВЕННЫЕ РЕАКЦИИ НА ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРИМЕРЫ. ЭТИ УБЕЖДЕНИЯ МОГУТ ДЕРЖАТЬ ВАС В ДЕПРЕССИИ!**

Все нижеприведенное является пересказом работы Альберта Эллиса «РАЗУМ И ЭМОЦИИ В ПСИХОТЕРАПИИ», 1962 г., Лили Стюарт, Н.Й.<sup>12</sup>

{Следующие далее комментарии взяты из книги: Джил Андерсон «Мышление. Изменение. Перестройка: Улучшение самооценки у молодежи», Тимберлайн Пресс. Еуген, ОР 97401, с.51-52<sup>13</sup>}

■ 4.48.1 Для каждого взрослого человека существует неотложная потребность в том, чтобы он был любим практически каждым значимым человеком в его/ее сообществе! Прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.2 Никто не должен меня любить, более того, я даже не должен никому нравиться. Я не обязательно люблю всех, кого я знаю, почему же тогда все должны меня любить? Мне нравится когда меня любят и когда я нравлюсь, но если я кому-то не нравлюсь, то я все равно в полном порядке и чувствую что я все равно человек, у которого все хорошо...

■ 4.48.3 Если человек хочет оценивать себя достойно, то ему необходима идея о том, что он должен быть глубоко компетентен и способен достигать максимума во всех возможных отношениях.

Прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.4 Делать ошибки – это нормально. Мы все иногда делаем ошибки и я продолжаю быть нормальным и достойным человеком, когда я делаю ошибки. Нет причин для меня быть расстроенным, когда я делаю ошибки... Я буду принимать свои ошибки, а также ошибки, которые делают другие.

■ 4.48.5А Существует идея о том, что это ужасно и это катастрофа, когда события идут тем путем, который кому-то не нравится

■ 4.48.5В Я знаю, что вещи вряд ли настолько плохи, как мне кажется

■ 4.48.6 Существует идея о том, что некоторые люди грешны, плохи или злы, и что они должны быть наказаны за свои злые поступки

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 4.48.7 Люди, которые совершают поступки, которые мне не нравятся, не обязательно плохие люди. Они не обязательно должны быть наказаны только потому, что мне не нравится то, что они делают или делали. Нет причины по которой другой человек должен идти тем путем, по которому я бы хотел чтобы он шел, и нет причины, по которой я должен идти путем, по которому другие хотели бы, чтобы я шел...

■ 4.48.8 Существует идея о том, что человеческие несчастья вызваны внешними причинами и что люди имеют мало или вообще не имеют возможности контролировать свои скорби и беспокойства.

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.9 Я не умру, если события будут идти не так, как я хотел бы, чтобы они шли. Я могу принять ход событий, принять людей, такими какие они есть, и принять себя, таким, каков я есть. Нет причины для того, чтобы расстраиваться, если я не могу изменить вещи, чтобы они соответствовали моим идеям о том, каковы они должны быть...

■ 4.48.10 Существует идея о том, что если что-то может быть угрожающим или вызывающим страх, то человек должен с ужасом обдумывать это и жить в ожидании что это случится.

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.11 Я не должен следить идут ли события неправильно. События идут иногда хорошо, и иногда нет, но я не могу управлять ими. Я не должен тратить свою энергию на беспокойство...

■ 4.48.12 Существует идея о том, что легче избежать, чем посмотреть прямо в глаза некоторым жизненным трудностям.

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.13 Я могу. Даже если я могу столкнуться с трудными задачами, лучше постараться их выполнить, чем избегать их. Избегание задач не дает мне никаких возможностей для успеха или радости, но их исполнение дает. Достойные вещи достойны усилий. Я могу не иметь возможности выполнить все, но я могу сделать кое-что.

■ 4.48.14 Существует идея о том, человек должен быть зависим от других и иметь кого-то более сильного чем он сам, на которого он может полагаться.

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 4.48.15 Мне не нужен никто, кто бы решал за меня мои проблемы. Я способен сам. Я могу позаботиться о себе. Я могу сам принимать решения... Я могу сам думать. Я не нуждаюсь в ком-то, от кого мне необходимо зависеть, чтобы он обо мне заботился.

■ 4.48.16 Существует идея о том, что прошлая история человека является важнейшим определителем его нынешнего поведения, и поскольку она очень сильно определила жизнь человека, то она должна постоянно иметь то же влияние.

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.17 Я могу меняться. Я не должен быть на некотором пути все время только потому, что что-то случилось в прошлом. Каждый день – это новый день. Глупо думать, что я ничего не могу поделать с тем, на каком пути я сейчас. Конечно, я могу.

■ 4.48.18 Существует идея о том, что человек должен расстраиваться по поводу проблем и несчастий других людей

Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение:

■ 4.48.19 Я не могу для других людей решать их проблемы. Я не должен относиться к проблемам других людей так, как если бы это были мои собственные. Я не должен менять других людей или исправлять их жизнь. Они способны и могут позаботиться о себе сами, и решить свои собственные проблемы.

## ТЕПЕРЬ ЗАПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ СПИСОК ДАННЫХ О САМОМ СЕБЕ

■ 4.49 Я горжусь следующими сильными сторонами своего характера:

■ 4.49.1

■ 4.49.2

■ 4.49.3

■ 4.49.4

■ 4.49.5

■ 4.49.6

■ 4.49.7

■ 4.49.8 и т.д. (Запишите в тетради)

■ 4.50 Запишите список наиболее важных людей в вашей жизни, которым вы должны нравиться

■ 4.50.1

■ 4.50.2

■ 4.50.3

■ 4.50.4

■ 4.50.5

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- Пожалуйста, напишите список причин, по которым вы должны им нравиться и что случиться, если бы вы их не удовлетворили?

Депрессия скрыла от нас правду жизни, а именно, то, что жизнь нужно жить с надеждой и миром. Возращивание в себе доброй привычки в определенное время может оторвать нас от старых истощающих привычек мышления и поведения. Мы хотим каждый день заполнять нашу жизнь благодарностью о том, что мы чувствуем себя лучше и что доверие, которое у нас есть, возложено на Высшую Силу.

Для того, чтобы мы ушли от депрессии, нам необходимо начать изучение процесса изменения людей. Этот процесс изменений скорее похож на спираль, чем на прямую линию. Другими словами, теперь, когда мы желаем взять на себя риск чувствовать по-другому, мы стараемся ускорить улучшение нашей ситуации. Фактически, прямо сейчас мы принимаем очень важное решение по поводу нашей собственной жизни.

1. Стадия осознания: Мы осознали, что больше не можем продолжать чувствовать так, как мы это делаем. Чем-то надо пожертвовать.
2. Стадия мотивации: Я собираюсь подготовить себя для необходимых изменений в мышлении, действиях и чувствах.
3. Стадия действия: Я собираюсь взять на себя ответственность за позитивные изменения, которые мне самому необходимо осуществить, если я хочу чувствовать по-другому.
4. Стадия сохранения: Я продолжу стремиться и поддерживать мое выздоровление через людей, идеи и свою личную работу в Программе выздоровления 12 Шагов.

- 4.52 Теперь используйте понимание этих четырех стадий как противовоидие против дефектов характера, толкающих нас к заключению в тюрьму нашей депрессии.

Далее возьмите любой из тех пунктов на стр.36 и 37, которым вы выставили 5 баллов, и используйте для них формулу четырех стадий, которая приведена выше. Но сначала давайте исследуем некоторые дефекты характера в соответствии с нашей формулой в качестве образца.

### **ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА: САМООБВИНЕНИЕ**

(1) ОСОЗНАНИЕ: Теперь я признал, что я бессилен перед своей депрессией и что не имеет смысла обвинять себя за мою депрессию и **истязать** себя ежедневными напоминаниями о том, какой я плохой и неприемлемый для других. И теперь я:

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

(1) ОСОЗНАЛ свою потребность в том, чтобы обнаружить в себе то, что я могу считать приемлемым, добрым и целостным.

(2) я МОТИВИРУЮ себя теперь, так как я знаю, как я вводил себя в депрессию неверными убеждениями о самом себе в прошлые годы. Я теперь знаю, что часть тех чувств, которые я испытываю, возникают в результате того, как я автоматически говорю сам с собой в течение дня. В прошлом я не имел представления обо всем этом, а теперь я понимаю, что мои чувства о самом себе очень негативны, а эмоции подавлены.

(3) ДЕЙСТВУЮ: я намерен сегодня заменить все негативные утверждения, которые формируются в моей голове, и заместить их позитивными утверждениями. Я собираюсь поднимать тревогу в себе – наподобие поднятия красного сигнального флага – каждый раз, когда я называю себя глупым или мысленно принижаю себя. Я буду использовать утверждения, такие как: я построю новую жизнь, я сильный, у меня есть мужество пройти через этот опыт, я больше обвиняю себя или других за свою грусть, я не должен ждать кого-то, для того, чтобы он заставил меня чувствовать по-другому, я все могу сделать сам.

(4) СОХРАНЕНИЕ: у меня есть надежда, что я могу чувствовать по-другому прямо сегодня, в течение этого 24-часового периода. Я собираюсь позволять быть своему несовершенству, в то же самое время отказываясь чувствовать вину за себя. Я собираюсь стать ответственным за то, как я чувствую – не обвинять в этом другого, например, погоду, родителей или кого-то еще.

### **ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА: БЫТЬ ЖЕРТВОЙ**

#### **ПРИМЕР**

(1) ОСОЗНАНИЕ: Я учусь в моей Программе тому, что поскольку я обвиняю всех в том, как я чувствую, мне никогда не станет лучше и я не начну чувствовать по-другому. Сейчас я осознаю, что я сам ввел себя в депрессию и теперь я собираюсь сделать что-то со всем этим. Я не обвиняю себя за то, что я пребываю в депрессии – это контрпродуктивно, но осознавая то, что я в депрессии, я собираюсь взять полную ответственность за выход из нее. Я не должен больше чувствовать как прежде!

(2) МОТИВАЦИЯ: Я разрабатываю планы для того, чтобы испытать образ своего мышления – ошибочные модели автоматического мышления, которые я развивал в течение моей прошлой жизни. Я собираюсь увидеть себя как выжившего не смотря ни на что, так как я живу сейчас только сегодня и живу с надеждой.

(3) ДЕЙСТВУЮ: Каждый день я собираюсь сделать что-то хорошее и приятное для себя. Я собираюсь стать хозяином собственной жизни путем постановки небольших целей на один день для того, чтобы чувствовать по-другому. Я собираюсь провести часть времени каждый день для установления контакта с Богом, как я Его понимаю, и молиться о том, чтобы я мог знать Божью волю для себя и иметь силы для того, чтобы осуществить ее.

(4) **СОХРАНЕНИЕ:** Я знаю, что не существует «дешевой благодати» для выхода из моей депрессии. Я также благодарен за то, что у меня есть эта духовная Программа исцеления, которая необходима мне для того, чтобы продолжать выход из отчаяния депрессии. Для того, чтобы поддержать свое выздоровление я возьму ответственность за все свои слова, мысли и действия. Сейчас я верю, что если мой мир должен измениться, то именно я должен его менять. Моя Высшая Сила и я – со-работники в том, чтобы привести меня к чувству целостности и миру!

## **ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА: ТРЕВОГА**

### **ПРИМЕР**

(1) **ОСОЗНАНИЕ:** Я нахожу комфорт в моей тревоге потому, что я боюсь сделать что-либо для своей пользы. Я осознаю, что моя тревога по поводу того, что было вчера с его болью, страданиями и подавленным гневом питает мою жизнь сегодня, в то время как тревога и страх перед завтрашним днем по поводу того, что могло бы случиться («а вдруг завтра...»), переполняют меня. Я также осознаю, что начиная ослаблять мою «смертельную хватку», которой я вцепился в жизнь и позволяя Богу действовать в ней, я привожу к тому, что моя тревога может постепенно ослабнуть.

(2) **МОТИВАЦИЯ:** Я читаю Шаги каждый день и начинаю видеть, что для меня есть надежда, если я могу жить в настоящем и выпрыгивать из завтра и вчера. Чем больше я узнаю о том, как мои страхи и тревоги продолжают прятать меня в моем раздутом эго, тем более вероятно для меня позволить Высшей Силе направлять мой ход. Я развиваю свою веру и учусь давать себе жить сегодня.

(3) **ДЕЙСТВУЮ:** Я уже признал, что я в депрессии и что моя жизнь неуправляема из-за этого. Во-вторых, я пришел к убеждению, что есть Сила, более могущественная чем я, Которая собирается вернуть меня к здравомыслию. Я сделал Третий Шаг, как было предложено, и повернул, препоручил мою жизнь и мою волю заботе Бога, как я Его понимаю. Я также узнал, что не надо убегать от своего страха, но нужно остановиться и почувствовать его. То, чему я сопротивляюсь, упорно сохраняется и становится сильнее.

(4) **СОХРАНЕНИЕ:** Моя депрессия и тревога уменьшаются по мере того, как я все более высказываюсь на группе АД и делюсь с другими членами группы тем, в чем состоят мои страхи. Мой прогресс – только сегодня. Я собираюсь осуществлять ежедневную инвентаризацию и все время просить Бога удалять все мои недостатки.

**ТЕПЕРЬ РАБОТА НАЧИНАЕТСЯ. ВЫ СКЛАДЫВАЕТЕ ВЕСЬ ПАЗЛ. СЛЕДУЙТЕ ВЫШЕПРИВЕДЕННЫМ ОБРАЗЦАМ И СТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ ТАК МНОГО ПРОТИВОЯДИЙ ПРОТИВ ДЕПРЕССИВНОГО МЫШЛЕНИЯ, ДЕЙСТВИЙ И ЧУВСТВ, КАК ТОЛЬКО МОЖНО.**

· 4.52 ТЕПЕРЬ, КОГДА ВЫ МОЖЕТЕ ДВИГАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ПОТРАТЬТЕ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ НА КАЖДЫЙ ДЕФЕКТ ХАРАКТЕРА, КАКОЙ ВЫ ХОТИТЕ, ИСПОЛЬЗУЯ ЧЕТЫРЕХСТАДИЙНЫЙ ПРОЦЕСС. ВЫ МОЖЕТЕ ЗАХОТЕТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОТДЕЛЬНЫЙ ЛИСТ ДЛЯ КАЖДОГО НЕДОСТАТКА, КОТОРЫЙ, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ДЕРЖИТ ВАС В ДЕПРЕССИИ. ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ – ПРОСТО ПОМНИТЕ: ДЕЛАЙТЕ ОДИН ШАГ ЗА РАЗ. ТОЛЬКО СЕГОДНЯ: 1. ОСОЗНАВАЙТЕ 2.МОТИВИРУЙТЕ 3. ДЕЙСТВУЙТЕ 4. СОХРАНЯЙТЕ

## ВОСПОМИНАНИЕ

Исцеление приходит в ходе рассказа вашей истории, часто болезненным «вспоминании». Так как история рассказывается по-новому и некоторые из прежних чувств, которые ранее отрицались и отрезались, постепенно вспоминаются и вновь приходят через поддерживающего и сопереживающего слушателя, начинается исцеление. Воспоминание истории, особенно если травма была жесткая и глубоко спрятанная, может быть сверхболезненным, сопровождаемым, в некоторых случаях, просыпающимися волнениями, кошмарами, тревогами или депрессией. Критически важно дать человеку возможность ослаблять его собственную репрессивный зажим чувств с той скоростью, с которой он чувствует себя комфортно и безопасно, особенно если доверие развивается только постепенно...

