Справочник по дефектам характера по материалам сайта <http://nam-poputi.ucoz.ru/>
(семинар Бени Якова и другие источники (версия 1.01 от 22.06.2021)

Этот материал не является официальной литературой. Он содержит в себе вырезки из спикерских и личный опыт членов Сообществ по разным темам выздоровления и работе по 12 шагам. Так что возьмите то, что вам отзывается, остальное отбросьте.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

[**ОГЛАВЛЕНИЕ**](#_p321d2b061o) **2**

[**Чувства**](#_q9h0mt750lr) **6**

[Что делать с чувствами?](#_qpperreiatpg) 6

[«Чувства - это не факты»](#_gjopidftk8ec) 7

[Не будет всегда только хороших чувств](#_ibkj0ehdt0xg) 8

[Не каждое дело должно делать нам хорошо](#_luif4g90u5z2) 9

[Принятие ситуаций](#_iz8wjyfsb8yt) 9

[**Дефекты**](#_lkozkwmpzhz) **10**

[Как дефекты превращаются в недостатки?](#_lj61yau83pf0) 11

[Страх и сопутствующие дефекты](#_b9aax4z1fdv0) 12

[Эгоцентризм и сопутствующие дефекты](#_uk1mbaw3ff7m) 12

[Душевная пустота и сопутствующие дефекты](#_icrr254cvyjb) 12

[Гордыня и Гордость](#_i5rkvhq2gqkq) 12

[Злость и Гнев](#_kbm4ngolz9ei) 12

[Чувства, Гиперчувствительность](#_731avt5de0pm) 13

[Низкая самооценка](#_kjhpmdln8aj) 13

[Лень](#_rgsxz47nkk0r) 15

[Корысть](#_a0bnp3msuwy0) 17

[Быть бескорыстно полезным](#_ncb0928ylf6b) 19

[Зависть](#_kothtegb7il0) 19

[Чувство вины и стыда](#_sm5axrfp5zte) 21

[**Страх и дефекты, произрастающие из страха**](#_852q012j5et) **26**

[Страх](#_nxudhsctg8uc) 26

[Страх как чувство](#_oc3rvfcyjlsr) 27

[Страх как дефект](#_fbv5jegu63aq) 27

[Страх плохо себя чувствовать](#_ssr6kz9nl36j) 27

[Страх не удовлетворить свои желания](#_cv3j67r9tt5k) 28

[Страх порождает контроль и одержимость](#_ni52nc3p8r0i) 28

[Страх порождает угодничество](#_oyph161byv2h) 28

[Страх заставляет отрицать реальность](#_qn9blwfao3e6) 29

[Причины страха - Привычка слишком сильно полагаться на себя](#_k139748uteb) 29

[Причины страха - Недостаток веры](#_ni0rj127jiog) 29

[Наши страхи не должны нас контролировать](#_x4ve3fupmxpt) 30

[Контроль](#_dr17t9p94elx) 31

[Контроль - это реакция на страх](#_rmz26ub7b88s) 31

[Контроль как защитный механизм](#_qe5zcfjllkou) 31

[Контроль - это отсутствие принятия](#_ggu4f7s1s1gn) 32

[Как проявляется контроль?](#_6egsnczc8vx7) 32

[Контроль над жизнью и капитуляция](#_mqmy9fbonnkc) 34

[Изматывающие попытки взять контроль](#_6ry30ghwlwwz) 34

[Молитва о душевном покое](#_eys9p9yz8ot) 38

[Капитуляция](#_rl9cwikzlk3e) 39

[Принятие](#_3qu7c8x227ck) 40

[Отпустить контроль и принять реальность](#_rx0s86la8xnc) 41

[Разница между ответственностью и контролем](#_939h1vt8vc4) 43

[Тревожность](#_hszp39u8q6iv) 43

[Нечестность](#_gum3pqmjuf4a) 45

[Угодничество(манипулятивное поведение)](#_rljw427umyml) 47

[Смирение - противоположность от угодничества](#_h03gwvtv11er) 48

[Ревность](#_f1z5s6f25yic) 49

[**Страхи и Вера**](#_cw3m3cm3kj7s) **49**

[Страх как чувство](#_uxiewasufmhu) 50

[Страх как дефект](#_tovei0d6kz5s) 50

[Мой страх идёт с самого детства](#_5fgcccmyb6e9) 52

[Страх плохо себя чувствовать](#_puqfabhmnc2q) 53

[Страх не удовлетворить свои желания](#_pi5moimyho54) 53

[Разные проявления дефекта страх](#_x0twng4fjmnw) 54

[Страх порождает контроль и одержимость](#_ucthvqdhp2m9) 54

[Угодничество](#_u6xquqy3enr8) 55

[Страх заставляет отрицать реальность](#_2eileuj2xhj) 55

[Страх критики заставляет нападать или угодничать](#_c7onsvx9s6fs) 56

[Причины страха](#_qok5c1vb8tka) 56

[Привычка слишком сильно полагаться на себя](#_f8mtn63oulul) 57

[Недостаток веры](#_1lvsfgmp7d82) 58

[Концепция наказывающего Бога](#_dccahjcbrrlm) 58

[Страх это часть личности любого человека](#_s1usqrvpms3s) 59

[Выздоровление от страхов](#_ck2siu248dza) 60

[Зависимость от страха или от Бога](#_okap651avepu) 60

[Работа над страхами](#_kjy4ssemmjyg) 62

[Принятие самих себя](#_i1pbyvegf3mp) 63

[Как делиться о своих страхах?](#_py9p8ega9zs1) 64

[Если бы я на самом деле доверился Богу](#_6osc0qjs8g3) 64

[Готовность](#_r80jbbfktrle) 65

[Поступать по новому](#_2oviwcq3gg46) 66

[Вера выталкивает страх](#_ddouizacihhs) 66

[**Эгоцентризм, и дефекты, произрастающие из эгоцентризма**](#_di8fwv3i74uc) **68**

[Эгоизм](#_oli6q6bbrjoa) 69

[Эгоцентризм и концентрация только на себе](#_c9teozsomlm6) 70

[Проявления самоконцентрации](#_wyuipmh3hpnd) 70

[Самоконцентрация и своеволие](#_mr3er1c4ku61) 70

[Проявления самоконцентрации в жизни](#_kn0c4jfvpt3) 71

[Обидчивость](#_zcfh15vbcplx) 72

[Возвышение и осуждение](#_iiad906eerf7) 74

[Ожидания](#_lu93i04xlaf7) 74

[Работа над ожиданиями](#_ufbglxk4hl7) 76

[Эгоцентричные молитвы и обиды на Бога](#_teeo9p8qtt3o) 77

[Избавление от эгоцентризма в молитвах](#_wnk7sgjq0vro) 78

[Жалость к себе](#_txelqlauxecz) 78

[Благодарность](#_a18ap0kejfoc) 79

[Перфекционизм](#_s1yvl1mk9qy9) 80

[Нетерпимость](#_o7hf6l6dtq9q) 82

[Тщеславие](#_4ve08ed7gz9) 83

[Идеализм](#_srsjumlpkt9n) 84

[**Душевная пустота, и дефекты, произрастающие из душевной пустоты**](#_qempt0xl57en) **84**

[Душевная пустота](#_ut1h852y13z4) 85

[Зависимость](#_7c62chjxwkok) 85

[Одержимость и компульсивность](#_hqpjl9kp5kad) 86

[Зависимость от мнения окружающих](#_a0wyje6pnbq1) 87

[Свобода от зависимости от мнения окружающих](#_q4ds0oknolzr) 89

[Похоть](#_duf1yadpakdv) 90

["Господи, даруй мне заботу вместо похоти"](#_eniusrnrspz1) 92

[Алчность](#_1151hwpcqp7m) 94

[Обжорство](#_kckuubftho7v) 94

[**Гордость, Гордыня, Чувство Справедливости и Гнев**](#_32dm6pyilfz9) **95**

[Гордыня - ложная гордость](#_brkxzb6ywukd) 95

[Проявления гордыни](#_u4vp7euuwcka) 96

[Гордыня/Гордость](#_j6zxsmw9s6g0) 99

[Разные аспекты гордости и гордыни:](#_tfksp4vgmrle) 99

[Обиды и злость](#_xuivqxhrfszv) 100

[Гнев](#_qg7z3prx9dwr) 101

[Чувство справедливости](#_fbz1h0skc2n1) 102

[Обостренное болезненное чувство справедливости](#_kgxkak6y0rap) 102

[Угодничество ведёт к ощущению несправедливости](#_j9iki474y3j5) 103

[“Оправданный” («праведный») гнев](#_bnv6n8ck3528) 104

[Невыраженный гнев](#_rp2hch14n5m0) 105

[Гнев и страх](#_ff95dl949gwn) 107

[Опыт проживания гнева](#_1wrtbsi1kqfd) 107

[Выражение гнева](#_reb8davjv1s8) 109

[**Смирение**](#_xqvbm1xwbyvv) **109**

[“Хорошее” и “плохое”](#_8wzq5zfj4cnm) 110

[Смирение в свете 7-го шага](#_kiurd99ryjsz) 111

[Смирение - это наше принятие себя](#_vrz2mk6h4v3l) 112

[«Я нуждаюсь в смирении»](#_553hlnt5c7w1) 113

[«Ты уже настолько прекрасен, насколько сможешь стать»](#_meyv8uvmfr5m) 114

[Покажите это в действиях](#_tvqgt8uz8syx) 115

#

# Чувства

## Что делать с чувствами?

Во время активной зависимости многие из нас употребляли, чтобы убежать от чувств или поменять свои чувства. Мы не проживали свои чувства, а просто заглушали их употреблением, “стирали” плохие чувства и погружались в приятную эйфорию. Употребление было универсальным решением для любого неприятного чувства. Наша способность чувствовать не развивалась, как у других людей. Привычка убегать от плохих чувств, пытаясь поменять плохие чувства на хорошие, остаётся с нами, когда мы начинаем выздоравливать.

В выздоровлении будут периоды, в которых мы можем быть шокированы или буквально парализованы наплывом разных чувств. Иногда это будут новые чувства, иногда это будут старые чувства, с которыми мы затрудняемся жить в мире. Как жить с этими чувствами, не разрушая себя и не причиняя ущерб? Многие согласятся, что эта задача остается на повестке в течение долгого времени.

Мы можем чувствовать разные чувства: обиду, злость, ненависть, зависть, страх, жалость к себе, пустоту, мстительность и так далее. Когда мы действуем из этих чувств - в нашу жизнь приходят неуправляемость, разрушение и безумие. Со временем в выздоровлении мы понимаем, что нам нельзя действовать на наших чувствах, но как это сделать?

Когда нас переполняют чувства - это опасная ситуация. Зависимый затрудняется распознать свои чувства и не знает, как справиться с этим наплывом. Нас что-то буквально разрывает изнутри, и мы сильно пугаемся. Программа нам предлагает принять свои чувства, дать чувствам место, сделать внутреннюю работу, но не действовать разрушительно исходя из своих чувств. Мы можем начать с нескольких действий, которые принесут со временем осознанность, равновесие и порядок в нашу жизнь.

Что мы можем сделать со своими чувствами? На самом деле ничего, кроме действий, направленных на принятие своих чувств. Мы можем:

● Написать о своих чувствах: мы можем взять ручку и бумажку и написать, в чём заключалась ситуация; что с нами происходило во время ситуации; что с нами происходит сейчас, и какие чувства мы переживаем. Можно писать в виде самоанализа, отвечая на вопросы, а можно без какого-то формата, в виде свободного повествования, как будто мы пишем письмо нашей Высшей Силе или собеседнику. Самое главное, это тотальная честность. Например, можно написать, что мы затрудняемся жить здесь и сейчас, что мы думаем о чём-то или о ком-то и не можем остановиться. Перечислить, какие именно чувства мы чувствуем и что хотим делать на этих чувствах. Формат может быть любым. Чаще всего, если мы возьмём ручку и бумажку, слова появятся сами.

● Поговорить о своих чувствах: мы можем поговорить с другими выздоравливающими зависимыми о своих чувствах, поделиться на группе. Когда мы говорим о чувствах, важно говорить коротко о ситуации и, в основном, о своей части, своих действиях, какие дефекты характера были задеты. Мы можем попросить дать нам обратную связь и поделиться с нами опытом, что делали другие люди со своими чувствами, как они проживали подобные ситуации.

● Обратится за помощью к Высшей Силе: мы можем поделиться о происходящем, о своих трудностях и о чувствах со своей Высшей Силой и попросить помощи в молитве. Можно начать с того, что мы обращаемся к Высшей Силе так, будто говорим с человеком и делимся о том, что происходит с нами.

Эти действия, направленные на обращение за помощью, помогают нам прожить свои чувства, оставаясь в равновесии. Со временем мы начинаем понимать, что все наши чувства являются естественными и имеющими право быть. Нам не надо их подавлять. Мы можем наблюдать за своими чувствами, и особенно нам может помочь, когда мы делимся о них письменно, в разговоре или в молитве. Мы начинаем понимать, что все люди чувствуют, и у каждого человека есть свои сложные чувства.

## «Чувства - это не факты»

Самое важное понимание в сфере чувств, это то, что наши чувства - это не факт. Это просто чувства. Наши чувства часто ничего не говорят о реальности. Наши чувства говорят что-то о нашем отношении к ситуации и зависят от нашего субъективного восприятия ситуации.

Когда что-то происходит в нашей жизни, наша интерпретация фактов очень сильно влияет на то, какие чувства мы будем испытывать. Так происходит, что мы не видим, что на самом деле произошло в реальности, но зато испытываем сильные чувства, которые происходят из-за нашего субъективного восприятия:



Очень важно увидеть, что источник наших чувств - это наше отношение к ситуации, а не сама ситуация. Наше восприятие (отношение к реальности) порождает чувства, а не сама реальность.

Многие из нас находят себя в ситуации, когда из-за какой-то мелочи мы полностью потеряли над собой контроль. Со временем, когда мы успокаиваемся, мы понимаем, что наша реакция была вообще непропорциональна самой ситуации в реальности. Часто мы понимаем, что повели себя необдуманно и разрушительно из-за мелочи. Это показывает, что на самом деле существует какая-то проблема в нашем отношении к реальности, а не в самой реальности. Если мы ведём себя разрушительно, то дело не в других людях или событиях- дело в нашем болезненном отношении к ситуации.

Работая по Шагам, мы видим (или увидим), как наши обиды и травмы из прошлого, наши ошибочные представления и заблуждения влияют на наше отношение к ситуациям. Когда мы находимся под влиянием духовного и душевного аспекта болезни зависимости или своего прошлого (обид и душевных травм), наша оценка происходящего становится очень негативной, мы относимся к происходящему очень лично. Личное и болезненное отношение к ситуации создаёт ощущение, как будто эта ситуация или действия другого человека направлены против нас. Если наше восприятие неправильное, то соответственно, и наши чувства будут далеки от реальности. И так получается, что наши чувства, это результат нашего восприятия, а не реальности, и если мы действуем на этих болезненных “не реальных” чувствах, то и наши действия также будут неадекватными и ошибочными. Именно поэтому Программа показывает нам, что чувства это не факт, и предлагает нам не действовать на чувствах разрушительно.

Понимая, что наши чувства зависят от нашей интерпретации и восприятия реальности, а не от самой реальности, мы понимаем, что если я чувствую что-то, то это относится ко мне, а не к окружающему миру. Мои чувства ничего не говорят об окружающем мире, но говорят о моем отношении к миру. Мои чувства это не реальность, это мои чувства.

Принятие своих чувств - это процесс, в котором мы признаем, что мы чувствуем, наблюдаем за своими чувствами, называем каждое чувство, пишем, делимся и молимся о своих чувствах, обращаемся за помощью и опытом, но не действуем разрушительно на своих чувствах.