*«Каковы потери взрослого ребенка? Он или она потеряли свое детство вполне реально. Очень часто воспитание в дисфункциональной семье означает потерю доверия и любви в некоторых случаях и даже потерю обеспечения некоторых базовых для выживания потребностей, таких как пища, жилье и физическая безопасность... Иногда эта хроническая депрессия маскируется и защищается зависимым поведением и стремлением к перфекционизму. Превращение в «неутомимого» и «неограниченного» слугу других, защищает человека от его или ее собственных нужд и потребности в заботе»<sup>14</sup>.*

## ОТНОСИТЕЛЬНО САМООЦЕНКИ И ЧЕТВЕРТОГО ШАГА

Большую часть нашей жизни мы участвуем в тех или иных отношениях. Именно эти отношения подталкивают нас быть теми, кто чувствуют доверие к людям и видит мир как безопасное и надежное место для жизни, либо теми, которые понимают мир и других людей в нем как источник опасности и как то, что нужно бояться.

Дороти Роу всегда делая максимум, что в ее силах, для помощи депрессивным в развитии личных способностей, задает уместный вопрос:

*«Какое значение вам необходимо найти, чтобы оно подвигло вас стать хозяином собственного опыта и таким образом позволить вам поладить со своей жизнью?»*

*«Что такого вы получили в своем опыте депрессии, что могло быть полезным для других людей?»<sup>15</sup>*

· 4.53 ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЧУВСТВА, В ТОТ МОМЕНТ КОГДА ВЫ ДУМАЕТЕ ОБ ЗНАЧИМЫХ ЛЮДЯХ СВОЕЙ ЖИЗНИ И КАК ОТНОШЕНИЯ С НИМИ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ, ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО! ЗАПИШИТЕ ЭТИ ЧУВСТВА!

XX

Мы идентифицируем себя с процессами депрессии. Мы боимся, что если мы остановимся, то мы не будем знать что делать, не будем знать кем быть, и не будем знать какую жизнь нам ожидать.

Более безопасно и более комфортно продолжать быть в депрессии, чем взять на себя риск свободы.

Загоняет ли это в депрессию?

Могу ли я принять тот факт, что именно то, что я сам делаю – отказываюсь от нормальной жизни, и не впасть при этом в депрессию? Понимание того, что я провел всю свою жизнь, вводя себя самого в депрессию - само по себе депрессивный факт.

Наиболее важным является то, что я всегда думал, что депрессия приходит извне. Сейчас я обретаю смысл, который состоит в том, что депрессия – это что-то, что я научился делать сам и теперь должен сам и выйти из этого состояния.

Сказать что все сказанное выше – угнетающая информация, - значит сказать, что вы находитесь на тонущем корабле и вы только что обнаружили спасательную лодку...

Вы можете остаться на прежнем месте и быть в расстроенных чувствах по поводу того, что корабль тонет, или же вы можете прыгнуть в лодку...

Мы говорим о возможности быть сочувствующим к себе, так как все остальное вырастает из этого.

Это не эгоизм – любить самого себя.

Если у вас не будет сочувствия к самому себе, вы ничего больше не найдете. Вы не будете знать как. Вы никогда не будете милосердные к другим, пока вы уничтожаете самого себя!

Причина, по которой мы не говорим никому о том, что им следует делать, в том, что человек не будет делать этого до тех пор, пока он не готов.

**Большинство людей никогда не проявляют свою волю в этой жизни.**

Все, о чем мы говорим, сводится к тому, что когда вы готовы, то появляется путь как это осуществить. Это определенно не есть еще одна дубина, чтобы бить самих себя.

Когда вы достаточно настрадались, вы вспоминаете, что вы знаете как это делать. Не имеет никакого значения, что вы думали, чувствовали, делали или во что верили прежде. Это – новый день.

«Но я всегда все делал таким образом». «Но я всегда шел этим путем». «Это то, каков я». Вот три самые худшие в мире «извинения».

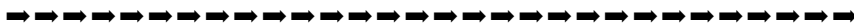
Поэтому все готово для изменений.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Поэтому все готово для чего-то нового.

Поэтому можно попробовать кое-что радикально новое... Однако в реальности нет чего-то обязательного, потому что если вы попробуете и вам не понравится, вы всегда сможете вернуться к тому, как вы делали ранее. Нет проблем. Нет обязательств. Если вы пробуете нечто раз или два, то это не значит, что вы должны делать это всегда снова, если вы не хотите это делать.

Не брать на себя риск потому, что вы боитесь – смертельно вредная услуга для себя. Страх – не проблема. У вас есть страх и вы можете дать ему себя остановить, или у вас может быть страх и вы можете все равно рискнуть. Как бы вы не решили, страх будет в любом случае. Выбор за вами<sup>16</sup>.



### **ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В ПРОЦЕССЕ САМОПОМОЩИ СОЗДАВАЯ ДЛЯ СЕБЯ ПОЗИТИВНЫЕ МОДЕЛИ МЫШЛЕНИЯ, ЧУВСТВ И ПОВЕДЕНИЯ МЫ ПОЛУЧИМ НАМНОГО БОЛЬШЕ ШАНСОВ ЖИТЬ ВНЕ ДЕПРЕССИИ.**

*«Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимаем Его, и это само по себе помогло нам стать честными с самими собой и с членами группы. Эта честность освободит нас по мере того, как мы уходим от себя прежних, какими мы когда-то были, и начинаем соприкасаться с нашим истинным и наиболее глубоким «Я»<sup>17</sup>(M55).*

• 4.54 Запишите описание того «Я», каким оно было раньше, в сравнении с тем, каковы вы сегодня и что вы видите сразу и ярко по мере вовлечения в Программу 12 Шагов.

И снова мы читаем:

*«Пребывание с социальной изоляцией – ключевой пункт в депрессии большинства людей. Тот факт, что большинство людей в депрессии предпочитают сидеть и вариться в собственной изоляции и боли, мешает им чувствовать себя лучше»<sup>18</sup>(M58)*

• Запишите все, в чем вы чувствуете себя изолированным. Можете ли вы теперь определить какие-либо модели вашего поведения, которые сами по себе держат вас в изоляции, являются ли они физическими, духовными или эмоциональными?

*«Существует принцип, который мешает любой информации, который является доказательством против любых аргументов и который идеально работает, держа человека в невежестве – принцип, согласно которому презрение предшествует исследованию»*

*Герберт Спенсер*

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

В нашей Программе выздоровления мы узнаем, что только взгляд в лицо нашим чувствам, а не бегство от них от страха, есть начало нашей новой жизни. Четвертый, пятый, шестой, седьмой, восьмой, девятый и десятый Шаги в нашей Программе, все говорят о мотивации себя к продолжению работы на ежедневной основе, ведущей в обход всех препятствий для личного роста и здравого смысла. Если вы продолжите работу в этой Программе исцеления, обещания, данные другим, подобно вам, осуществляться и эти обещания таковы:

*«КАК ВЫ, ТАК И НОВИЧОК-ПОДОПЕЧНЫЙ ДОЛЖНЫ ДВИГАТЬСЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПУТЕМ ДУХОВНОГО ПРОГРЕССА. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ НАСТОЙЧИВЫ, ТО БУДУТ ПРОИСХОДИТЬ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ВЕЩИ. КОГДА МЫ ОГЛАДЫВАЕМСЯ НАЗАД, МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО ТО, ЧТО ПРОИЗОШЛО ТОГДА, КОГДА МЫ ПРЕПОРУЧИЛИ СЕБЯ В БОЖЬИ РУКИ, БЫЛО НАМНОГО ЛУЧШЕ НАШИХ ПЛАНОВ. СЛЕДУЙТЕ УКАЗАНИЯМ ВЫСШЕЙ СИЛЫ И ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ УЖЕ ТЕПЕРЬ В НОВОМ И ПРЕКРАСНОМ МИРЕ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, КАКОВЫ ВАШИ НЫНЕШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА!»<sup>19</sup> (АА, с.97 русс. изд. с корр. )*

- 4.56 Напишите список всех приятных вещей, которые вы любите делать и который вы осуществили бы в своей жизни, если бы вы выбирали, например, прогулки, игра с собакой, посещение картинной галереи и т.д.
- 4.57 Сейчас вы действуйте как будто вы хороший и достойный человек, вы делаете больше дел и таким образом открываете больше приятных вещей, которые можно делать. Добавляйте их всех в свой список по мере того, как вы их обнаруживаете.
- 4.58 Если вы поместите этот список в таком месте, где вы можете видеть его перед тем, как пойдете спать, вы сможете проверить как много приятных вещей вы сделали каждый день<sup>20</sup>.
- 4.59 Пожалуйста, запишите все сильные стороны характера, о которых вы теперь знаете, но о которых вы не знали до тех пор, пока вы не начали работать по этому Четвертому Шагу.



## ПЯТЫЙ ШАГ

### «Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших ошибок»

#### Пятый Шаг Анонимных Депрессивных

*«Как много раз именно наш перфекционизм был тем, что делает нашу жизнь столь трудной и кажется, мы никогда не сможем ответить на требование наших собственных нереалистичных целей и амбиций. Мы никогда не сможем сделать это удовлетворительно»<sup>1</sup>(М60)*

• 5.1 Будучи ребенком, получали ли Вы указание на то, что если вы будете вести себя хорошо и делать все, что вам скажут делать, то в конце концов все будет хорошо и все будет идти так, как вы хотите? Запишите свой ответ.

• 5.2 Быть совершенным означает, что все у вас под контролем. Жизнь должна быть предсказуема, а мы не любим сюрпризов. Мы всегда чувствуем, что нам необходимо одобрение других за то, что мы делаем и за то, каковы мы есть. Чувство собственного достоинства базируется на мнении кого-то стороннего о нас самих. Пожалуйста, запишите ваше объяснение.

*«Много раз мы слышали, что депрессия – это гнев, повернутый внутрь. Это один вариант ее объяснения. Депрессия – это вариант того, как держать нас подальше от понимания нашего правильного места в мире и обществе. Вы должны сказать другим о том, что именно ваш страх перед будущим и другими людьми – та вещь, которая строит вашу тюрьму. Вам необходимо отдать страхи и страдания вашей жизни... Другие в группе Анонимных Депрессивных также помогут вам увидеть, что вы можете обвинять других людей за ваши проблемы сколько хотите, но только когда вы более не будете видеть себя как жертву, вы сможете встать и сказать, что вы более не собираетесь быть в депрессии»<sup>2</sup> (М62).*

Пятый шаг имеет отношение к интимному и помогает разделить свое сокровенное Я с его секретами с другими человеческими существами. Это то, что мы ненавидим настолько, что мы скорее готовы вернуться и удобно расположиться снова в нашей камере и держать всего себя связанным и зависимыми от нашего страдания. В Четвертом Шаге мы узнали о том, как честно встречаться с самим собой внутри для того, чтобы взглянуть в каждый укромный уголок и щель в нас самих, которая предохраняла

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

нас от того, чтобы быть честными с собой, нашим Богом и всеми остальными человеческими существами, с которым мы поделились нашей историей.

• 5.3 Можете ли вы описать людей, к которым вы привязались в своей жизни – вплоть до того, что ваш собственный рост остановился? Пожалуйста, запишите все, что можно об этих людях и посмотрите, можете ли вы найти закономерность в типе личностей, к которым вы привязывались в прошлом.

• 5.4 Поименуйте людей, от которых, как вы чувствуете, вы зависите больше, чем того требует просто социальная поддержка или дружба. Это могут быть негативные отношения, которые не дают вам расти.

В Третьем Шаге мы приняли решение, то есть начали реальную жизнь, а именно: решили принимать решения. Наши решения являются результатом того значения, которое мы придаем людям, событиям и обстоятельствам, которые наполняют каждый день нашей жизни. Мы принимаем решения на основе того значения, которое мы придаем таким ситуациям и жизненному опыту. Мы принимаем решение сегодня разделить часть нашей темной стороны с другим человеческим существом.

В «Анонимных Алкоголиках» так описывается правильный путь осуществления Пятого Шага:

*«Мы прячем в карман нашу гордость и движемся, освещая каждый изгиб характера, каждую темную трещину в прошлом... Совершив этот шаг, ничего не утаивая, мы получаем удовлетворение. Мы можем теперь смотреть миру в глаза. Мы можем быть наедине с собой в совершенном мире и покое. Наши страхи уходят от нас. Мы начинаем чувствовать близость нашего Создателя. У нас могли быть некоторые духовные убеждения, но теперь мы начинаем духовный опыт...»<sup>3</sup> [с.73 русс.изд. коррект.]*

Рассказ другому человеку, как кажется, должен быть ключом к нашей свободе:

*«Когда мы решили, кому рассказать нашу историю, мы не должны затягивать. У нас есть записанная инвентаризация и мы готовы к долгому разговору. Мы объясняем нашему партнеру, что мы собираемся делать и почему мы это должны делать»<sup>4</sup> [с.73 русс.изд. коррект.]*

Первый шаг и шаг пятый – это два шага, в которых используется слово «признались». Когда мы слышим слово «ошибки», как это имеет место в Пятом Шаге, мы можем вызвать у себя чувство вины. Это вовсе НЕ ЯВЛЯЕТСЯ целью Пятого Шага!

Далее следуют некоторые примеры того, что мы должны записать, такие как:

1. ПРИМЕР: Я хочу пойти лечь и заснуть
2. ПРИМЕР: Я решаю работать дольше
- 3.
- 4.
- 5.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Быть в депрессии не значит быть плохим. Мы не обвиняем себя в том, что мы плохие. Мы просто ищем и отмечаем образ того, как нам необходимо действовать, думать и вести себя в качестве *людей-вне-депрессии*.

Движение по направлению к другим:

- ⑩ 5.6 Подталкиваю ли я себя к отвержению путем создания излишней зависимости от мнения других обо мне?
- ⑩ 5.7 Держусь ли я все время вызывающе, что отвращает других от того, чтобы быть ближе со мной?
- ⑩ 5.8 Выполняет ли моя раздражительность и враждебность задачу держать других людей подальше от меня?
- ⑩ 5.9 Удаляюсь ли я от людей, боясь разделить свой внутренний мир с другими?
- ⑩ 5.10 Могу ли я перечислить варианты того, как я мог бы взять больше ответственности за себя в ходе моего собственного выздоровления?
- ⑩ 5.11 Я хочу перечислить четыре пути, по которым я планирую двигаться, чтобы взять ответственность сегодня за себя. Половина их может быть просто приятной деятельностью, которую я начну сегодня, а остальная часть будет касаться того, как я смогу начать управление своей новой деятельностью, которой вчера у меня не было.
  - 5.11.1
  - 5.11.2
  - 5.11.3
  - 5.11.4
- 5.12 Я договорюсь с каким-либо другим человеком о том, что я выполню один из этих видов деятельности в качестве обоснования того, что я в действительности могу взять ответственность за себя.
- 5.13 Запишите некоторое количество вариантов того, как вы мысленно **истязали** себя в прошлом, имея в виду такие мысли и фразы типа: «я – притворщик, лжец, ничтожество».
- 5.14 Пожалуйста, запишите эти излюбленные негативные выражения о себе и затем ниже в сегменте #b перечислите позитивные замены негативным утверждениям:
  - 5.14.1a ПРИМЕР: Я не умею делать ничего правильно!
  - 5.14.1b ПРИМЕР: Я высказывался на собрании Анонимных Депрессивных и почувствовал надежду!
  - 5.14.2a
  - 5.14.2b
  - 5.14.3a
  - 5.14.3b
  - 5.14.4a
  - 5.14.4b

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 5.14.5a
- 5.14.5b

А теперь поделитесь всем вышеперечисленным с вашим наставником, спонсором или другом в Программе.

- 5.15 Как попытки быть совершенным держат вас в изоляции и в тюрьме депрессии?
- 5.16 Опишите варианты того, как вы идеализировали себя, результатом чего было то, что вы никогда не встречали истинного себя – непринужденного и свободного в действиях.
- 5.17 Опишите варианты того, как вина и любая прошлая деятельность в вашей жизни делали вас никчемными и неприемлемыми для себя и других.

• 5.18 Запишите в вашей тетради пять видов деятельности, которые могут помочь вам почувствовать себя приемлемым и достойным.

- 5.18.1
- 5.18.2
- 5.18.3
- 5.18.4
- 5.18.5

• 5.19 Перечислите пять вещей, который вы делаете хорошо. Если вы не сможете найти пять пунктов сразу, взгляните в свою жизнь более пристально.

- 5.19.1
- 5.19.2
- 5.19.3
- 5.19.4
- 5.19.5

*«Депрессия – это также возможность держаться подальше от понимания того, каково наше правильное место в обществе. Вы должны сказать другим, что именно ваш страх будущего и других вещей есть та самая причина, которая строит вашу тюрьму»<sup>5</sup> (M62)*

• 5.20 Позволяете ли вы себе чувствовать гнев в течение своей жизни?  
• 5.20 По поводу кого вы сходите с ума и почему вы на них гневаетесь? Пожалуйста, перечислите людей и причины:

- 5.20.1
- 5.20.2
- 5.20.3
- 5.20.4
- 5.20.5
- 5.20.6

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

*«Депрессия питает страдание, боль и сомнения в себе. Когда мы в депрессии, у нас есть потребность в **истязании** самих себя за наши ошибки и нашу греховность. Пятый Шаг, если он сделан **искренне** и с должной молитвой, со временем поможет восстановить наше чувство свободы и уверенность в том, что мы воистину прощены. Чудо группы и ее принятие, любовь и поддержка помогают человеку почувствовать себя в безопасности без обратного возвращения в депрессию»<sup>6</sup> (M63)*

• 5.21 Перечислите какие действия вы должны сделать, если вы хотите снова начать уважать себя? Вспомните, что в депрессии вас держит ваша прошлая привычка говорить себе какие мы плохие и неприемлемые. Именно это – «плохо», если уж использовать это понятие.

• 5.22 Теперь еще раз, посмотрите и отметьте каковы ваши сильные стороны и что вы делаете для того, чтобы взять на себя ответственность за помощь самому себе в развитии большей терпимости и любви к себе.

• 5.23 Снова запишите список того, что вы делали со своим гневом и обидами. Можете ли вы признать Богу, что вы гневались на Него?

Отчуждение, сомнения в себе, вина, стыд, лицемерие, недоверчивость – вот компоненты цикла нашей депрессии. Эти пять составных частей, которые делают человека способным гневаться на Бога, ощущаются человеком в депрессии в разные периоды времени. Это – безумный круг отчаяния.

Пятый Шаг предназначен для того, чтобы взять записанную инвентаризацию Четвертого Шага и начать с того, что мы не хотели ни с кем делить. Мы принимаем на себя риск поделиться нашими самыми глубокими дефектами и недостатками с другим человеческим существом и обнаруживаем, что другой человек принимает нас и прощает.

Наша Книга утверждает:

*«Путем постоянного запираения себя в маленьком мирке своего собственного сознания, мы постепенно тонем все больше и больше в отчаянии, и чувствуем, что никто не может понять того, как мы мыслим и чувствуем. Наибольшая свобода, которую мы можем приобрести через признание кому-то другому, заключается в том, что мы больше не должны носить в себе все это и при этом быть совершенными...»<sup>7</sup> (M64)*

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 5.24 Как ваше собственно желание быть совершенным помогло вам почувствовать себя лучше? Как вам постепенно помогло освободиться из депрессии то, что вы являетесь членом группы?
- 5.25 То, что ранее возникало как обвинение Бога за собственное несчастье, теперь воспринимается как результат наших собственных действий и чувств. Можете ли вы перечислить те болевые области вашей жизни, за которые вы теперь принимаете ответственность на себя?

## ШЕСТОЙ ШАГ

### «Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера»

#### Шестой Шаг Анонимных Депрессивных

*«Как только мы обнаружили, по мере осуществления Четвертого и Пятого Шагов, что было причиной нашего хронического спускания в безнадежность, мы можем не только отыскать решение наших дисфункциональных моделей поведения, но также увидеть все наши сильные стороны!»<sup>1</sup> (М66)*

- 6.1 Как гордыня отвращает вас от того, чтобы видеть то, что необходимо изменить в вашей жизни сегодня?
- 6.2 Запишите как вы выпали из жизни и позволили грусти победить вас и управлять вашей жизнью? Потратьте некоторое время на это.
- 6.3 Перечислите всех людей, которые были значимыми для вас в ранние годы вашей жизни, которые оставили вас по причине смерти, развода или переезда.
- 6.4 Покинул ли семью или развелся один из ваших родителей, когда вы были ребенком? Били ли вас, оскорбляли сексуально или эмоционально? Принижали ли вас другие и сравнивали ли вас с братьями или сестрами или кем-то другим и говорили ли, что вы не дотягиваете до них? Если эти процессы все еще имеют место, пожалуйста, запишите.

**ВНИМАНИЕ:** возможно вы захотите вернуться назад и просмотреть ответы на вопросы, которые вы дали, работая в этой Тетради над Четвертым Шагом.

Книга **«Анонимные Депрессивные»** утверждает:

*«Многие люди по разным причинам слепы по отношению к тому, что они зависимы от депрессии, и продолжают жить в состоянии отрицания и поиска объяснений того, почему им необходимо быть в грусти. Они – саддики...»<sup>2</sup> (М66)*

- 6.5 Подумайте и опишите собственными словами как этот абзац в реальности говорит о вас и как вы в реальности вводите себя в печаль. Делает ли вашу жизнь пребывание в депрессии и непринятие решений более или менее безопасной?

**Пожалуйста, перечислите ниже как бы вы ответили на эти вопросы.**

**Книга далее утверждает:**

*«Так много людей выбирают предсказуемость страдания риску чувствовать себя неуверенно и быть испуганным относительно новых и расплывчатых чувств легкости и радости. В тот момент, когда **депрессивный человек** постепенно начинает стучать в стену своего отрицания того, что он зависим от грусти в каждый момент, когда жизнь становится стрессовой, то это само по себе становится стартовым пунктом в процессе выздоровления...»<sup>3</sup> (M66)*

• 6.6 Какие стрессовые ситуации или образы мышления вы бы хотели ликвидировать из своей жизни для того, чтобы вы смогли принять решение снова жить?

• 6.6.1 - • 6.6.6 (Выпишите эти стрессовые варианты в свою записную книжку).

• 6.7 Как я стараюсь сделать приятное другим? Как я планирую изменить это поведение? Перечислите ваши планы.

• 6.8 Говорю ли я вещи, верю ли я во что-то относительно себя, что заставляет меня чувствовать себя маленьким и незначительным? Пожалуйста, перечислите варианты того, как я говорю о себе словами, которые заставляют меня постоянно относиться плохо к себе.

• 6.9 Я хочу перечислить различные варианты того, как я должен говорить о себе, если я хочу предохраниться от введения себя в грусть, и таким образом от того, чтобы оставаться саддиком.

• 6.9.1

• 6.9.2

• 6.9.3

• 6.9.4

• 6.9.5

• 6.9.6 (Пожалуйста, используйте свою записную книжку)

• 6.10 Перечислите, пожалуйста, новые пути того, как придти в соприкосновение со всеми своим чувствами, если я должен стать свободным от введения себя в грусть:

• 6.10.1

• 6.10.2

• 6.10.3

• 6.10.4

• 6.11 Перечислите те виды деятельности, которыми вы собираетесь заняться, если вам необходимо стать свободным от депрессивного стиля жизни, который вы сейчас ведете.



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 6.11.1
- 6.11.2
- 6.11.3
- 6.11.4
- 6.11.5
- 6.11.6

• 6.12 Демонтаж нашей депрессии должен ликвидировать и стереть ту защиту, которая была значительной частью моей жизни. Однако это нелегко – попрощаться с некоторой частью нашего поведения. Пожалуйста, запишите теперь те дефекты характера, которые вы просите сегодня Бога удалить.

• 6.13 Пожалуйста, перечислите какие страхи давят на вас в данный момент. Запишите в порядке важности.

- 6.13.1
- 6.13.2
- 6.13.3
- 6.13.4
- 6.13.5

• 6.14 Запишите как вы намереваетесь уменьшить или вовсе избавиться себя от каждого из вышеперечисленных страхов, которые сегодня все еще наносят вам ущерб:

- 6.14.1
- 6.14.2
- 6.14.3
- 6.14.4
- 6.14.5

В Большой Книге АА дается такое обещание тем из нас, кто следует предписаниям Программы:

*«Как вы, так и новичок-подопечный должны двигаться каждый день путем духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, то будут происходить удивительные вещи. Когда мы оглаживаемся назад, мы понимаем, что то, что произошло тогда, когда мы препоручили себя в Божьи руки, было намного лучше наших планов. Следуйте указаниям Высшей Силы и вы будете жить уже теперь в новом и прекрасном мире, независимо от того, каковы ваши нынешние обстоятельства!»<sup>4</sup> [с.97 русс.изда. с корр.]*

**Большая Книга АА** также говорит:

*«Мы больше доверяем безграничному Богу, чем нашим ограниченным силам. Мы в мире для того, чтобы исполнить ту роль, которую Он нам predetermined. Именно потому, что мы действуем так, как мы думаем, Он будет любить нас, и если мы со смирением полагаемся на Него, то Он даст нам силы спокойно встретить любые бедствия»<sup>5</sup> [с.66-67 русс.изд с корр.]*

В нашей Книге утверждается:

*«Очень глубоко, иногда совершенно забытые, разрушительные эмоциональные конфликты сохраняются ниже уровня осознания. Во время этих происшествий, они могут болезненно извращать наши эмоции, что, в свою очередь, обесцвечивает нашу личность и меняет нашу жизнь к худшему»<sup>6</sup>(M68)*

• 6.1

5 В этом пункте в Рабочей Тетради вы можете захотеть вернуться назад и просмотреть секцию Четвертого Шага, в которой детально разбираются проблемы родительской семьи. После того, как вы прочтете заново ваши комментарии в этой секции, пожалуйста, запишите основные направления этой проблемы и помолитесь Богу, как вы Его понимаете, чтобы ваши старые страдания и воспоминания, связанные с семьей, были теперь стерты из вашей жизни.

- ( 6.15.1
- ( 6.15.2
- ( 6.15.3
- ( 6.15.4
- ( 6.15.5

( 6.16 Как мне необходимо лучше позаботиться о своем физическом состоянии?

( 6.17 Составьте список действий, связанных с тем, как кто-либо мог бы помочь себе расти более здоровым физически, духовно и эмоционально.

A. Физически:

- ( 6.18.1 Гулять (Как далеко в течение дня?)
- ( 6.18.2 Диета (Как, когда и сколько?)
- ( 6.18.3 Отдых (Как и сколько каждый день?)

B. Духовно:

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

(		6.19.1		Молитва
(		6.19.2		Медитация
(	6.19.3	Чтение	программной	литературы

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

С.				Эмоционально:
(	6.20.1	Гнев	и	обида
(		6.20.2		Враждебность
(	6.20.3	Радость	и	смех

( 6.21 Сейчас запишите что было бы, если бы вы встали сегодня утром и депрессии не было бы? Что бы вы почувствовали и на что была бы похожа ваша жизнь?

В Книге говорится:

«Мы отметили в качестве необходимого, наличие собственного желания. Готовы ли мы сейчас позволить Богу удалить от нас все те вещи, которые мы признали как мешающие? Может ли Он забрать их всех и каждую по отдельности? Если мы еще привязаны к чему-то, то не сможем двинуться вперед. Мы просим Бога помочь нам захотеть. Когда мы готовы, мы говорим нечто подобное: «Я хочу, мой Создатель, что Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех дефектов характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и для ближних. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, выполнить Твою волю. Аминь»<sup>7</sup>(M70)

( 6.22 Чувствую ли я, что мое выздоровление от депрессии может теперь дать мне больше возможностей помочь тем людям, которые все еще страдают?

«Смиренно просили Его удалить наши дефекты»

Седьмой Шаг Анонимных Депрессивных

Теперь, поскольку мы решили позволить Богу удалить наши недостатки, мы видим важность того, чтобы позволить Богу действовать в нашей жизни. Мы снова должны позволить Богу действовать. Мы действительно не можем ни сделать это сами, ни тем более победить свои проблемы только силой собственной воли.