Разные инструменты выздоровления (благодарность, принятие, взгляд со стороны, обращение за помощью и опытом) со временем меняют наше отношение к происходящему. Со временем наши чувства становятся менее “громкими” и ранящими, более привязанными к реальности.

##

## Не будет всегда только хороших чувств

Многие из нас признаются, что часто находятся в ожидании, что мы будем всегда хорошо себя чувствовать. Заблуждение, что мы всегда должны чувствовать себя только хорошо, может затруднять принятие ситуаций и своих чувств. Если мы думаем, что должны всегда хорошо себя чувствовать, то мы будем разочарованы. Это ожидание не соответствует реальности. Со временем мы понимаем, что мы никогда не придем к состоянию, в котором всегда будем чувствовать себя только хорошо. Это не естественно, это не возможно. Не существует человека, который чувствует себя всегда только хорошо.

В процессе выздоровления произойдут изменения в нашем мире чувств. Наше настроение будет меняться, мы будем чувствовать разные чувства, но это не будет парализовывать нас. Мы будем знать, что делать в периоды тяжелых чувств, чтобы не потерять здравомыслие. Мы будем меньше действовать на чувствах, мы сможем чувствовать себя плохо, но поступать правильно. Когда мы чувствуем себя хорошо, важно не впадать в иллюзию, что так должно быть всегда. Когда мы чувствуем себя плохо, важно помнить, что так не будет всегда.

##

## Не каждое дело должно делать нам хорошо

Также многие из нас признаются, что часто находятся в ожидании, что каждое дело, которое мы делаем, должно приносить наполнение и хорошие чувства. Но со временем мы понимаем, что дела, которые мы делаем в жизни, не должны приносить нам только хорошие чувства. Ожидание, что всё, что бы мы ни делали в жизни, должно вызывать кайф - это заблуждение. Далеко не у всех работа или уборка дома вызывает подлинное удовольствие. Также не должен и каждый вечер, проведенный дома, вызвать море хороших эмоций. Нам не должно быть весело, когда мы делаем каждодневные рутинные дела. Когда мы ожидаем, что каждое дело должно радовать нас, мы становимся требовательными и недовольными, и это часто превращается в требовательное отношение к другим людям. Если мы сможем смириться, что нам не должно быть хорошо и весело от каждого дела, которое мы делаем, то мы сможем принять свои чувства, которые мы испытываем, и продолжать делать каждодневные дела.

##

## Принятие ситуаций

Принятие ситуации заключается в принятии своих чувств. Для того, чтобы принять ситуацию, нам придётся принять свои чувства, которые эта ситуация в нас вызывает. Когда мы действуем разрушительно на чувствах, которые мы чувствуем в ситуации, это означает, что мы не принимаем свои чувства в этой ситуации: “Мои чувства доставляют мне боль, и это заставляет меня действовать разрушительно. Я не готов себя плохо чувствовать и начинаю действовать на этих чувствах, чтобы почувствовать облегчение”

Принятие чувств означает, что мы должны согласиться со своими чувствами и сказать: “Да, мне сейчас плохо, я чувствую себя плохо, но я обращусь за помощью и буду действовать правильно, несмотря на чувства”. Принятие своих чувств - это когда мы чувствуем себя плохо, думаем негативно, но поступаем правильно. И это возможно, только если мы обращаемся за помощью. На вопрос, что именно будет правильным поступком в этой ситуации, лучше всего смогут ответить спонсор и другие выздоравливающие зависимые, к кому мы обращаемся за помощью. Когда мы находимся в ситуации, наши чувства нас путают, и нам очень тяжело понять, что именно будет правильным сделать. В процессе разговора мы сможем поделиться чувствами и понять, что будет правильным сделать. Со временем мы сможем на своём опыте интуитивно понимать, что будет правильно, но потребность обращаться за помощью останется всегда.

● Какие чувства у меня есть?

● Путаю ли я свои чувства с фактами?

● Действую ли я разрушительно на чувствах по отношению к себе или по отношению к другим?

● Насколько мои чувства влияют на мою жизнь в общем? Способен ли я продолжать каждодневные действия, несмотря на то, что я плохо себя чувствую?

● Говорю ли я, пишу или молюсь, чтобы конструктивно прожить свои чувства?

# Дефекты

Эгоизм и зависимость действуют как кривое стекло, извращая обычные человеческие потребности, увеличивая их до невероятных размеров. Так наши потребности превращаются в дефекты характера. Когда эти дефекты характера задеты(то есть эти извращённые потребности не удовлетворены), человек чувствует разные неприятные чувства и эмоциональную боль. Душевная пустота, низкая самооценка и обиды из прошлого добавляют боли и внутреннего дискомфорта, и эти болезненные чувства принимают еще более негативный оттенок. Также у многих зависимых людей есть страх плохо себя чувствовать. Этот [страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) подталкивает нас делать разные безумные действия, чтобы избежать плохих чувств. И это внутреннее состояние выплескивается наружу в виде недостатков. Пример того, как эгоизм и зависимость извращают человеческие потребности:

● Потребность получать признание, чувствовать себя значимым, важным в сочетании с эгоизмом перерастает в гордыню, властность, пренебрежение к людям и самолюбование. Душевная пустота, низкая самооценка обостряют наше желание чувствовать себя значимыми. Мы думаем, что если получим признание, то это заполнит нашу пустоту и поднимет нашу самооценку. [Страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) не получить признание подталкивает нас действовать на этих дефектах.

● Потребность быть любимым, получать внимание и одобрение в сочетании с зависимостью приводит к созависимости и угодничеству. Отношения перерастают в болезненную привязанность к другому человеку. Душевная пустота, низкая самооценка, [страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) и обиды из прошлых отношений обостряют желание, чтобы нас любили, и мы начинаем это требовать разными способами(например, угодничать, манипулировать или конфликтовать). Мы думаем, что если нас будут любить, то это заполнит нашу пустоту и поднимет нашу самооценку.

● Потребность любить в сочетании с зависимостью и эгоизмом перерастает в болезненную привязанность, желание обладать и контролировать человека. [Страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) и обиды из прошлых отношений могут вызывать ревность или жалость к себе, когда что-то в отношениях идет не по-нашему. Отношения перерастают в одержимость контролировать другого человека. Мы думаем, что если другой человек будет делать то, что мы хотим, то это заполнит нашу пустоту и поднимет нашу самооценку.

● Сексуальная потребность в сочетании с зависимостью превращается в одержимость заниматься сексом и перерастает в употребление похотью. Низкая самооценка приводит к тому, что человек начинает самоутверждаться за счёт секса. Мы думаем, что если у нас будет достаточно секса и плотских утех, то это заполнит нашу пустоту и поднимет нашу самооценку.

● Потребность в пище в сочетании с зависимостью превращается в обжорство. Мы думаем, что едой можно заполнить нашу пустоту и за счёт этого почувствовать себя хорошо.

● Потребность чувствовать себя хорошо в сочетании с зависимостью перерастает в одержимость хорошими чувствами. Человек может стать "зависимым на хорошие чувства". Любой человек, даже собственный ребенок или член семьи, который выводит зависимого из состояния концентрации на собственных чувствах, начинает сильно раздражать. Страх плохо себя чувствовать приводит к тому, что мы начинаем одержимо добиваться хороших чувств.

● Потребность в безопасности в материальной сфере перерастает в одержимость зарабатыванием денег и погоню за материальными благами. Душевная пустота, низкая самооценка обостряют наше желание иметь деньги, потому как деньги ассоциируются со значимостью и властью. Мы думаем, что если получим много денег или материальных благ, то это наполнит нашу пустоту и поднимет нашу самооценку. Страх плохо себя чувствовать без денег и материальных благ подталкивает нас действовать одержимо или безнравственно в добывании денег.

В этом материале речь пойдёт о таких дефектах как гиперчувствительность, низкая самооценка, лень, корысть, зависть, чувства вины и стыда.