Бог хочет, чтобы мы выполняли Его волю, но Он не хочет нас принуждать: Он будет работать в нас по мере того, как мы продолжим принимать решение о том, чтобы разрешить Ему войти в нашу волю и нашу жизнь. Бог хочет, чтобы мы выполняли Его волю, но Он не хочет нас принуждать. Он хочет, чтобы мы свободно отдавали Ему наше сердце и разум.

В нашей Книге утверждается со ссылкой на доктора Дороти Роу:

«Люди не будут меняться до тех пор, пока у них не будет гарантии, что когда они осуществят изменения, они будут совершенно счастливы. Они хотят, чтобы кто-то пообещал им, что если они решатся на изменения, то у них более не будет проблем и они будут счастливы. Дороти Роу говорит: «Это требование базируется на двух предпосылках, а именно: 1. Любой, у кого не было моих проблем, вообще не имел проблем (следовательно, когда мои нынешние проблемы исчезнут, у меня не должно быть никаких проблем); 2. Счастье – это полная определенность (следовательно, если я не знаю точно, что может случиться, то я не могу быть счастливым)»<sup>1</sup>(M74)

Изменения всегда трудны. Мне необходимо исследовать свою собственную жизнь и проверить всегда ли я ожидаю, что мои действия дадут совершенно счастливый результат или же я вовсе не буду их даже рассматривать.

( 7.1 Могу ли я записать виды деятельности, которые я сократил в последние годы, потому что я думал, что не смогу их осуществить достаточно хорошо?

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Если я честен с самим собой, то тогда я должен знать, что жизнь нужно воспринимать и проживать такой, как она есть и что я должен буду делать необходимый выбор сам, если я хочу, чтобы моя жизнь приносила хотя бы какое-то удовольствие и непосредственность.

Определенность чрезвычайно важна для нас, тех, которые сейчас находятся или находились в депрессии большую часть нашей жизни. Нам необходима гарантия того, что я могу продолжать тот образ жизни, который я предпочитаю, без страха того, что предсказуемость моей жизни будет нарушена. Комфорт

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

от того, что у меня уже есть сейчас, по сравнению с риском попробовать что-то иное, очень часто играет решающее значение в принятии решений многих людей в депрессии.

Пожалуйста, прокомментируйте эту цитату Билла У.:

«Мы увидели, что нас не нужно палками загонять в смирение. Оно может приходиться во многом точно также добровольно, как оно может приходиться от неослабных страданий. Мы достигаем некоторой степени смирения, зная, что если мы этого не сделаем, мы умрем от алкоголизма. Через некоторое время, хотя мы можем все еще в некоторой степени бунтовать, мы начинаем практиковать смирение потому, что это то, что правильно. Затем наступает день, когда, будучи окончательно свободными от сопротивления, мы практикуем смирение потому, что мы всем своим существом хотим, чтобы это был образ нашей жизни»<sup>2</sup>. [12 Шагов и 12 Традиций, с .87 русс.изд. с корр.]

( 7.2 Пожалуйста, запишите как смирение стало плюсом в вашем собственном выздоровлении от депрессии?

( 7.3 Запишите историю ваших усилий признать свое бессилие и позволить Богу войти в вашу жизнь?

( 7.4 Запишите наиболее важные примеры, когда вы выпускали свою жизнь из рук и то, каковы были результаты такого «выпускания» для вас и для депрессии, которая держит вас в тюрьме?

Как сказано в Большой Книге АА: «Выгравировать эту идею в сознании каждого человека: он может чувствовать себя хорошо независимо ни от кого. Единственное условие – доверять Богу и очистить свой дом»<sup>3</sup>.

( 7.5 Можете ли вы в этом утверждении найти связь между вашей собственной жизнью и тем, как вы смотрите на вашу депрессию с надеждой, что она постепенно будет ликвидирована из вашей жизни?

( 7.6 Из того, что вы читали в Книге «Анонимные Депрессивные» плюс из того, что вы слышали на собраниях Анонимных Депрессивных, можете ли вы перечислить и записать различные навыки и способности, которые вы приобрели для себя с тех пор, как начали ходить на еженедельные собрания?

Мы узнали из чтения и работы по Двенадцати Шагам, что нет легкого пути в попытке вырваться из круга отчаяния, которое держало в тюрьме многих из нас с детства. Необходимо смирение для того, чтобы признать, что мы действительно ответственны за самих себя и необходима болезненная работа для того, чтобы освободить себя из этой тюрьмы, не имеющей решеток. Прочтите следующую секцию и затем поразмышляйте над вашим собственным опытом. «Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье едой унижения, становится теперь полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

Это лучшее восприятие смирения является началом еще одной революционной перемены в нашем мировоззрении. Наши глаза начинают открываться на безмерную ценность того, к чему ведет болезненный процесс умаления нашего "эго". До сих пор вся наша жизнь была непрерывным бегством от страданий и проблем. Мы бежали от них, как от чумы. Мы никогда не хотели сталкиваться с фактом страданий... В АА мы наблюдали и слушали. И везде мы видели неудачи и несчастья, которые трансформировались через смирение в бесценные качества. Мы слушали историю за историей о том, как смирение делало из слабости силу. И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вступление в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как выяснилось, исцеляло боль. Мы стали меньше бояться боли и желать смирения больше, чем когда-либо»<sup>4</sup> [12 Шагов и 12 Традиций, с.86 русс.изд. с корр.]

( 7.7 Что удерживает меня от возврата в депрессию?

( 7.7.1 ДАЙТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ КОММЕНТАРИИ О ТОМ, ЧТО ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ ЗНАЧИТ ДЛЯ ВАС

( 7.8 Пожалуйста, запишите как вы услышали об Анонимных Депрессивных, каково



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

было ваше первое собрание и как изменились ваши чувства с того первого собрания? Каковы были ваши чувства после первого прочтения Книги Анонимных Депрессивных?

Строительный камень в здание, которое позволит вам оставаться вне угрозы депрессии – быть открытым, честным и готовым делать что-либо другое, чем то, что мы до сих пор делаем.

( 7.9 Насколько вы должны быть открытыми для доверительного разговора с членами собрания?

( 7.10 Перечислите тех людей и их телефонные номера, которые, как вы полагаете, являются вашей поддержкой в обществе, которая предохраняет вас от нового попадания в больницу.

( 7.10.2

( 7.10.3

( 7.10.4

( 7.10.5

( 7.11 Вспомните, что мы попросили Бога удалить наши дефекты. Отметьте, что Шаг не говорит «удалить наши грехи», но вместо этого мы просим Бога удалить наши дефекты. Как вы считаете: слово «грех» взаимозаменяемо со словом «дефект»?

Пожалуйста, объясните ваш ответ

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Книга «Анонимные Депрессивные» утверждает:  
«...в конце концов, мы верим, что смирение – это скала, на которой держится каждый из двенадцати Шагов Анонимных Депрессивных»<sup>5</sup> (M77)

( 7.12 Можете ли вы перечислить ваши собственные объяснения того, почему вы считаете, что это утверждение верно?

«Мы знаем, что английское слово «смирение» происходит от латинского слова «хумус», которое означает землю. Если мы честны и смиренны, мы будем честны с самими собой и с другими. Мы более не будем отрицать факт нашей зависимости от грусти и говорить себе, что единственная вещь, которую нам надо сделать – это принять несколько таблеток и все будет в порядке... Но таблетки не могут устранить причину боли и они не могут устранить дефекты. Мы должны посмотреть в глаза правде и признать, что каким-то образом я сам являюсь причиной моей депрессии...»<sup>6</sup> (M71)

( 7.13 Пожалуйста, запишите свой ответ на вышеприведенное утверждение. Осознали ли вы какие-либо изменения в себе по мере того, как вы все больше всматриваетесь в свою жизнь с точки зрения Двенадцати Шагов? Возможно ли что вы все больше знакомитесь с реальным собой, по мере того, как вы посещаете собрания и делитесь с другими тем, что пишете, работая над этой Тетрадью?

( 7.14 Пожалуйста, запишите ваши ответы на следующее утверждение: «Мы реагировали более сильно на крушение планов, чем нормальные люди. Отпуская эти эпизоды и обсуждая их с доверием с кем-то еще, мы можем снизить их масштабы и таким образом – их силу над подсознанием»<sup>7</sup>

( 7.15.1

( 7.15.2

( 7.15.3

( 7.15.4

«Мы должны посмотреть в глаза правде и признать, что каким-то образом я сам являюсь причиной моей депрессии...»<sup>8</sup> (M71)

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Теперь, когда вы тщательно проработали Шаги Четыре и Пять, вы в достаточной степени можете увидеть те пути, которые вы выбрали для того, чтобы ввести себя в депрессию.

( 7.16 Думаете ли вы, что вы никчемный неудачник? Почему да или почему нет?

( 7.17 Продолжаете ли вы все еще стараться удовлетворить других?

( 7.18 Чувствуете ли вы враждебность по отношению к другим? Пожалуйста, объясните ваши ответы на эти вопросы.

( 7.19 Быть смиренным означает быть честным: чувствуете ли вы, что вы имеете дело с самим собой честно?

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Большая Книга АА говорит:  
«Готовы ли мы сейчас позволить Богу удалить от нас все те вещи, которые, как мы признали, мешают нам? Может ли Он забрать их всех и каждую по отдельности? Если мы еще привязаны к чему-то, то не сможем двинуться вперед. Мы просим Бога помочь нам захотеть. Когда мы готовы, мы говорим нечто подобное: «Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех дефектов характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и для моих ближних»<sup>9</sup> (с.73-74 русс.изд. с корр.)

( 7.20 Через эту молитву мы сейчас приглашаем вас перечислить некоторые дефекты характера, над которыми, как вы чувствуете, вы работаете с тех пор, как начали работать над Программой 12 Шагов Анонимных Депрессивных.

- ( 7.20.1
- ( 7.20.2
- ( 7.20.3

Доктор Роу комментирует:  
«Для того, чтобы понять, экстраверт вы или интроверт, что является действительно очень важным в понимании себя, желательно просто осознать кто мы и как мы видим мир. «Вы экстраверт или интроверт?» Если вы еще этого не определили, выберете что-нибудь, что вы делаете и что очень важно для вас. Это может быть катание на лыжах, мойка машины, или пение в хоре, или чтение газет, посещение друзей – что угодно»

( 7.21 Теперь спросите себя: «Почему это важно?» и запишите причину.

( 7.22 Теперь посмотрите на причину и спросите себя: «Почему она так важна?»

Продолжайте задавать эти вопросы и обдумывать причины, пока вы не придете к ответу, который покажет, что вы видите основной целью своей жизни и что вы видите в качестве основной угрозы своей жизни.

Если по мере ответов на эти вопросы вы скажете: «Это заставляет меня чувствовать себя хорошо», или: «Это приятно», или: «Это стимулирует», или: «Я получаю удовольствие», проработайте что для вас означает «чувствовать хорошо» или «приятно», или «стимулирует», или «удовольствие». Например, понимаете ли вы под «чувствую хорошо» участие в отношениях с другими людьми или достижение чего-то? Под достижениями некоторые люди (экстраверты) понимают участие в отношениях –

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

принятие в группу, принятие, нахождение в центре внимания, восхищение и любовь многих людей по их адресу; в то же время, они пытаются не быть столь же успешными в привлечении враждебности и отвержении со стороны членов своей группы. Другие люди (интроверты) достигают чего-то для самих себя. Они удовлетворены, когда люди, которых они одобряют, одобряют их достижения, но главный человек, от которого они ждут одобрения больше всего – это они сами. Отвержение другими по причине собственной успешности может причинить боль, но не является главным раздражающим фактором,

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного  
который бы не давал им осуществлять достижения. Высокие достижения, или низкие,  
интроверты верят, что любой, кто не согласен с ними и не одобряет то, что ни делают  
– дурак. Помните, что то, что вы исследуете – не то, что вы делаете, но почему вы это  
делаете...10 (306-307).

Докторр Роу продолжает свои вопросы:

( 7.23 Напишите список всех людей в вашей жизни, которые являются для вас  
важными (примите во внимание, что люди, с которыми у нас связано плохое время,  
столь же важны для нас, как и те, с которыми у нас было хорошее время, поскольку  
все равно они влияют на нашу жизнь).

( 7.24 Рядом с каждым именем запишите свое мысли о том, кто он, интроверт или  
экстраверт.

Затем, когда у вас будет возможность, попробуйте выяснить у них, в чем они видят  
смысл своей собственной жизни и чего они больше всего бояться. Вероятно, у  
некоторых из них вы будете иметь возможность спросить об этом прямо, хотя с  
другими необходимо будет говорить косвенно, задавая вопрос: «Почему это важно?»

( 7.25 Как часто ваше мнение оказывалось правильным?

( 7.26 Какие слова вы используете для описания вашего чувства негодности и  
неприемлемости?

Перенесите фокус своего внимания мысленно внутрь и проанализируйте то, как вы  
чувствуете себя негодным и неприемлемым, используя ваши собственные слова.  
Позвольте образам, которые касаются этого, придти ясно в сознание<sup>11</sup>.  
Образы играют важную роль в нашей жизни – даже те образы, которые занимают в  
нашей памяти самые незначительные места. Эти образы все еще могут зажечь наши  
чувства и мы не знаем откуда они пришли. Эти старые образы приходят, связанные с  
чувствами, в большинстве своем с чувствами грусти и тревоги. Иногда с этими  
чувствами связаны счастливые образы. Запахи обычно предваряют образы и образы,  
порожденные запахами, обычно возвращают назад.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

( 7.27 Можете ли вы подумать об образах, которые явились причиной ваших страданий и боли в детстве? Перечислите их и посмотрите, можете ли вы спокойно воспроизвести эти образы и ощутить те чувства, которые они вызывают.

( 7.27.1

( 7.27.2

( 7.27.3

(

7.27.4

( 7.28 Запишите их в порядке важности для вас сегодня. Мы снова хотим попросить Бога удалить любые страхи или фантомы из прошлого, которые продолжают жить сегодня и влиять на нас. В нашей Книге говорится, что: «Анонимные Депрессивные – это место для того, чтобы очистить дом, простить себя и других, и зависеть только от Бога, как мы Его понимаем. Нам необходимо развивать осознание Бога...»12(M47)

( 7.29 Сейчас, когда мы осмыслили и молились о нашей потребности, чтобы Бог помог нам и удалил наши дефекты, какие позитивные шаги мы предприняли в соответствии с этой Рабочей Тетрадью для того, чтобы Бог продолжил ежедневную работу в нашей жизни для того, чтобы мы снова не «съехали» к нашим старым образам мышления и поведения для введения себя в депрессию? Пожалуйста, запишите эти позитивные шаги

ниже:

(

7.29.1

(

7.29.2

(

7.29.3

(

7.29.4

(

7.29.5



«Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб»

В «Анонимных Депрессивных» утверждается: «Одна из улиц, оканчивающаяся тупиком, по которой путешествуют зависимые люди – часто на опасной скорости – обвинение других в своих проблемах»<sup>1</sup> (M78)

В тот момент, когда вы будете наедине и в тишине подумайте о тех, кого вы сегодня могли обвинять в ваших проблемах, например, организации, правительство, Церковь, работодатель, кого-то из членов семьи, таких как родители, супруг, брат, сестра или приемные родители.

Большинство из нас нанесли ущерб кому-то в течение нашей жизни и если мы в депрессии, это не значит, что этот вопрос для нас отсутствует. Кажется, что ущерб – это большая проблема нашей жизни, особенно, что касается наших отношений в прошлом и настоящем. Этот шаг дает нам возможность вернуться назад и посмотреть на нашу жизнь и использовать возможность признать, где мы были неправы и немедленно признать это. Это – процесс очищения. Это путь, по которому мы можем придти к корням наших проблем и в то же время отыскать стереотипы по которым наши отношения заканчивались в предсказуемой манере.

Восьмой Шаг также приводит нас в соприкосновение с тем, как наши неверные отношения соединялись с нашими дефектами характера и бросали нас в депрессию.

■ 8.1 Можете ли вы объяснить как ваши собственные чувства о прошлых неудачных отношениях заставляли вас чувствовать стыд, вину или тревогу. Запишите варианты такого воздействия на ваши чувства.

Наша Книга утверждает: «И если мы относимся к депрессии как к любой другой зависимости, такой как алкоголизм, азартные игры, сексуальная и любовная зависимость, или переедание, то почему тогда не называть себя тем, чем мы есть на самом деле, а именно: саддиктами [от sadness + addiction (англ.): «зависимые от грусти»]. И если алкоголики могут выздороветь, то могут и саддикты»<sup>2</sup>(M80)

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 8.2 Что вы чувствуете по поводу того, что вы саддикт? Перечислите то, что делает вас саддиктом.

■ 8.2.1

■ 8.2.2

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 8.2.3
- 8.2.4
- 8.2.5
- 8.2.6
- 8.2.7
- 8.2.8
- 8.2.9

■ 8.30 Перечислите виды деятельности/пути, которые могут освободить вас от зависимости от депрессии.

- 8.30.1
- 8.30.2
- 8.30.3
- 8.30.4
- 8.30.5
- 8.30.6
- 8.30.7
- 8.30.8

Как вы относитесь к следующему утверждению:

«Наши единственные враги – это вина, страх и стыд. Эти неразрешимые негативы не дают нам жить полной жизнью»<sup>3</sup>

Элизабет

Кублер-Росс

■ 8.31 Запишите в п.8.31А столько, сколько вы можете о том, как депрессия не давала вам жить полной жизнью. Затем, в 8.31В запишите как Программа 12 Шагов повысила вашу способность жить свободно и с удовольствием?

- 8.31А
- 8.31В

«Мы становимся просвещенными не воображаемыми фигурами света, но тем, что делаем темноту осознанной»

Карл

Юнг

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 8.32 Запишите любые привычки, которые, как кажется, ведут и загоняют вас в пассажирское сиденье, вместо водительского?
- 8.33 Пожалуйста, опишите свое чувство вины, которое сконцентрировано на действиях, совершенных против других и за которые вы не могли и не можете простить себя. Пожалуйста, перечислите этих людей и опишите что значит для вас быть свободным от вины, которую вы чувствуете по поводу этих действий.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Когда мы понимаем, что мы хотим винить какого-то человека или организацию или институт за то, что произошло с нами, например, нелюбящих нас родителей, нам необходимо осознать, что это недовольство и обида должны быть стерты, если мы хотим двигаться к свободе, любви и жизни.

■ 8.34 Можете ли вы назвать людей, которых вы обычно обвиняете в своих проблемах сегодня?

■ 8.35 Запишите все, чем эти люди нанесли вам ущерб и какие вы испытывали по этому поводу чувства?

В третьем классе учитель сказал мне, что я никогда не буду таким, как мой старший брат. Я пронес это утверждение в себе через годы и как же оно заставляло меня ужасно себя чувствовать, каким неприемлемым оно заставляло меня чувствовать себя! Теперь я больше не чувствую этого, потому что я – это я. Теперь я верю, что Бог дал мне таланты, которые помогут мне быть тем, кто я есть и тем, кем я должен стать.

■ 8.36 Запишите, как ваша депрессия держала вас отсоединенным от других? «Затем нам необходимо возместить ущерб тем, кому мы нанесли его, иногда это могло быть непреднамеренно, потому что наши поступки неосознанны и нас подталкивают к ним старые эмоции, такие, например, как страхи из раннего детства: быть оставленными, брошенными, никчемными. Также мы можем добавить, что если вы длительное время были печальны, в депрессии, то знайте, что это негативно влияло на людей вокруг вас»<sup>4</sup>. (M79) – нет такой цитаты ни на одной странице!!!

Еще раз: мы не хотим здесь себя винить, но нам необходимо взять на себя ответственность за образ собственных чувств, мышления и действий, постольку это все – наше и мы должны это утверждать.

■ 8.37 Когда вы писали о своем «страхе грусти и социальной изоляции», то какой человек был «владельцем» этого страха?<sup>5</sup> (M79)

■ 8.38 Перечислите то, каким образом ваша грусть отталкивала вас от того, чтобы вы брали риск новых начинаний в жизни?

■ 8.39 Перечислите то, каким образом ваши страхи отталкивали вас от улучшения карьеры или от продвижения на работе и в мечтах?

■ 8.40 Перечислите то, каким образом ваша социальная изоляция отталкивала вас от своей семьи, друзей и отношений в целом?

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Как средство для изучения себя, Дороти Роу рекомендует:

- 8.41 Запишите свой опыт того, как вы были, по вашим собственным словам, плохим и неприятным. Это упражнение – одно из тех, которое

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

будет вам необходимо для того, чтобы вернуться назад, поскольку вы помните многие другие вещи. (Ваши ответы на это упражнение могут стать в сущности новеллой-бестселлером, или автобиографией, за которую ваши ближайшие родственники заплатят кучу денег, только чтобы вы ее не публиковали).

■ 8.42 Выберите какой-то один опыт из вашего детства и расскажите историю дважды, один раз с вашей точки зрения в качестве ребенка, и один раз с вашей точки зрения уже как взрослого... Какой из этих вариантов сохранения себя вы выбрали?

■ 8.43 По мере того, как вы росли, вы конструировали образ своей жизни. Опишите этот образ...6 (301-302)

Докторр Роу и еще больше вопросов от нее:

■ 8.44 Сейчас, после того как вы записали свои планы, запишите историю своей жизни.

■ 8.45 Теперь посмотрите на те моменты, в которых ваша жизнь отклоняется от этой истории и запишите их.

■ 8.46 Какие из этих отклонений приносят вам удовлетворение?

■ 8.47 Какие из этих отклонений заставляют вас чувствовать разочарованными?

■ 8.48 Какие из этих отклонений заставляют вас чувствовать гнев и обиду?

■ 8.49 Какие из этих отклонений заставляют вас чувствовать страх?7 (307-308)

■ 8.50 Пожалуйста, запишите где в своей жизни вы чувствуете, что вы жили наилучшим образом в прошлом? Что происходило тогда в вашей жизни?

Что вы думаете по поводу следующего утверждения:

«Мы знаем на основе болезненного опыта, что человек в депрессии инвестирует значительный капитал в прошлое и имеет тенденцию там жить»8(M81)

Далее там же сказано:

«Я верил, что никто не может любить меня просто ради меня самого. Мы на самом деле никогда полностью не доверяли никому, включая нашего Бога, наших религиозных лидеров, наших супругов, наших детей, наших лучших друзей»9(M83)

■ 8.51 Изменилось ли это положение сейчас, после того, как вы сделали группу самоподдержки Анонимных Депрессивных значимой частью вашей жизни? Опишите

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного  
собственными словами как вы возможно стали больше доверять другим в разных  
областях вашей жизни, как приятных, так и неприятных!



«Прямо возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»

Девятый Шаг Анонимных Депрессивных

Большая Книга Анонимных Алкоголиков утверждает:

«У нас есть список всех людей, кому мы причинили ущерб и кому хотели бы возместить его. Мы составили его, когда мы занимались инвентаризацией. Мы подвергли свою жизнь решительной самооценке. Теперь мы должны пойти к своим ближним и компенсировать ущерб, который мы нанесли им в прошлом. Мы стараемся убрать те обломки, которые накопились из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и стараниями показать себя. Если у нас нет желания этого делать, мы просим до тех пор, пока оно не придет. Помните, что с самого начала мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть алкоголь»<sup>1</sup>(стр.74 русс.изд с корр.)

«Анонимные Алкоголики» снова утверждают:

«Наша настоящая цель – изменить свою жизнь так, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим. Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще страдает от нашей несправедливости по отношению к нему, и объявлять, что вы стали на путь религии»<sup>2</sup> (стр.75 русс.изд. с корр.)

Также там сказано:

«...мы никогда не сможем избавиться от алкоголизма [депрессии, азартных игр и т.д.] до тех пор, пока не сделаем максимум возможного, чтобы исправить свое прошлое. Теперь, когда мы признали наши прошлые ошибки и преисполнились желанием возместить ущерб всем, кому мы его нанесли, мы в действительности делаем это и вводим в действие дух этого Шага»<sup>3</sup>

■ 9.1 Пожалуйста, прокомментируйте собственными словами следующее утверждение из нашей Книги:

«Так часто наша депрессия прячется под маской внешней дружелюбности, когда

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

люди не знают о глубокой боли, которую мы чувствуем внутри. Риск состоит в выходе из изоляции к контакту с другими людьми, находящимися в депрессии. Теперь мы знаем, что именно выражение наших чувств делает нас свободными. Рассказ о принятии нашего бессилия перед депрессией заставляет нас двигаться, порой очень медленно,

из

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

глубокой ямы темноты и грусти. Так часто, когда мы в состоянии возместить ущерб, мы чувствуем, что часть наших тюремных стен начинает осыпаться и мы начинаем видеть свет дня. Мы находим выход! Мы обнаруживаем, что наше прощение других освобождает нас и дает нам продвижение еще на один шаг в пространство мира и спокойствия»4(M85)

■ 9.2 Насколько сильно вы хотите рассказать кому-либо, как ваше депрессивное поведение не давало вам стать более ответственным за ваше здоровье и вашу жизнь в целом?

■ 9.3 Пожалуйста, запишите как мое негативное и пассивное поведение принесло вред другим?

■ 9.4 Необходимо ли мне возместить ущерб самому себе за страх выразить свой гнев, когда его необходимо было выражать? Считаю ли я до сих пор, что выражать гнев – это неправильно?

■ 9.5 Как я могу верить, что наилучший путь из депрессии – активно участвовать в разговорах о депрессии с другими людьми и позволять им узнавать насколько мы получили облегчение, обсуждая свою депрессию? Перечислите людей, с которыми вы планируете поделиться на этой неделе информацией о своей депрессии.

Книга утверждает:

«За каждого в этом списке надо помолиться и поразмышлять для того, чтобы мы могли осуществить подобающую генеральную уборку и обрести мир и спокойствие, обещанное тем, кто берет ответственность за свои собственные действия»5(M84)

■ 9.6 Пожалуйста, прокомментируйте это утверждение и спросите себя сколько ответственности за свою депрессию вы взяли на себя?

Книга продолжает:

«Мы также можем время от времени испытывать искушение отстаивать собственную гордость, ложно думая, что нам в действительности нет необходимости возмещать кому-то ущерб и мы на самом деле хороши такие, какие мы есть»6(M85)

Если мы думаем, что мы хороши и такие, какие мы есть, значит у нас есть проблема. Дороти Роу в своей книге «Депрессия: выход из вашей тюрьмы» говорит нам

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

следующее:

«Опасность, возможно очень большая опасность, угрожает вам, если вы покидаете вашу тюрьму депрессии, выходя в обычный мир. Там вам придется меняться, и эти изменения всегда включают неопределенность. Самое хорошее в депрессии – это то, что вы можете сделать каждый день таким же самым. Вы можете быть уверенным, что должно произойти. Вы можете держать на расстоянии всех этих людей и события, на которых вы должны среагировать. Ваша тюремная жизнь имеет свой распорядок, и подобно многим заключенным с длительными сроками, вы растете, будучи очень хорошо знакомыми с системой безопасности темницы и ее предсказуемостью. Тюрьма депрессии может не быть комфортабельной, но по крайней мере, она безопасна»<sup>7</sup>

■ 9.7 Пожалуйста, запишите говорит ли этот параграф о вас или нет. Потратьте некоторое время на него, так как это – важнейший ключевой пункт!

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Дороти Роу утверждает, что:  
«Имея в виду выбор, вы бы предпочли быть правым и страдаете, когда вы не правы. Как вы хорошо знаете, когда мы говорим о том, мы не правы, мы создаем область неопределенности. Если то, что я думал, оказывается неверным, тогда мгновенно открывается целое множество возможностей и требуется определенное время до того, как я определяю, какая из возможностей правильная. Если вы не можете переносить неопределенность, тогда вы не можете позволить себе признать, что вы не правы. Абсолютная определенность может казаться вам прекрасной вещью, дающей полную безопасность, но не думали ли вы когда-нибудь, что если вы хотите абсолютной определенности, вы должны отказаться от свободы, любви и надежды?»<sup>8</sup>

Докторр Роу продолжает:  
«...гордыня, так учит христианство, есть самый плохой из семи грехов, так как она не дает человеку признавать свои грехи, каяться и изменяться. Грех это или нет, но именно гордыня держит вас запертым в тюрьме депрессии. Именно гордыня удерживает вас от изменений и от того, чтобы найти путь из тюрьмы депрессии»<sup>9</sup>.