## Как дефекты превращаются в недостатки?

Как получается, что мы начинаем действовать на дефектах? Многие согласятся, что, когда нам недостает духовности, нам очень легко сорваться на дефекты. Именно поэтому действия на дефектах называют недостатком. Нам “недостаёт” духовности, и мы начинаем действовать на дефектах. Когда другие люди или какие-то ситуации задевают наши дефекты, и у нас не хватает духовности в этот момент(т.е. мы находимся в «недостатке духовности»), то мы действуем, руководствуясь дефектами.

Также можно смотреть на недостатки, как на защитников нашего эгоизма. Недостатки - это как будто солдаты нашего эгоизма, и эта армия выдвигается на позиции, когда задевают наш эгоизм. Например, когда кто-то задевает нашу личность, то старая реакция выходит наружу в виде каких-то действий(недостатка). Мы не умеем самостоятельно проживать разные неприятные чувства, и мы хотим избавиться от чувств злости, раздражения, обиды, смущения, [страха](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659), несправедливости. Может быть, мы хотим убежать от самих себя и от бессилия, которое мы чувствуем в определённых ситуациях. Нам кажется, что если мы поступим по-старому(на дефекте), то мы как-то избавимся от этих чувств, которые нам так тяжело проживать.

Очень значительную роль в дефектах характера играют эгоцентризм, [страхи](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659), душевная пустота и низкая самооценка. Работая по четвертому шагу, можно увидеть, что обиды являются триггером для многих дефектов характера.

Обиды: Обиды так или иначе подпитывают или являются триггером к проявлению многих наших дефектов характера. Когда мы разбираем дефекты характера, нам очень важно видеть свои обиды, и это происходит ещё в 4-ом Шаге. Об обидах читайте подробно в материале ["Обиды"](http://nam-poputi.ucoz.ru/publ/vse_o_programme_12_shagov/obidy/6-1-0-256). Особенно часто обида является спусковым крючком для [злости и гнева](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/literatura/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/2-1-0-1737).

### Страх и сопутствующие дефекты

О страхе и сопутствующих дефектах можно прочитать в [этом материале.](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659)

### Эгоцентризм и сопутствующие дефекты

Об эгоцентризме и сопутствующих дефектах можно прочитать в [этом материале](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_ehgocentrizma/4-1-0-1664).

### Душевная пустота и сопутствующие дефекты

О душевной пустоте, низкой самооценке и сопутствующих дефектах можно прочитать в [этом материале](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/dushevnaja_pustota_i_defekty_proizrastajushhie_iz_dushevnoj_pustoty/4-1-0-1674).

### Гордыня и Гордость

О Гордыне, Гордости, проявлениях Гордыни и разнице, между гордыней и гордостью, можно прочитать в [этом материале](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_alkogoliki/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/3-1-0-1736).

### Злость и Гнев

Злость, которая является реакцией на чувство несправедливости в ситуациях в которых задета наша гордыня, и о том как злость переростает в гнев, можно прочитать в [этом материале](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/literatura/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/2-1-0-1737).

Для того чтобы начать осознавать свои дефекты характера, очень важно понять, как наши чувства влияют на наши действия, и как в нашем поведении проявляется низкая самооценка.

## Чувства, Гиперчувствительность

Обычно зависимые люди очень чувствительны. Многие члены Сообщества признаются, что одной из основных причин употребления была наша неспособность жить с нашими чувствами в мире, неспособность прожить эти чувства, неспособность "носить" эти чувства в душе. Гиперчувствительность - это черта, присущая почти всем зависимым.

Некоторые зависимые люди очень часто жалуются на нервозность, раздражительность, напряженность, на то, что на какие-то житейские мелочи они реагируют неадекватно бурно. У "нормативных людей" сила и яркость эмоций колеблются в определенных пределах. У "зависимых" амплитуда колебаний эмоций очень велика, и эти эмоции и чувства захватывают человека полностью. Можно сказать, что обидчивость - это приобретённый дефект характера, который получается от неспособности конструктивно проживать эмоции злости и негодования. Есть члены сообщества, которые определили для себя, что болезнь зависимости - это состояние высокого саморазрушения из-за неспособности зависимого чувствовать и проживать чувства, порою даже самые "обыкновенные". Например, если человек злится, то он готов разнести весь дом; если грустит/жалеет себя, то настолько глубоко, что готов убить себя, а с некоторыми это происходит на самом деле. Если зависимый человек испытывает радость/подъем, то он забывает об окружающих, о проблемах, часто совершает неадекватные поступки. Такое ощущение, как будто у наших чувств ручка регулятора громкости застряла на отметке “опасно для жизни!”.

Читайте о чувствах и о том, что с ними делать, в материале “[Инструменты выздоровления](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/audio_vystuplenija_anonimnykh/instrumenty_vyzdorovlenija/11-1-0-1566)”, раздел “Чувства”.

## Низкая самооценка

Низкая самооценка является почвой для всех дефектов, также, как и другие основные дефекты характера, такие как душевная пустота, эгоцентризм и страх. Эти основные дефекты характера порождают или усиливают другие дефекты характера.

Мы чувствовали (а многие из нас и до сих пор чувствуют) себя гораздо меньше, чем являемся на самом деле. Это занижение самих себя и есть низкая самооценка - когда мы не видим своих собственных способностей и сильных сторон, мы ощущаем себя ни на что неспособными, хуже всех. Часто это проявляется как ощущение “я недостоин любви”. Мы не просто «слегка недооцениваем себя», а именно всё наше существо пропитано ощущением, что мы хуже других. Мы думаем о себе плохо, принимаем решения, исходя из того, что мы якобы ни на что не способны.

Когда многие из нас начинают выздоравливать, одна из вещей, которая присутствует у многих из нас, - это отсутствие здоровой самооценки. Мы можем даже не знать об этом, потому что такие симптомы низкой самооценки, как депрессия, [страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) или [гнев](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/literatura/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/2-1-0-1737), маскируют наше ощущение собственной неполноценности. Мы ощущаем, что мы не соответствуем какому-то нереалистичному стандарту, который мы сами себе установили. Мы являемся жертвами завышенных ожиданий от самих себя. Проблема с ожиданиями от самих себя заключается в том, что они становятся оружием в нашей войне против нас самих. Мы можем жить в соответствии с неправильными установками такими как:

* «Я должен быть в состоянии справиться с чем угодно»
* «Я никогда не должен ошибаться»
* «Я должен быть лучшим во всем, что я делаю»
* «У меня должны быть все ответы»
* «Я должен быть в состоянии сделать всех вокруг себя счастливыми»
* «Я всегда должен сказать или сделать только правильно»

Когда мы не можем оправдать эти нереалистичные ожидания, мы как будто доказываем себе, что мы бесполезны, в нас нет ничего хорошего, и мы не заслуживаем счастья.

Мы можем скрывать того человека кем на самом деле являемся разными способами, например, такими как употребление препаратов, злоупотребление едой, алкоголем, деньгами, сексом, работой, или же мы убегаем от реальности через сон, чтобы избежать боли, которую мы испытываем, когда честно смотрим на самих себя. Чаще всего зависимые люди пытаются скрыть свою низкую самооценку за иллюзорным образом и разными [проявлениями Гордыни](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_alkogoliki/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/3-1-0-1736).

Мы можем скрывать самих себя за разными ширмами, чтобы другие не увидели правду о том, кем мы на самом деле являемся. Это удерживает нас в постоянном напряжении и страхе, что другие увидят нас такими, какие мы есть в реальности. Мы опасаемся, что другие люди обнаружат, кто мы такие на самом деле, и что они почувствует и подумают те же самые негативные чувства и мысли, которые присутствуют у нас, по отношению к самим себе.

В качестве защиты от наших собственных чувств неадекватности, из-за того, что мы не можем принять наши собственные недостатки, мы можем искать недостатки в других, чтобы мы могли чувствовать себя в некотором роде выше них. Когда мы живём в таком ключе, то наше окружение может чувствовать, что они находятся под постоянным осуждением с нашей стороны, и что они недостаточно хороши для нас. Наш поиск недостатков в других людях приводит к напряженным отношениям с ними.

Наше принятие себя всегда находилось под какими-то условиями. Мы могли ставить следующие условия для принятия себя:

* я приму себя только если я смогу контролировать свои эмоции.
* я приму себя только когда я начну зарабатывать много денег.
* я приму себя только когда я поправлюсь или похудею.
* я приму себя только если этот человек будет меня любить.

Мы говорили себе, что мы сможем принять себя, только когда выполняться наши условия для принятия себя. Но даже если нам удавалось добиться успеха в одной области, мы всегда находили другие области нашей жизни, где наши условия для принятия себя не выполнялись, и мы опять не могли себя принять.

Низкая самооценка так или иначе влияет на все стороны жизни. В отношениях мы могли чувствовать себя недостойными и поэтому соглашаться на отношения с неправильными для нас людьми, которые обращали на нас хоть какое-то внимание. В семье мы могли требовать к себе внимания из-за убеждения, что мы недостойны любви, и это приводило к конфликтам и напряжению. Низкая самооценка обычно толкает нас к угодничеству окружающим людям из-за стойкого убеждения, что нас не за что любить такими, какие мы есть. В профессиональной сфере низкая самооценка приводит к тому, что мы живём, поставив на себе крест, не веря в свои возможности. В личном плане чаще всего низкая самооценка проявляется как устойчивое ощущение, что мы не достойны успеха, не достойны любви, и для нас нет места под солнцем.

Когда мы осознаем, что нас принимают и понимают другие члены на наших группах, то мы можем начать принимать себя, и быть честными сами с собой и с другими. Может быть это будет первый раз в нашей жизни, когда мы будем честны. Мы больше не чувствуем себя какими-то “другими” или же одинокими. Мы осознаем, что наша Высшая Сила и другие люди любят и принимают нас такими, какие мы есть сейчас, и для этого нам не нужно быть идеальными. Ключом к улучшению нашей самооценки является принятие нас самих, такими какие мы есть сегодня.

Парадокс заключается в том, что, когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, мы получаем возможность расти и меняться. Если мы продолжим рассказывать себе, что мы ничего из себя не представляем, то это является оправданием для того, чтобы не меняться.

Но когда мы знаем, что мы представляем ценность будучи самим собой, то открываем способность искать добро в себе и в других людях, и становиться тем человеком, которым мы должны быть на самом деле.

Мы можем брать ответственность за себя и принимать свои ошибки, которые мы совершаем, будучи теми неидеальными людьми, которыми являемся. У нас больше нет надобности судить и оценивать себя в соответствии с тем, насколько мы выполняем свои нереалистичные ожидание от самих себя.

Программа 12 Шагов говорит нам, что у нас есть выбор в отношении того, что мы говорим самим себе о себе. В течение многих лет мы верили в каждую негативную мысль о себе и своей оценке себя. Теперь мы можем начать возмещать себе ущерб, осознавая свою собственную ценность и фокусируясь на своих достоинствах. Мы прощаем себя за ошибки, при необходимости возмещаем ущерб и предоставляем себе разрешение быть несовершенными людьми. С помощью нашей Высшей Силы и Программы мы учимся быть мягкими и заботливыми по отношению к самим себе.

## Лень

Лень – это уклонение от физических или духовных действий. Лень проявляется как проволочка в действиях в разных областях нашей жизни. Многие из нас постоянно откладывали всё, что можно, прежде чем мы начали работать по Программе. Зависимость создала привычку затягивать.Пока у нас было соответствующее состояние или деструктивное поведение - всё остальное могло подождать.

Один член Сообщества признался: "Я долгое время (почти с самого детства) жил с уверенностью, что другие люди должны решать мои проблемы. У меня выработалась привычка “самоустраняться” от решения проблем. И это приводило к тому, что окружающие меня люди занимались решением моих проблем. Такой образ жизни и мышления сформировал мою лень. Начав работать по Шагам, я увидел, что моя лень проистекает от [страха](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) соприкасаться с жизнью. Я боюсь жить, я не хочу ничего делать, потому что я боюсь проживать разные ситуации и боюсь чувствовать новые чувства. Я боюсь, что какие-то трудности заставят меня выйти из моей зоны комфорта, я переживаю, потому как мне до сих пор некомфортно встречаться с самим собой в некоторых ситуациях, в разговорах с людьми,в каждодневных действиях. Сделав инвентаризацию, я увидел, что очень много из моих проблем было результатом моей лени. Я увидел, что я больше не могу вешать свои проблемы на других людей из-за [страха](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659) соприкасаться с жизнью. Укрепляя свою веру, я могу преодолевать этот страх с вашей помощью, с помощью Бога, как я его понимаю.”

Лозунг "Тише едешь - дальше будешь" не означает, что мы "сложили руки и ничего не делаем". Этот лозунг означает, что мы должны сделать свою часть в правильное время, без одержимости, возвращаясь к здравомыслию.

Многие из нас думают, что у нас нет никаких проблем с ленью, потому что мы упорно работаем на нашем рабочем месте. Но насколько мы ленивы в наших отношениях? Что мы выполняем по дому? Как насчет нашей духовной практики? Тратим ли время и усилия, чтобы расти и развиваться, или же мы делаем это формально? Что можно сказать о других областях нашей жизни? Должны ли мы продолжать расти умственно, эмоционально, физически? Дисциплинированы ли мы в отношении нашего времени?

Лень – это вор времени. Откладывание действий является одним из самых разрушительных обходных путей, которые мы можем сделать. Задержки никогда не решают проблемы, они только затрудняют достижение успеха.

"Я сделаю это завтра" - привычка, которая заставляет нас всегда отставать от графика. Если вчерашняя работа становится сделанной только сегодня, то когда будет сделана сегодняшняя работа? Она подождет, конечно, до завтра. Можем ли мы нагнать? Нет. Проволочка входит в привычку. Возникает черное облако над нашей головой из чувств вины, тревоги и беспокойства. Закрадывается чувство неудачи.

Один из нас поделился: "В своих занятиях спортом я делал серию из пяти упражнений. Стоило мне несколько раз не сделать последнее упражнение в серии, и с тех пор я уже больше ни разу не сделал это упражнение. Я уже не смог себя заставить сделать последнее пятое упражнение. Разумеется, я живу не для того, чтобы постоянно себя во всём заставлять, но я хочу подчеркнуть дефект характера, что стоит мне забросить что-то, что я привык делать, и в следующий раз я уже не могу себя заставить.

Точно также произошло и с письменной работой по Десятому Шагу. Стоило мне не ответить один раз на вопросы по дню, на которые мне рекомендовал отвечать спонсор, это сразу же стало практикой, которую я начал делать через день. Потом я это делал раз в неделю. А потом я это забросил полностью. У меня исчезают силы продолжать делать, если я один раз остановился. "Один раз - это слишком много, а тысячи уже недостаточно" – это верно для меня во всём, также и в лени".

В программе мы говорим о принципе жить только сегодня. Решения приходят от прямых и конкретных действий, поэтому мы стараемся сделать сегодняшнюю работу сегодня. Удовлетворение от нашего дня приходит от сделанной работы вовремя и достижения нашей цели только на сегодня. Если бы промедление имело эффект только на нас, это было бы не так плохо. Но это увеличивает нагрузку на тех, кто вокруг нас.

Если определённую часть от времени мы отдали на лень, то последующий отрезок мы должны будем провести в спешке, чтобы выполнить требуемую работу. Наш график становится нездорово плотным. Плотный график оставляет мало времени для разговоров или отдыха, нет времени, чтобы вписаться в семейные мероприятия. Откладывание на потом имеет тенденцию отгораживать нас от членов семьи и даже от людей на группах. Как мы можем подключиться к другим людям, когда мы озабочены нашими проблемами и в спешке пытаемся понять, что успели, а что нет?