### ■ 9.8 Что из нижеперечисленного больше всего относится к вам?

Вы гордитесь тем, что видите себя в сущности очень плохим; вы гордитесь тем, что вы не принимаете и не принимаетесь другими людьми; гордитесь непреклонностью и жесткостью вашей жизненной философии;  
Гордость за горести своего прошлого и мрачность своего будущего;  
Гордость за осознание того, что гнев – это зло;  
Гордость за непощение;  
Гордость за свое смирение;  
Гордость за свои высокие стандарты;  
Гордость за свою чувствительность;  
Гордость за свой отказ потерять лицо, будучи отвергнутым;  
Гордость за свой пессимизм;  
Гордость за свое мученичество;  
Гордость за страдания.<sup>10</sup>

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 9.9 Вместо того, чтобы видеть депрессию, как нечто, вызванное внешними причинами и себя, играющего пассивную роль в ней, не могли бы взять утверждение Роу как стартовую позицию? Чувствуете ли вы, что вы ничего не можете поделать с вашей депрессией и тот факт, что она продолжает держать вас изолированным и отсоединенным от жизни? Действительной ли вы убеждены, что вы не играете никакой роли в ее формировании? Пожалуйста, прокомментируйте.

«Как только я признаю, что я зависим от склонности вводить в депрессию самого себя, я могу начать выход через двери тюрьмы, которая держит меня. Я должен осознать тот факт, что моя депрессия только усилится, если я не остановлю мышление, чувства и действия, которые держат меня постоянно замкнутыми в моей грусти»<sup>11</sup>(M87)

Сейчас мы снова видим как выходит на поверхность вопрос ответственности. Это настолько важно для нас, тех, которые хотят спрятаться и убежать, когда мы чувствуем, что жизнь снова и снова становится рискованной. Как мы читаем в книге «Анонимные Алкоголики» и как это процитировано в «Анонимных Депрессивных»:

«Наша настоящая цель – максимально служить Богу и людям рядом с нами. Да, впереди длительный период восстановления. Мы должны двигаться. Покаянное бормотание о том, что мы сожалеем, вовсе не подходит в этой ситуации»<sup>12</sup>(M88)

И в продолжении:

«Один из лучших путей возместить ущерб – посвятить себя на каждодневной основе помощи другим членам группы АД обрести мир и спокойствие. Если есть что-то, что мы можем узнать нового в Анонимных Депрессивных, так это друзья, которых мы находим в содружестве и помощь, которую мы можем оказать другим, даже тогда, когда мы сами чувствуем, что тонем»<sup>13</sup>(M88)

■ 9.10 Перечислите новых друзей, которых вы обрели с тех пор, как вы начали ваши встречи Анонимных Депрессивных. Перечислите и запишите свои мысли об одном человеке из группы, который вам нравится больше всего. Пожалуйста, объясните причины, почему группа и этот человек значат для вас так много?





## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 10.2 Пожалуйста, кратко запишите любые идеи, которые у вас появились по поводу вышеприведенных мыслей.

- 10.3 Чувствовали ли вы когда-либо себя оставленными, когда были ребенком? Чувствовали ли вы себя любимыми и защищенными, когда росли в детстве?

«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» утверждают: «Не нужно терять присутствие духа, когда мы повторяем свои прошлые ошибки, поскольку обучение не легкое. Нам следует стремиться к прогрессу, а не к совершенству»<sup>3</sup> (с.103 русс.изд. с корр.)

- 10.4 Подумайте и запишите пути, по которым вы хотели бы придти к совершенству? Запишите также какие результаты имела в вашей жизни и в ваших отношениях потребность быть совершенным?

«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» утверждают: «Одна злая тирада или одно преднамеренно резкое суждение может разрушить наши отношения с другим человеком на целый день, или возможно, на целый год. Ничего не окупается так сильно, как сдерживание языка...»<sup>4</sup>(с.103-104 русс.изд с корр.)

- 10.5 Что вы думаете по поводу своего языка: достаточно ли он сдержан или нет?

«Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций» также утверждают: «Нам следует избегать скоропалительной критики и яростных сверхэнергичных аргументов. То же самое касается надутого вида и молчаливого презрения. Все это – эмоциональные ловушки для отстающих, в которых приманками являются гордость и мстительность»<sup>5</sup> (с.104 русс.изд. с корр.)

- 10.6 Пожалуйста, прокомментируйте вышеприведенные цитаты и запишите какое они имеют отношение к вам.

В Книге утверждается:

«Ответственность – вот имя выигрыша в исцелении и именно на нем нам необходимо сфокусировать свое внимание. Когда мы вступаем в дискуссию с другими людьми, которые, как и мы, находятся в депрессии, мы видим, что они говорят о том, что их чувства улучшаются в то время, когда они действуют для себя. Эти люди также говорят о принятии на себя ответственности за свою жизнь и выполнении дел для себя вместо того, чтобы постоянно удовлетворять других»<sup>6</sup>(M91)

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 10.7 Запишите своими словами какова была ваша жизнь до того, как вы пришли в Анонимные Депрессивные?

■ 10.8 Заметили ли вы изменения в себе с тех пор, как стали частью Анонимных Депрессивных? Было ли принятие ответственности за себя и свои чувства помощью в освобождении от депрессии?

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 10.9 В каких областях вашей жизни вам приходилось брать ответственность на себя и меняться? Перечислите основные страхи, которые были бы у вас, если бы вы предприняли фундаментальные изменения в вашей жизни? Если бы один из этих страхов осуществился, было бы у вас чувство вины по этому поводу? Если бы один из этих страхов осуществился, было бы у вас чувство тревоги сейчас?

Дороти Роу утверждает, что: «Как вы хорошо знаете, когда мы говорим о том, мы не правы, мы создаем область неопределенности... Если вы не можете переносить неопределенность, тогда вы не можете позволить себе признать, что вы не правы. Абсолютная определенность может казаться вам прекрасной вещью, дающей полную безопасность, но не думали ли вы когда-нибудь, что если вы хотите абсолютной определенности, вы должны отказаться от свободы, любви и надежды?»<sup>8</sup>

■ 10.10 Как вы думаете, что держит вас запертым в вашей тюрьме депрессии? Что вы не посмели изменить из того, что держит вас заложником вашей депрессии? Как мы можем осуществить необходимые шаги для того, чтобы изменить образ нашей возможной интерпретации вещей?

■ 10.11 Продолжая эту инвентаризацию, можем ли мы подумать о любом событии в нашей взрослой жизни, которое «заставляет» нас быть грустными (например, Новый год?), и который мы можем связать с обстоятельствами детства?

Отметьте: ((( Эта личная инвентаризация делается на ежедневной основе не для того, чтобы вызвать у нас чувство стыда, но для того, чтобы помочь нам попасть более гладко и спокойно в точку, в которой наша жизнь будет более сбалансированной и свободной от грусти.

■ 10.12 Пожалуйста, прокомментируйте следующее утверждение из Большой Книги АА:

«Мы решительно начали новый образ жизни, после того, как очистили свое прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наш следующий шаг – расти в понимании и эффективности. Это дело не одного дня. Это задача на всю жизнь. Продолжайте наблюдать за

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

эгоизмом, нечестностью, обидами и страхом. Когда они неожиданно проявляются, мы просим Бога сразу же удалить их. Мы обсуждаем их немедленно с кем-то и быстро возмещаем ущерб, если это не принесет кому-то вреда. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к кому-то, кому мы можем помочь. Любовь и терпимость к другим – наш кодекс... Каждый день является днем, когда мы должны вносить в действия виденье Божьей воли. «Как мне служить Тебе? Да исполниться воля Твоя (не моя)!». Вот мысли, с которыми мы должны жить постоянно. Только с такими мыслями мы можем полагаться на свою волю. Это и есть ее правильное использование»[с.82 русс.изд. с корр.]

- 10.13 Перечислите новые позитивные образы мышления о себе за последнее время.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 10.13.1
- 10.13.2
- 10.13.3
- 10.13.4
- 10.13.5

■ 10.14 Перечислите людей из вашей группы Анонимных Депрессивных, с которыми вы хотели бы сегодня поговорить.

- 10.14.1
- 10.14.2
- 10.14.3
- 10.14.4
- 10.14.5

■ 10.15 Перечислите различные приятные виды деятельности, которые вы планируете осуществить в ближайшие несколько дней.

■ 10.16 Запишите виды деятельности, которые вы осуществите плюс конкретный день, в который вы будете это делать.

- 10.16.1
- 10.16.2
- 10.16.3
- 10.16.4
- 10.16.5

■ 10.17 На основе десятибалльной шкалы определите какие эмоции из перечисленных преобладают в вас в течение дня (1 – минимальное воздействие на вас, 10 – максимальное):  
Гнев,                                      Беспокойство,                                      Вина,                                      Страх

■ 10.18 Теперь перечислите различные варианты того, как вы планируете удалить в ваши наиболее неприятные эмоции? Запишите вашу стратегию.

Книга «Анонимные Депрессивные» утверждает:

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

«Без промедления простить самих себя! Без промедления рассказать другу, члену группы АД, коллеге, супругу о том, что вы сейчас стараетесь жить сегодня одним днем и зависите от Высшей Силы, в том что Она может дать вам мужество принять риск иметь мысли о надежде, которые в свою очередь, ведут вас обратно в общество, семью и к друзьям. Развивайте в себе чувство благодарности и благодарите Бога за этот день! Этот день – вот все, что у нас есть. Будьте вовлечены в свое собственно исцеление.

Примите

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

ту точку зрения, что если другие могут, то могу и я. Это правда – вы сможете это, если  
будете следовать программе»9 (M94)

■ 10.19 Перечислите десять вещей, за которые вы благодарны сегодня и будете благодарны каждый последующий день. Пожалуйста, еще что-нибудь, за что вы благодарны.

- 10.19.1
- 10.19.2
- 10.19.3
- 10.19.4
- 10.19.5
- 10.19.6
- 10.19.7
- 10.19.8
- 10.19.9
- 10.19.10





■ 11.2А Потребность быть успешным!

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 11.3А Потребность всегда удовлетворять других!
- 11.4А Потребность никогда не быть агрессивным!
- 11.5А Потребность иметь в своей жизни кого-то для того, чтобы я чувствовал себя кем-то!
- 11.6 Пожалуйста, запишите как одна или несколько вышеприведенных потребностей держат вас в отчаянии и безнадежности? Также запишите откуда эти чувства появляются?

### ИДЕАЛИЗИРОВАННЫЙ

### ОБРАЗ

«Идеализированный образ является серьезным препятствием для роста, поскольку в нем дефекты либо осуждаются, либо прямо отрицаются. Истинные идеалы направляют к смирению, идеализированный образ – к высокомерию»<sup>2</sup>

Все наши усилия в этой Рабочей Тетради до сих пор были направлены на победу над нашими дефектами – очистку дома, если хотите – для того, чтобы наша воля могла быть правильно направлена на Божью волю и на то, чтобы мы могли бы чувствовать себя свободными и более не в безнадежности. Мы знаем, что наш энтузиазм к изменениям будет расти чем больше мы желаем этих изменений. Чем более мы меняемся, тем более мы будем отбрасывать кандалы с нашей жизни, которые держат нас связанными в тюрьме.

Пожалуйста, ответьте на утверждение:  
«Я не могу сделать ничего для того, чтобы исправить свое зависимое поведение до тех пор, пока я осознанно не решу жить без него. Воистину только жизнь по воле и разуму Бога помогает нам день за днем ликвидировать свою зависимость от нашего негибкого автоматического мышления о людях и вещах и мы не позволяем нашим прежним эмоциям и мыслям предсказывать что должно быть результатом нашего восприятия»<sup>3</sup> (?)

- 11.7 Пожалуйста, перечислите в порядке важности то, что вы делаете сейчас и что вы не делали перед тем, как пришли в Анонимные Депрессивные.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 11.7.1
- 11.7.2
- 11.7.3
- 11.7.4
- 11.7.5

■ 11.8 Расскажите, как этот новый образ жизни в Программе 12 Шагов Анонимных Депрессивных делает жизнь снова заслуживающей того, чтобы ее жить!

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 11.9 Получается ли у вас быть менее боязливым и «автоматически» не вводить себя в грусть, когда вы сталкиваетесь с новыми ситуациями и новыми вызовами? Да или нет? Если да, то объясните.

■ 11.10 Что вы думаете по поводу данного утверждения: «Если мы не были активны в какой-либо «организованной религии» до этого, у нас есть хороший шанс обрести новый подход к тому, как быть с Богом. Он, этот подход, содержит намного меньше осуждения и этот Бог Двенадцати Шагов намного более приемлем, чем другие концепции Бога, которые мы могли когда-то иметь»<sup>4</sup> (M95)

Начиная с Третьего Шага, мы обнаружили, что когда мы наконец передали нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, то это был шаг доверия и действия. Это выглядит так, как будто мы однажды изменили этого нашего Бога и сделали Его любящим и заботливым Богом, и было намного легче повернуть нашу жизнь к этому новому образу Бога, чем к образу могущественного, далекого и незаботливого Бога.

■ 11.11 Запишите своими словами, как вы лучше всего описываете Бога, как вы Его понимаете. Пожалуйста, запишите как группа, частью которой вы являетесь, помогла вам найти принятие, любовь и сострадание от этого Бога, как вы Его понимаете.

Комментарий из журнала АА «Виноградная лоза»:

«...Вера моей Воскресной Школы ушла, и «Бог, как я его понимал» был далеко (но не так далеко, как я думал и как на самом деле оказалось). Более того, я вообще представлял себе, что эта Сила неприступна для меня и с охотой шел путем таких представлений. Я все еще не был готов принять Бога. Однако Бог был готов принять меня, так как в своем невежестве я сделал практически все, что просит АА: я захотел. Вот как Он это сделал. В некоторых случайных отрывках в литературе о семенах мое внимание привлекла такая фраза: «Наука может сконструировать семя, полностью идентичное природному, во всем, кроме одного: оно не сможет размножиться. Слова, казалось, буквально выпрыгивали со страницы. Они требовали ответа. Каков же недостающий элемент в созданных людьми семенах? Некое измерение, о котором я не знаю? Находится ли оно во всем? Даже в людях? И потом самый главный вопрос: «Кто управляет всем этим?» В конце концов, зажатый в угол логикой, большей чем мое эго, я сдался. Слишком

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

много чудес, слишком много совпадений и слишком много доказательств Силы, более могущественной чем моя собственная, вокруг меня, сделали меня беззащитным и привели в благоговение. Я сдался. И Сила не потеряла времени в усилении моей новой веры, в соответствии с этими словами из Большой Книги: «Мы обнаружили, что как только мы смогли отложить в сторону предубеждение и выразить готовность верить в Силу, более могущественную чем наша собственная, мы начала получать результаты, даже

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

если для каждого из нас было невозможным делом полностью определить или постичь эту Силу, которая есть Бог...  
...Он всегда здесь, даже если я не вижу, не чувствую и не хочу, что бы Он был; мой сознательный контакт зависит от моей готовности»5

■ 11.12 Насколько вы готовы сейчас продолжать прогресс, которого вы достигли к данному моменту? Пожалуйста, запишите насколько вы готовы помогать вашим товарищам, страдающим от депрессии в Анонимных Депрессивных?