Работа над этим дефектом характера позволяет нам участвовать в нашей личной и общественной жизни. Всё, что нужно, это способность фокусироваться, чтобы использовать правильно наше время. Это наша личная ответственность. Это программа в действии.

Вы любите жизнь? Тогда не расточайте время, потому что жизнь состоит из этого вещества. У нас всех есть выбор, у нас есть инструменты для избавления от привычки затягивать и опаздывать, чтобы мы могли освободиться и духовно расти в нашей жизни.

## Корысть

Корысть – это стремление к материальному богатству или выгоде, игнорируя при этом нравственность или духовные принципы. У нас в обществе есть искаженное представление о желаниях. В обществе часто происходит так, что зависть, жадность, скупость, [гордыня](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_alkogoliki/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/3-1-0-1736), алчность культивируются рекламой и средствами массовой информации. Мы хотим иметь и хотим иметь больше. Нам кажется, что мы должны обладать тем, что имеют другие. Мы должны иметь, хватать и крепко держаться за все, что можем. Что за этим стоит? Как правило, [страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659)! Разные страхи заставляют нас бояться, что мы "меньше, чем, или хуже, чем", если у нас нет желаемого продукта. Мы жаждем все время. Важно изучить это в нашей жизни.

Жадность порождает стяжательство, алчность и скупость. Как это проявляется в нашей жизни? Это очень важные вопросы. Это ставит под сомнение весь наш взгляд на мир, людей в нем, и отношения с ними.

Жадные ли мы? Живём ли мы с ощущением, что должны хватать, достигать и тянуть все, что мы можем, за счет других и самих себя? Является ли статус и обёртка для нас важнее, чем содержание? Насколько мы заинтересованы в получении и удержании силы и значимости?

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь материальные блага, социальный статус. Программа и выздоровление не заставляют нас отказываться от материальных благ или статуса. Программа и работа по 12 Шагам дают нам здравомыслие, чтобы мы могли увидеть, насколько разумны и правильны наши материальные амбиции. Сколько эти вещи отнимают энергии в нашей жизни? На каком месте наши духовные потребности? Не путаем ли мы выздоровление с социальной приемлемостью? Не находимся ли мы в очень опасном заблуждении, что материальный и социальный блеск сделают нас «нормальными» людьми или заменят нам выздоровление? Находимся ли мы в одержимости внешними атрибутами? На каком месте находится наше духовное состояние по отношению к материальным желаниям?

Нет ничего плохого в деньгах и состоятельности. Но вот только нам нельзя забывать одну истину: "Уверенность в том, что что-то внешнее – наркотики, власть, секс, пища – может поправить наше внутреннее самочувствие - является безумием”. Так написано в нашей литературе.

Один член Сообщества поделился: "Я слышу иногда на собраниях, как делятся другие члены Сообщества: «Мне программа не накормит семью, а Шаги не заплатят за квартиру». Я не осуждаю таких людей, это их личный выбор, но у меня не укладывается в голове, как так может быть, что человек не может уделить несколько часов в неделю на регулярной основе на спасение своей жизни? Больнее всего видеть их потом в срыве. Программа 12 Шагов недаром ставит наше духовное состояние на первое место. Это не выбор, а необходимость. Зависимый человек, который неправильно расставляет приоритеты, может заплатить за это жизнью".

Мы задаём больше вопросов, чем отвечаем здесь, но это важная часть процесса, чтобы мы стали полностью готовыми к работе над этими дефектами. Мы должны иметь достаточно точное представление о том, как рассматривать жизнь и работу, если мы хотим быть в состоянии отпустить наши недостатки и помочь в преобразовании и изменении.

Если мы не найдем время, чтобы внимательно изучить нашу жизнь и стиль жизни, то получается, что мы просто бежим куда-то со своими убеждениями. В начале жизни мы делаем основные предположения и впоследствии отталкиваемся от них, при этом редко сомневаемся, надо ли их поменять, или они эффективны изначально.

Также, многие из нас приняли ценности и методы наших родителей на веру (хотя мы думали, что мы изменили их), а, оказывается, живём очень похоже на то, как они прожили свою жизнь. Важно убедиться, что мы осознаем, какую жизнь мы живем, если мы хотим изменить её. Именно поэтому Четвёртый и Пятый Шаги столь необходимы. Двенадцать Шагов дают нам прекрасную возможность для позитивных изменений в нашей жизни.

Принимая помощь Бога, мы учимся ясно думать, честно изучать нашу жизнь, играть правильно и щедро отдавать. Наши ценности меняются в процессе выздоровления, так как мы становимся менее эгоистичными и более полезными. Ценности – это экран, через который мы видим изменения в жизни. Мы больше не спрашиваем только то, что каждый может сделать для нас; мы также спрашиваем, что мы можем сделать для них. Мы больше не ищем решений, которые комфорты только для нас; мы ищем решения, которые будут полезны также для других. Мы чувствуем себя лучше, когда помогаем другим. Мы узнали из Программы, что счастье, которое мы искали на протяжении всей нашей жизни, завернуто в служение другим. Нашими самыми ценными отношениями являются те, которые у нас есть с нашей Высшей Силой, поэтому мы ищем ситуации и людей, которые приводят нас в более тесный контакт в этих отношениях.

### Быть бескорыстно полезным

Одна из молитв, которую я практикую, это "Господи, избавь меня от всего того, что мне мешает быть бескорыстно полезным тебе и окружающим людям". В ранние периоды выздоровления я не мог понять, почему молитва говорит именно "быть бескорыстно полезным тебе и окружающим людям". На мой взгляд, намного более ценной вещью являлось, например, влюбленность или счастье. Так почему не просить Бога даровать мне влюбленность и счастье? Работая по 12 Шагу, я узнал, какое ощущение несет польза Богу и окружающим. Теперь, если положить передо мной на стол «влюбленность и счастье», а напротив - «быть бескорыстно полезным», я выберу «быть бескорыстно полезным». Я это сделаю, потому как я открыл для себя, что я не умею быть “счастливым в одного”. На самом деле, одна из составляющих любви – это и есть желание быть бескорыстно полезным. Поэтому, когда у меня получается быть бескорыстно полезным, я также получаю способность любить.

Я могу быть счастлив, только если я вижу, что у меня есть на сегодняшний день. Пока я не ищу способ поделиться тем, что у меня есть, я не чувствую, что у меня есть на самом деле. Когда я не подключён к принципу «отдавать от себя, быть полезным» - я нахожусь в самоконцентрации, я не чувствую жизнь, я не могу быть счастлив.

Ценности, которые находимы в работе по Программе, отличаются от тех, которых мы когда-то придерживались. Каждый день приносит новую возможность работать над нашими дефектами характера, потому что наши ценности больше не меняются с каждой фантазией. Наша жизнь теперь значит кое-что, и мы стремимся сознательно улучшать ее, опираясь на духовные принципы.

## Зависть

Зависть – это стремление к чужим признакам статуса, способностям других людей, имуществу, социальному положению, материальному состоянию(и так далее) других людей. Часто зависть может проявляться как слишком ревностное отношение к жизни других людей.

Зависть усиливается [страхом](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659). Мы боимся, что у нас не будет того, что мы хотим, и когда видим, что это есть у других – появляется зависть. Мы завидуем вещам, работе, друзьям, отношениям, статусу, способностям, браку или положению других людей. Мы можем завидовать “нормативным” из-за того, что они не потеряли много лет в употреблении, и даже своим членам семьи из-за того, что их жизнь сложилась по-другому.

Нас учат завидовать рекламодатели и средства массовой информации. Это приводит к тому, что “мы должны идти в ногу с Джонсами” (имеется в виду: "жить не по средствам, чтобы не отставать от соседей" - американское выражение). Должны жить, как показано в рекламе автомобиля. Должны иметь всё самое новое и самое лучшее, самое большое и самое яркое. Боимся, что у нас не будет "хороших вещей" и возмущаемся, когда они появляются у других. Мы развиваем болезненную привязанность к вещам, к гаджетам, нам кажется, что обладание данной вещью сделает нас лучше.