■ 11.13 Запишите, каким образом вы могли бы помочь новичку и тем, кто находится в изоляции и оторван от поддержки группы.

«Новая жизнь безграничных возможностей может быть открыта, если мы готовы продолжать наше пробуждение [=освобождение от иллюзий]»6

■ 11.14 Как вы планируете свое личное пробуждение? Краеугольным камнем Анонимных Депрессивных является человек в депрессии, который помогает другому, перефразируя высказывание АА.

Наша Книга утверждает:  
«Второй и Третий Шаги, как и Одиннадцатый Шаг касаются нашей воли, находящейся в Божьей воле. Нам следует искать в качестве приоритета знание Его воли для нас. Но выздоровление – за нами»7(M99)

■ 11.15 Перечислите пути, которыми вы пытаетесь быть в Божьей воле. Поскольку речь идет о вас, расскажите как вы начинаете говорить о том, что вы – в Божьей воле?

Наша Книга утверждает:  
«Мы хотим только знать волю Бога, так как если наша воля выстраивается в одном направлении с волей Бога, то тогда все, что вам необходимо или вы хотите – все здесь. Стремление к тому, чтобы ваша воля была в Божьей воле - это освобождающее желание. Чем больше вы молитесь, тем больше вы будете хотеть быть в Божьей воле. Ваша сатанизация станет частью прошлого и покой Божьей воли будет «здесь и сейчас»8.(M102)

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 11.16 Пожалуйста, запишите как ваша жизнь демонстрирует какие-либо заметные изменения с тех пор, как вы направили свою волю по направлению к воле Бога?

Книга

утверждает:

«Освобождение от нашей сатанинщины – это понимание того, как высоко ценить самого себя»9(M102)

- 11.17 Перечислите все способы, того как высоко ценить самого себя, которые вы узнали после того, как стали участвовать в Анонимных Депрессивных и начали работать по шагам.



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 11.17.1
- 11.17.2
- 11.17.3
- 11.17.4
- 11.17.5

Билл У. говорит:  
«В молитве, наше немедленное искушение – просить о знании специфических решений для специфических проблем и о способности помогать другим людям, так как мы уже думаем, что им надо помогать. В этом случае, мы просим Бога делать это так, как мы этого хотим. Следовательно, нам необходимо обдумать каждый запрос очень тщательно для того, чтобы увидеть каковы его реальные достоинства. Даже с учетом этого, когда мы просим об особых результатах, будет очень неплохо добавить к каждому из них такое уточнение: если буде Твоя воля»<sup>10</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.116 русс.изд. с. корр.).

Другой хороший путь сохранять ваш «сознательный контакт» с Богом – читать ежедневные медитации в книге под названием «Высокие мысли для угнетающих дней»<sup>11</sup>, так как это будет удерживать вас сфокусированными на позитивных направлениях, по которым необходимо путешествовать, если человек хочет вырваться из депрессии. Что бы ни случилось, нам всем необходимо найти тихое место, где мы можем отдохнуть и послушать. «Слушать» означает «быть в тишине». Я лично верю, что чем более тишины вы сможете сохранить, тем больше Бог позволит Своей любви, Своему миру проникнуть в каждый уголок и щель вашей испытывающей боль души и очистить вас от страха и боли... Этот Шаг полностью о том, как быть наполненным возможностями! Во многом это похоже на то, что говорит русская поговорка: «Мы должны молиться, но при этом грести к берегу!»

В Книге утверждается со ссылкой на Большую Книгу АА:

««Существует принцип, который мешает любой информации, который является доказательством против любых аргументов и который идеально работает, держа человека в невежестве – принцип, согласно которому презрение предшествует

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного  
исследованию»<sup>12</sup> (M99)

Действительно ли вы пробовали различные направления исцеления, которые были даны вам на собраниях Анонимных Депрессивных?

■ 11.18 Если ответ «да», то, пожалуйста, запишите все направления, которые вам помогли.

Наша Книга утверждает:  
«Мы пришли к выводу, что так как наша депрессия и грустные мысли ухудшаются с течением времени, мы должны признать, что наши чувства вне контроля и нам нужна помощь»<sup>13</sup>(M99)

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 11.19 Когда мы слышим, мы учимся и «учиться» означает продолжать слушать. Есть ли что-то сегодня, чему вы выучились через слушание? Запишите что вы услышали из того, что применимо именно к вам сегодня? Запишите, чему вы научились.

Дороти

Роу

писала:

«Опасность, возможно очень большая опасность угрожает вам, если вы покидаете вашу тюрьму депрессии, выходя в обычный мир. Там вам придется меняться, и эти изменения всегда включают неопределенность. Самое хорошее в депрессии – это то, что вы можете сделать каждый день таким же самым. Вы можете быть уверенным, что должно произойти. Вы можете держать на расстоянии всех этих людей и события, на которых вы должны среагировать. Ваша тюремная жизнь имеет свой распорядок, и подобно многим заключенным с длительными сроками, вы растете, будучи очень хорошо знакомыми с системой безопасности темницы и ее предсказуемостью. Тюрьма депрессии может не быть комфортабельной, но по крайней мере, она безопасна»<sup>14</sup>

■ 11.20 Пожалуйста, ответьте на это высказывание и опишите вашу собственную реакцию. Дал ли вам ваш сознательный контакт с Богом большее чувство свободы и надежду на то, что вы со временем вырвитесь из тюрьмы депрессии?

■ 11.21 Запишите свои мысли и послушайте как Бог, как вы Его понимаете, говорит с вами. Одиннадцатый Шаг – это шаг надежды, так как мы молимся чтобы Бог дал нам силу выполнять все, что необходимо выполнить для того, чтобы мы попали туда, где Бог хочет чтобы мы были. Это произойдет только тогда, когда мы будем тратить определенное время каждый день в одном и том же месте, сделав это регулярным распорядком, где мы можем медленно удалять все решетки, которые держат нас запертыми в тюрьме депрессии. Мы сейчас имеем ключи для того, чтобы освободить себя.

■ 11.22 Теперь запишите как вы собираетесь сегодня молиться и медитировать так, чтобы поддерживать сознательный контакт с Богом.

«Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, страдающим от депрессии, и применять эти принципы во всех наших делах»

Двенадцатый шаг Анонимных Депрессивных

■ 12.1 Запишите что приходит на ум, когда вы слышите слово «пробуждение»? Пробудились ли вы теперь, когда вы потратили определенное время на работу по 12 Шагам и посещение собраний Анонимных Депрессивных?

■ 12.2 Запишите насколько духовным было это пробуждение? Как вы определите «духовность» для себя самих?

■ 12.3 Кому вы рассказали об Анонимных Депрессивных в течение последней недели? Запишите с кем вы говорили о вашей депрессии и как Программа 12 Шагов изменила вашу жизнь?

Наша Книга утверждает:  
«Анонимные Депрессивные хотят чтобы вы и я старались в течение только одного дня не впасть в грусть, когда мы встречаемся со стрессовой ситуацией»<sup>1</sup>(M104)

■ 12.4 Была ли в вашем жизненном опыте стрессовая ситуация, такая, например, как смерть, потеря любимого человека или потеря работы, которая привела вас к депрессии? Как ваше участие в Анонимных Депрессивных удерживало вас от непреодолимого сползания в вашу депрессию? Запишите варианты того, как эта социальная поддержка группы помогла вам, удержав от того, чтобы спуститься в глубокую, темную яму депрессии. Именно духовное пробуждение дало возможность нам признать наши ошибки, посмотреть на наши дефекты характера и начать учиться тому, как проживать свою жизнь. Это духовное пробуждение также позволяет нам ожидать теперь чего-то хорошего и счастливого вместо чего-то плохого, как было в прошлом. Это также

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного  
позволяет вернуть нам свои чувства обратно.  
Часть Программы, касающаяся несения послания, чрезвычайно важна, если мы хотим  
остаться вне тисков депрессии. Очень важно поддерживать связь с новичками и  
другими в Программе. Именно несение послания напоминает нам, что мы когда-то  
нуждались в помощи и отказ от собственного эгоизма со стороны старших членов  
Анонимных Депрессивных вывел нас из депрессии.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 12.5 Пожалуйста, запишите как вы осуществляете на практике принципы Анонимных Депрессивных во всех своих делах. Запишите один небольшой параграф о том, какова была ваша жизнь перед Анонимными Депрессивными и какова ваша жизнь теперь, когда вы участвуете в Программе?

■ 12.6 Запишите когда в течение дня вы проводите время с Богом, как вы Его понимаете?

■ 12.7 Выпишите пять человек из вашей телефонной книжки, с которыми вы хотели бы поддерживать контакт на этой неделе:

- 12.7.1
- 12.7.2
- 12.7.3
- 12.7.4
- 12.7.5

■ 12.8 Пожалуйста, прокомментируйте эту цитату из Большой Книги АА:

«Как вы, так и новичок-подопечный должны двигаться каждый день путем духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, то будут происходить удивительные вещи. Когда мы оглаживаемся назад, мы понимаем, что то, что произошло тогда, когда мы препоручили себя в Божьи руки, было намного лучше наших планов. Следуйте указаниям Высшей Силы и вы будете жить уже теперь в новом и прекрасном мире, независимо от того, каковы ваши нынешние обстоятельства!»<sup>2</sup> (с.97 русс.изда. с корр.).

Также в другом месте Большая Книга АА говорит:

«Если вы спросите мое мнение о том, какой фактор наиболее способствовал успеху в этой Программе кроме следования 12 Шагам, я бы сказал, что это честность. И наиболее важный человек, с которым необходимо быть честным это Вы сами»<sup>3</sup>(367-368)

■ 12.9 Как честность с самим собой сделала вашу жизнь более свободной и более

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного  
наполненной надеждой? Запишите те области вашей жизни, в которых вы чувствуете,  
что ваша честность принесла наибольшие дивиденды? Как ваша честность снизила  
потребность угождать другим для того, чтобы они любили или принимали вас?

■ 12.10 Как наша собственная честность помогает нам «нести послание» другим  
людям, которые все еще страдают? Пожалуйста, запишите ваш ответ.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Наша книга «Анонимные Депрессивные» утверждает, что:

«Мы все знаем, что наш зависимо-навязчивый тип поведения удаляет нас из регулярной деятельности, связанной с людьми вокруг нас, включая семью, друзей и коллег, до тех пор, пока вы не оказываетесь замкнутыми в узких границах боли и изоляции»<sup>4</sup>(M105)

■ 12.11 Заметили ли вы, что вы проводите все меньше и меньше времени в одиночестве и все больше времени – с другими, по мере того, как дружба и общение между вами и теми людьми, которых вы встретили в Анонимных Депрессивных становятся теснее? Пожалуйста, запишите свои мысли по этому поводу. Наша зависимая природа говорит, что мы никогда не сможем чувствовать себя лучше и безопаснее оставаться там, где мы сейчас находимся и не рисковать, начиная нечто, отличающееся от того, что мы уже знаем.

■ 12.12 Что вы думаете и чувствуете, когда читаете следующий абзац:

«Каждый раз, когда мы хотим остановиться и подумать о том, как плохо другие люди думают о нас, нам необходимо подумать о том, что мы делаем себе всеми этими негативными стереотипными размышлениями»<sup>5</sup>(M108)

Я верю, что, поскольку мы начали работать по этой Программе, теперь мы в состоянии остановить в себе этот безумный стереотип и взять ответственность за тот факт, что мы не должны думать таким образом. Мы можем теперь заменить негатив чем-то позитивным.

■ 12.13 Перечислите все негативные вещи, которые вы использовали в прошлом для того, чтобы истязать себя. Как мы знаем, это зависимость тащит нас скрытно обратно туда, где мы чувствуем себя комфортно, а именно: обратно в яму депрессии. Нейроны нашего мозга и все тело настолько привыкли возвращаться на путь очернения самого себя, что понадобится время и практика для того, чтобы остановить негатив и ввести позитивные мысли в свой разум.

■ 12.14 Перечислите позитивные утверждения, которые вы готовы привести в тот



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

момент, когда вы начнете истязать себя (пять утверждений):

- 12.14.1
- 12.14.2
- 12.14.3
- 12.14.4
- 12.14.5

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 12.15 Поименуйте некоторых людей, с которыми вы поделились историей надежды на этой неделе:
- 12.15.1
- 12.15.2
- 12.15.3

Нижеприведенное – хороший итог всех Шагов и будет неплохо, если вы прокомментируете, как ваша жизнь соотносится с каждым Шагом, как описано ниже:

### ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ И ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Первый Шаг показал нам удивительный парадокс: Мы обнаружили, что мы совершенно неспособны избавиться от одержимостью депрессией до тех пор, пока мы вначале не признаем, что мы бессильны перед ней.<sup>6</sup>

- 12.16 Вопрос: Чувствовали ли вы недавно какую-то безнадежность и если да, то какова, по-вашему, была причина? Во Втором Шаге мы увидели, что так как мы не можем сами вернуть себя к трезвости, какая-то Высшая Сила должна обязательно сделать это, если мы хотим выжить.<sup>7</sup>

- 12.17 Вопрос: Какими путями, по-вашему, в вас была восстановлена трезвость? Другими словами, что было ненормальным в вашем мышлении?

«Поэтому, в Третьем Шаге мы повернули нашу волю и нашу жизнь к заботе Бога, как мы понимали Его. На время те из нас, кто были атеистами или агностиками, пришли к выводу, что наша собственная группа, или АА в целом, достаточны для того, чтобы воспринимать их как высшую силу» (12 Шагов и 12 Традиций, с.121 русс.изд. с корр.).

- 12.18 Вопрос: Как Высшая Сила ежедневно выводит вас из депрессии? Является ли Высшая Сила вашим лучшим другом? Как это получается и как это стало получаться?

«Начиная с Четвертого Шага, мы начинаем искать в себе то, что привело нас к физическому, моральному и духовному банкротству. Мы проделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию»<sup>8</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.121-122

■ 12.19 Вопрос: Есть какая-то сфера вашей жизни сегодня, которая, как сказано, находится в состоянии банкротства также, как тогда, когда вы впервые пришли в Программу? Продолжаете ли вы выискивать тех людей, которые, места и мысли, которые держат вас в изоляции и в депрессии?