Частью этой болезненной привязанности к вещам и статусам является правдоподобная иллюзия, что внешний лоск даст нам удовлетворение. Если у нас есть все эти приятные вещи, мы должны быть в порядке, верно? Если у нас их нет, то с нами что-то не так, и нам надо срочно заполучить эти вещи или статус. Но что еще более важно - когда мы завидуем, мы чувствуем себя плохо по отношению к людям, у которых есть то, что и мы хотим иметь. Нам кажется, что они явно не заслуживают иметь это. Мы даже можем желать им провала или же радоваться их неудачам. Мы спрашиваем: как так, почему они имеют то, что хотим и заслужили мы, и все же не получили, а у них это есть? Эти все чувства разъедают нашу душу.

Нам напоминают о вековой мудрости: "Нет сильнее страсти, настолько прочно укоренившейся в человеческом сердце, как зависть". В прошлом, когда мы употребляли или же дурно себя вели, наша самооценка была снижена до ощущения, что мы хуже, чем окружающие нас люди. Мы погрязли в наших личностных дефектах бесполезности, неловкости, печали и жалости к самому себе. Мы завидовали тем, кто имел то, чего у нас не было.

Вид мышления, который вызывает в нас зависть, заставляет нас верить, что мир должен нам гораздо больше, чем мы можем заработать собственными усилиями, как бы сильно мы не старались. Зависть принесла ненависть, ревность, [гнев](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/literatura/gordost_gordynja_chuvstvo_spravedlivosti_i_gnev/2-1-0-1737), [страх](http://nam-poputi.ucoz.ru/load/anonimnye_narkomany/defekty_kharaktera_proizrastajushhie_iz_strakha/4-1-0-1659), неуважение и недоверие. Мы хотели неудач и катастроф для людей, которые стали успешными или добились чего-нибудь в жизни.

Зависть очень легко подхватить, когда мы что-то сильно хотим. Нас учат желать, а не делать действия и препоручать. Уже одно то, что мы хотим что-то, должно означать, что можем это получить, не так ли? Нам кажется, что если мы просто захотим чего-то достаточно сильно, то мы должны это получить, и, если мы не получаем этого, значит, что-то пошло“не так”. Но ведь уверенность, что достаточно просто захотеть, чтобы это у нас было, является заблуждением. Иногда мы можем делать безупречно правильные действия, но всё равно не получить то, что хотим, потому как обстоятельства и реальность всегда сильнее того, что мы хотим, или того, в чём нуждаемся.

Мы должны научиться быть избирательными и работать для того, что нам требуется в жизни. Нужно постоянно сеять семена, и тогда растения будут расти в своё время. Чем больше семян мы посеем, тем больше будет всходов ... учитывая надлежащее питание, уход, солнечный свет, воду и почву. От нас зависит, чтобы мы вкладывали время и энергию, чтобы посадить семена. А от Бога зависит погода и не зависящие от нас обстоятельства. Так же, как и в Шестом и Седьмом Шагах, наша часть также важна, как и часть Бога. Мы должны делать свою работу, Бог предоставляет среду и возможность – силу, направление, готовность и учителей.

Зависть часто маскируется под заинтересованность. Один член Сообщества поделился: “Мой друг шёл устраиваться на неплохое место работы. На следующий день я обнаружил, что позвонил ему 8 раз. Когда он наконец ответил, мой первый вопрос был: "Ну что, тебя взяли? Я за тебя так переживал". После разговора оказалось, что его не взяли. И я почувствовал, как у меня «отлегло» на душе. И я понял, что эти 8 звонков никак не были связаны с заботой, это была элементарная зависть. Тяжело делать такие открытия в себе. Потом я обнаружил себя слишком сильно интересующимся романтическими отношениями других людей, потом я очень интересовался маркой автомобиля, который преуспевающий человек себе хотел купить.

После каждого разговора, когда я выведывал информацию об интересующей мою зависть теме, я чувствовал себя погано. Со временем я осознал, что этим поганым ощущением Бог указывает на те места, в которых мне надо меняться и обращать внимания на те ситуации, в которых я смотрю на то, что ко мне не относится.

Сейчас, избавившись только на сегодня от этого завистливого подглядывания в чужую жизнь, я осознаю, как сильно это отравляло мою жизнь. Это наполняло мою жизнь самым страшным для меня чувством – жалостью к себе. Я жалел себя не переставая, когда другие люди добивались какого-то успеха, которого я вожделел.

Также зависть ведет к обесцениванию того, что есть у меня. Когда я концентрируюсь на том, что есть в жизни другого человека, я вижу его полный стакан, а мой стакан мне кажется полностью пустым. Я не вижу полную половину своего стакана, когда сравниваю свою жизнь с чужой или завидую".

Лекарством против зависти является благодарность. Благодарность за то, что есть, не приходит сама. Нам надо работать над благодарностью за то, что у нас есть. Теперь мы довольны чудесами, которые получаем в процессе выздоровления. Мы обнаружили, что делать более важно, чем иметь, и что жизненный опыт важнее, чем обладание чем-нибудь. Работа над завистью – это работа над благодарностью, состраданием, сочувствием и любовью.

## Чувство вины и стыда

Стыд это болезненная эмоция, которая может быть вызвана ощущением виноватости.

Вина говорит: «Я допустил ошибку». Стыд говорит: «Я есть ошибка».

Здоровое чувство стыда может быть полезно для нас, сообщая нам, где мы нарушили нашу систему убеждений. Чрезмерный стыд есть разрушительное чувство для нас, поскольку оно питает чувства бесполезности и неадекватности.

У нас могли быть такие мысли, как: «не найдется человека, которому я смог бы понравиться», или же «невозможно найти более больного человека, чем я», или даже «мое прошлое настолько ужасно, что я никогда не смогу быть прощен». Нам может казаться, что нам не имеет смысла делать 4-ый и 5-ый шаг потому как не найдется человека, который примет нас такими, какие мы есть. Эти и похожие заблуждения, которые сидят глубоко у нас в сознании, могут диктовать наше ощущение и наше восприятие реальности. Но ведь на самом деле, такие мысли не основаны на фактах; эти мысли основаны на мифах.

Когда мы были маленькими детьми, мы могли часто слышать “Ты плохой мальчик! Ты плохая девочка! Постыдись себя! Позор тебе!” вместо конструктивного предложения “Пойдём найдем тебе сухую одежду”, когда к примеру, мы мочили свою одежду.

Когда мы делали какую то шалость, наши родители, вместо того чтобы просто сказать “Нет, мы не рвём страницы в этой книге”, могли нам сказать “Ты никудышный ребенок, ты опять порвал страницы в книге!”

И так, конечно, мы начали верить, что мы действительно являемся плохими, позорными людьми. Ведь это то, что нам говорили. Стыд также может быть результатом словесного оскорбительного отношения со стороны родителей, таких выражений как «ты толстый/ая», или «ты навсегда останешься никем».

Позор также может быть результатом безразличия со стороны родителей, например, пренебрежение процессом нашей учебы в школе. Также, наши родители могли не хвалить нас, когда похвалить было на самом деле необходимо. Может пройти много времени, пока мы сможем простить наше окружение за эти или похожие травмы, но простить это возможно.

Жизнь с ощущением чувства стыда часто означает, что мы обесцениваем или приуменьшаем наши достижения. Такое ощущение, что наши чувства, не считаются с нашим мнением или потребностями. Мы чувствуем, что мы как будто недостойны, или же считаем себя людьми второго сорта, и поэтому нам кажется, что конечно же, мы не могли сделать ничего хорошего.

Обесценивающие и уменьшающие слова, такие как «всего лишь» или «только», обычно являются частью нашего словаря. Мы говорим такие вещи, как «я получил всего лишь четверку на экзамене», или «у меня есть только небольшой старый дом и машина», или мы можем сказать другу: «вы заслуживаете самого большого куска пирога». Используя такие слова и предложения, другими словами мы говорим: «я не ценю себя и свои достижения», «я не заслуживаю любви, я не представляю ценности». Насколько лучше сказать: «эта одна из высоких оценок, которые я когда-либо получал на экзамене», или «мой дом удобный и уютный» или «мы поделимся пирогом в равной степени». Таким образом, мы заменяем негативное и обесценивающие отношение положительным.