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

«Глядя на Пятый Шаг, мы решили, что инвентаризации, взятой отдельно, будет недостаточно. Мы осознали, что жить с нашими конфликтами наедине - смертельное дело, и честно доверили их Богу и другому человеку» (12 Шагов и 12 Традиций, с.122 русс.изд. с корр.).

■ 12.20 Вопрос: Как я разрешил сегодня свои личные конфликты? Нахожу ли я, что когда делюсь своей историей и своими проблемами в группе, моя жизнь каким-то образом становится легче по пути на собрание? «На Шестом Шаге многие из нас отказываются, по практическим соображениям, от того, чтобы желать, чтобы все дефекты нашего характера были удалены из-за того, что мы любим некоторые из них слишком сильно. Тем не менее, мы знали, что нам необходимо соответствовать фундаментальным принципам Шестого Шага. Поэтому мы решили, что пока у нас есть некоторые недостатки характера, которые мы пока не можем оставить, мы тем не менее должны выйти из упрямого, бунтующего «прилипания» к ним. Мы сказали сами себе: «Я не могу сделать сегодня, но я перестану кричать: «Нет, никогда!»»<sup>9</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.122 русс.изд. с корр.)

■ 12.21 Вопрос: Есть ли такие дефекты характера, которые вы находите очень трудными удалять из себя? Назовите их и поделитесь с группой или запишите варианты того, как вы будете работать с ними так, чтобы вы в конечном итоге отказались от известного и предсказуемого и начали жить с долей риска.

«Затем, на Седьмом Шаге, мы смиренно просили Бога удалить наши дефекты, насколько это возможно на сегодняшний день, и в той мере, в какой угодно Ему»<sup>10</sup>.

■ 12.22 Вопрос: Какой дефект вы считаете наиболее важным для того, чтобы удалить его как можно скорее?

«В Восьмом Шаге мы продолжаем очистку нашего дома, так как мы видим, что мы не только в конфликте с собой, но также и с людьми и ситуациями в мире, в котором мы живем. Мы должны были начать обретать мир, и для этого составили список людей, которым мы нанесли ущерб и проявили готовность исправить ущерб»<sup>11</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.122 русс.изд. с корр.).

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

■ 12.23 Вопрос: Как ваше духовное пробуждение было усилено «несением послания» другим, которые все еще страдают от депрессии? Есть ли кто-то, кому вы должны сегодня помочь обрести мир?

«Мы следовали за Девятым Шагом путем осуществления прямого возмещения ущерба тем, кому мы его нанесли, кроме тех случаев, когда это могло нанести ущерб им или другим людям»<sup>12</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.122 русс.изд. с корр.).

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

- 12.24 Вопрос: Как прямое возмещение ущерба помогло вам в вашем продолжающемся духовном пробуждении?

«К этому времени на Десятом Шаге мы начали обретать фундамент нашей повседневной жизни, и остро осознали, что нам необходимо продолжать личную инвентаризацию, и когда мы делаем ошибку, мы должны немедленно признавать ее»<sup>13</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.123 русс.изд.).

- 12.25 Вопрос: Каков фундамент вашей повседневной жизни? Запишите встаете ли вы раньше, ухаживаете за собой лучше и делаете больше упражнений, сейчас, когда вы работаете в Программе?

«В Одиннадцатом Шаге мы видели, что если Высшая Сила вернула нас к здравомыслию и дала возможность жить с некоторой долей покоя в мире, полном болезненных проблем, то такая Высшая Сила заслуживает большего знакомства путем осуществления прямого контакта с Ней насколько это возможно. Настойчивое использование медитации и молитвы, как мы обнаружили, открывает прямой канал и там, где был тонкий ручеек, теперь есть река, которая ведет к мощному и безопасному руководству Богом по мере того, как мы все лучше способны понимать Его»<sup>14</sup> (12 Шагов и 12 Традиций, с.123 русс.изд с корр.).

- 12.26 Вопрос: Если бы кто-то спросил вас как вы узнали, что есть какая-то реальная Высшая Сила, чтобы вы ответили, исходя из своего личного опыта и так, чтобы это помогло бы спрашивающему поверить в то, что в действительности существует Сила, более могущественная, чем мы? «Надежда – вот то, что мы ищем, как люди, склонные к депрессии. Мы отказываемся называть себя депрессивными, так как мы не имеем намерения более быть таковыми. Мы также есть нечто намного большее, чем наше чувство грусти. Наша настоящая идентичность прорастает сквозь грусть по мере того, как мы стараемся жить одним днем»<sup>15</sup>(M104-105)

- 12.27 Вопрос: Оказывается, что когда мы зажимаем часть своих эмоций, то все эмоции оказываются затронутыми и кажется, что ничего счастливого или радостного в нашей жизни не будет никогда, однако если мы стараемся поддерживать в себе

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

надежду, то наш взгляд на жизнь начинает меняться к лучшему, и мы видим, что радость снова может стать возможной. Как будто мы снимаем очки, которые дают возможным видеть только серый цвет.

■ 12.28 Кто вы? Пожалуйста, опишите как можно подробнее реального себя. Также запишите те черты самого себя, которые вы хотели бы иметь, но которых нет. Как отличаются эти два «я»?

■ 12.29 Пожалуйста, ответьте есть ли какой-то вариант того, как изменить это положение?

«Анонимные Депрессивные – это не место, где люди будут вас жалеть. Анонимные Депрессивные – это духовная программа, где вы найдете людей подобных себе, которые честно, открыто, охотно встречаются со своими дефектами характера и признают, что они должны хотя бы постепенно изменить свой образ жизни, если они собираются стать целостными и честными человеческими существами. Решение за вами. Вы делаете выбор! Вы теперь можете поделиться Двенадцатью Шагами и вашей личной историей с другими и тем самым помочь им на их собственном жизненном пути»<sup>16</sup> (M108-109)

Пожалуйста, завершите эту фазу работы с заданиями Рабочей Тетради комментарием следующего фрагмента:

«Если мы старательны в исполнении этой фазы нашего развития, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и в то же время не закроем за ним дверь. Мы узнаем, что значит слово «мир» и что такое «спокойствие». Не имеет значения, как низко мы пали, мы увидим, как наш опыт поможет другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалость к себе. Мы потеряем интерес к эгоистичным вещам, которые подогревают интерес к нам самим. Своекорыстие исчезнет. Измениться все наше мировоззрение и весь наш взгляд на жизнь. Нас покинет страх перед людьми и экономическими неурядицами. Мы будем интуитивно знать, как вести себя в ситуациях, которые ранее опрокидывали нас. Мы вдруг осознаем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Не слишком ли это экстравагантные обещания? Думаем, что нет. Они осуществились среди нас, иногда быстро, иногда медленно. Они всегда осуществляются, если работать для них»17(M109)

■ 12.30 Пожалуйста, поделитесь своими мыслями о том, как много в вашей жизни изменилось в результате настойчивой работы, которую вы осуществили в своей жизни и мире. Запишите позитивные результаты так, как будто вы делитесь вашим свидетельством на группе Анонимных Депрессивных и особенно направляя свое выступление новичку, то есть тому, кто еще не знает того выбора, что он/она может либо продолжать держать себя в тюрьме или же освободить себя от цепей депрессии. Как духовная программа Анонимных Депрессивных освободила вас?

КОНЕЦ



Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Список	литературы
<b>ПЕРВЫЙ</b>	<b>ШАГ</b>
Анонимные Депрессивные / Harmony House Publishers, Prospect, KY, 1998, с.32-33.	
Там же,	с.32.
Там же,	с.28.
<b>ВТОРОЙ</b>	<b>ШАГ</b>
Роу Д. Депрессия: выход из вашей тюрьмы / Routledge, 1983, с.56.	
Анонимные Депрессивные,	с.39.
Там же,	с.48.
Там же,	с.?
Смит Х. 15 утверждений «Во что мы верим» / Louisville, 1995, с.16.	
<b>ТРЕТИЙ</b>	<b>ШАГ</b>
Анонимные Депрессивные,	с.46.
Там же,	с.46.
Там же,	с.47.
Там же,	с.47-48.
Там же,	с.49.
Роу Д. Разрывая оковы / HarperCollins, London, 1991, с.311.	

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Сооснователь АА: Как Билл видит все это: Образ жизни АА: Избранные записки сооснователя АА. / Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1967, с.331.

Там же, с.331.

Там же, с.72.

Сооснователь АА: Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций / Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1953, с.38.

Там же, с.35.

Там же, с.41-42.

Анонимные Депрессивные, с.51.

Сооснователь АА: Как Билл видит все это, с.117.

Там же, с.304.

Там же, с.304

Там же, с.253.

Анонимные Депрессивные, с.52.

Сооснователь АА: Как Билл видит все это, с.321.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

Книга о депрессии: депрессия как возможность для духовной практики, 1991, с.113-114.

Анонимные Депрессивные, с.54.

Там же, с.54.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, с.44.

Там же, 98.

Анонимные Алкоголики: рассказ о том, как многие тысячи мужчин и женщин вылечились от алкоголизма / Alcoholics Anonymous World Services, Inc., New York, 1955, с.64-65.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Роу Д.	Депрессия: выход из вашей тюрьмы,	с.15-16.
Анонимные	Алкоголики,	с.67, 69.
Руководство для помощи женщинам. Программа «Семейное насилие» / Duluth, Minnesota, 1991		
Анонимные	Депрессивные,	с.?
Анонимные	Депрессивные,	с.54
Эллис А. Разум и эмоции в психотерапии / Лили Стюарт, Нью-Йорк, 1962.		
Андерсон Д. Мышление. Изменение. Перестройка: Улучшение самооценки у молодежи / Тимберлайн Пресс. Еуген, ОР 97401, с.51-52		
Макдоннелл Р., Каллахан Р. Взрослые дети алкоголиков / Integration Books, Paulist Press, New York, 1990, с.33, с.45, с.114.		
Роу Д.	Разрывая оковы,	с.318.
Книга о депрессии: депрессия как возможность для духовной практики, 1991, с.113-114.		
Анонимные	Депрессивные,	с.55.
Там	же,	с.58.
Анонимные	Алкоголики,	с.100.
Роу Д.	Разрывая оковы,	с.320.
ПЯТЫЙ ШАГ		
Анонимные	Депрессивные,	с.60.
Там	же,	с.62.
Анонимные	Алкоголики,	с.103.
Там	же,	с.102.
Анонимные	Депрессивные,	с.62.
Там	же,	с.63.
Там	же,	с.64.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

ШЕСТОЙ					ШАГ
Анонимные			Депрессивные,		с.66.
Там			же,		с.66.
Там			же,		с.66.
Анонимные			Алкоголики,		с.100.
Там			же,		с.68.
Анонимные			Депрессивные,		с.68
Там			же.,		81.
СЕДЬМОЙ					ШАГ
Анонимные			Депрессивные,		с.74
Как	Билл	видит	все	это,	с.211.
Анонимные			Алкоголики,		с.98.
Двенадцать	Шагов	и	Двенадцать	Традиций,	с.76.
Анонимные			Депрессивные,		с.77.
Там			же,		с.71.
Двенадцать	Шагов	и	Двенадцать	Традиций,	с.111.
Анонимные			Депрессивные,		с.71.
Анонимные			Алкоголики,		с.76.
Роу	Д.	Разрывая		оковы,	с.306-307.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Там		же,		с.307.
Анонимные		Депрессивные,		с.47.
ВОСЬМОЙ				
Анонимные		Депрессивные,		с.78.
Там		же,		с.80
Кублер-Росс	О смерти и умирании /		New York: Macmillan, 1969,	с.121
Анонимные		Депрессивные,		с.?.
Роу	Д.	Разрывая	оковы,	с.301-302.
Там		же,		с.301-302.
Там		же,		с.307-308
Анонимные		Депрессивные,		с.81
Там		же,		с.83
ДЕВЯТЫЙ				
Анонимные		Алкоголики,		с.76.
Там		же,		с.77.
Там		же,		с.77.
Анонимные		Депрессивные,		с.85.
Там		же,		с.84.
Там		же,		с.85.
Роу	Д.	Депрессия: выход из	вашей тюрьмы,	с.127.
Там		же,		с.128-129.
Там		же,		с.129.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Роу Д.	Депрессия:	выход	из	вашей	тюрьмы,	с.129.
Анонимные		Депрессивные,				с.87.
Там		же,				с.88.
Там		же,				с.88.
ДЕСЯТЫЙ						ШАГ
Анонимные		Депрессивные,				с.89.
Там		же,				с.90.
Двенадцать	Шагов	и	Двенадцать	Традиций,		с.93.
Там		же,				с.93.
Там		же,				с.94.
Анонимные		Депрессивные,				с.91.
Роу Д.	Депрессия:	выход	из	вашей	тюрьмы,	с.152
Анонимные		Алкоголики,				с.84-85.
Анонимные		Депрессивные,				с.94.
ОДИННАДЦАТЫЙ						ШАГ
Анонимные		Депрессивные,				с.94.
Хорни К. Наши внутренние конфликты / 1945, Norton & Company, NY,						с.98-99.
Анонимные		Депрессивные,				с.?.
Там		же,				с.95.
Виноградная	лоза	//	December,	1995,		с.8-9.
Виноградная		лоза	/			1957.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Анонимные	Депрессивные,	с.99.
Там	же,	с.102.
Там	же,	с.102.
Как	Билл видит все это,	с.329.
Смит Х.	Высокие мысли для угнетающих дней / Louisville,	1993.
Анонимные	Депрессивные,	с.99.
Там	же,	с.99.
Роу Д.	Депрессия: выход из вашей тюрьмы,	с.127.

ДВЕНАДЦАТЫЙ		ШАГ
Анонимные	Депрессивные,	с.104
Анонимные	Алкоголики,	с.100.
Там	же,	с.367-368.
Анонимные	Депрессивные,	с.105.
Там	же,	с.108.
Двенадцать	Шагов и Двенадцать Традиций,	с.110-112.
Там		же
Там	же,	с.125.
Двенадцать	Шагов и Двенадцать Традиций,	с.70.
Там	же,	с.75.
Там	же,	с.79.
Там	же,	с.86.

Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Там	же,	с.92.
Там	же,	с.101.
Анонимные	Депрессивные,	с.104-105.
Там	же,	с.108-109.
Там	же,	с.109.



## Рабочая Тетрадь Анонимного Депрессивного

Для получения более детальной информации об Анонимных Депрессивных, пожалуйста, обращайтесь по следующему электронному адресу:

<http://www.depressedanon.com>

или

пишите:

Depressed

Anonymous

Publications

PO

Box

17474

Louisville, Kentucky 40217