Ощущение стыда может дать нам ложное ощущение безопасности в знакомой боли. Стыд помогает нам построить стену, которую никто не сможет прорвать, чтобы увидеть «настоящего» человека. Стыд может стать удобным другом, который не пускает в нашу жизнь других людей. Стыд пустил корни глубоко в наше сознание и должен быть рассмотрен, чтобы мы могли принять нашу человеческую природу. Признание факта, что мы чувствуем стыд, может нам очень помочь в выздоровлении.

Если бы мы выросли в неблагополучной семье, то мы могли чувствовать много стыда за странное поведение наших родителей, особенно перед нашими друзьями. Также мы могли стыдиться отсутствия хорошей одежды и хорошей еды в доме, стыдиться того, что другие дети лучше одевались и питались.

Возможно, наши родители были бедны, что заставило нас стыдиться наших родителей и их поведения. Это могло быть началом наших чувств стыда.

Уже будучи взрослыми, мы не всегда можем понять, почему мы закрылись в себе и пытаемся убежать от своих чувств и от нашего прошлого, почему мы закрываемся от той любви, которой могут с нами поделиться другие.Скрывание стыда даже от самих себя не даст нам выздоравливать. Мы не сможем принять себя и других, пока мы не смиримся с нашей человечностью. Нам необходимо прийти к готовности принимать себя только на сегодня, и научиться не впадать в отчаяние, когда мы не соответствуем своим идеалам. Мы ищем положительные вещи в своей жизни и учимся понимать, что делаем все что можем сделать.

Если даже чувство стыда выражается (сознательно или бессознательно) в нашей жизни, стыд продолжает копиться внутри нас. В таком состоянии тяжело поддерживать дружбу. Кто хочет быть с кем-то, кто постоянно отрицателен? И если мы любим себя все меньше и меньше, то как мы можем любить кого-то другого?

Чувство стыда я испытываю чаще всего перед другими людьми, когда другие люди видят меня со стороны. Чувство вины чаще всего я испытываю перед самим собой за свои действия. Для начала мне надо было научится разделять вымышленные чувства вины и стыда от настоящих чувств вины и стыда.

Вымышленные чувства вины и стыда происходят из-за самоконцентрации и зависимости от мнения окружающих и уходят с принятием себя и окружающих, с обретением смирения и выходом из самоконцентрации. Из-за чего на самом деле происходили вымышленные чувства стыда и вины? Именно из-за того, что я пытаюсь занять место Бога и уверен, что я своими действиями могу контролировать результат. И так получалось что каждый раз, когда я пытался что-то контролировать, но реальный результат расходился с желаемым – я чувствовал стыд, потому как я не смог проконтролировать результат. И это был именно вымышленный стыд, потому как, работая по шагам, я увидел, что у меня нет контроля над жизнью и над результатом. Так за что я чувствую стыд?

Вымышленные чувства вины и стыда – это вина и стыд в ситуациях, в которых нет моей настоящей вины, или же к которым я вообще не имею прямого отношения. Например, у другого человека есть какая-то особенность внешности или характера, перед которой он бессилен, или же другой человек себя ведёт как-то неправильно(с моей точки зрения), и я его осуждаю. Из-за того, что я осуждаю поведение этого человека, мне кажется, что это поведение также осуждают и окружающие. Поэтому, когда это происходит в присутствии других людей, мне кажется, что это поведение портит мою репутацию в глазах окружающих. И так получается, что из-за зависимости от мнения окружающих в ситуациях, когда этот человек ведёт себя таким образом, я начинаю стыдится за его поведение. Я даже могу чувствовать себя виноватым перед окружающими за его поведение. Эти чувства вины и стыда являются вымышленными, потому как это поведение другого человека, а не моё.

Так, например, я долгие годы стеснялся поведения моей матери и членов моей семьи. Это вымышленные чувства вины и стыда, потому как я вообще не отношусь к ситуации, и эти стыд и вина пришли как результат от моих дефектов характера и самоконцентрации.

Вымышленные чувства вины и стыда – это также вина и стыд за качества характера и свое поведение в ситуациях, в которых я бессилен что-либо изменить. В первую очередь я зависимый, человек с определенными дефектами характера, и если я стыжусь этого факта, то конечно, этот стыд является вымышленным, ведь я бессилен перед этими фактами. Или, например, у меня есть какая-то особенность, которую я не принимаю, и осуждаю себя за это качество. Это может быть связано с моей внешностью, с моим прошлым или местом, занимаемым в жизни. Например, я могу быть недоволен тем, как складывается моя жизнь по независящим от меня обстоятельствам. Или это может быть просто мой акцент, рост, вес, физиологические особенности. Из-за зависимости от мнения окружающих в ситуациях, когда эти особенности проявляются, я начинаю стыдится себя. Я даже могу чувствовать себя виноватым перед окружающими за то, что я такой, какой я есть. Это вымышленные чувства вины и стыда, потому как я полностью бессилен перед этими вещами, и эти стыд и вина пришли как результат от моего непринятия себя, непринятия реальности и зависимости от мнения окружающих.

Вымышленные чувства вины и стыда всегда приходят, когда я не живу в смирении и принятии себя и окружающих. Вымышленные чувства вины и стыда подавляют меня и лишают радости, наполняя мою жизнь неправильными действиями.

Моя зависимость от мнения окружающих заставляет пытаться решать все проблемы самому. Мне хочется, чтоб у меня был образ сильного человека. Стыд за то, что я не управляю своей жизнью, стыд за бессилие – это вымышленный стыд. Когда зависимый находится в самоконцентрации, он на самом деле обречен на чувства вымышленного вины и стыда, так как его требования и ожидания от себя завышены. Находясь в самоконцентрации, зависимый воспринимает свои ошибки очень лично, считая, что эти ошибки определяют его. Зависимый ставит недостижимые цели (идеализм) и загоняет себя в ловушку вины. Зависимые часто скрывают свое бессилие за критикой окружающих.Чувство вины может быть внушено человеку в детстве догматическим воспитанием, когда к ребенку было обращено слишком много «нельзя» и «должен». Став взрослым, человек нарушает родительские запреты, с которыми не согласен, и чувствует себя виноватым. Это чувство может пропитать всю жизнь и мешать установлению гармоничных отношений с людьми. Внутри человек ощущает себя никчемным, неспособным, злится на себя, угнетен, подавлен, одним словом – он «плохой». «Виноватый» избегает помощи, которую ему предлагают люди, так как считает себя недостойным. Чувство стыда также блокирует обращение за помощью к Высшей Силе.

Мы хотим быть совершенными и не можем принять себя несовершенными. Мы не хотим верить, что все могут ошибаться. В выздоровлении мы учимся полагаться на Силу, более могущественную, чем мы. Мы узнаем, что наша Высшая Сила любит и принимает нас независимо от того, что мы делаем. Мы узнаем, что делать ошибки это нормально, и мы принимаем, что прошлое осталось в прошлом и не может быть изменено. То что имеет значение - это то как мы живём сегодня.

Когда мы посещаем собрания Сообщества , мы осознаем, что многие другие члены сообщества так же страдали от жизни в стыде. Мы слышим, как программа 12 шагов помогла им принять себя и свою человеческую сущность. Их самооценка возросла, и они обрели новую уверенность в себе и самоуважение. Впервые за многие свои жизни они научились ценить себя.

Программа 12 Шагов дает нам обещания, которые могут показаться нереалистичными, но это не так. Эти обещания вновь и вновь сбываются в жизни тех, кто работает по программе и стремится к лучшей жизни.

Обещания “Мы обретаем новую свободу и счастье” и “мы не сожалеем о прошлом, но и не вычеркиваем его из нашей жизни” особенно ценны для нас.

В этих двух обещаниях мы можем черпать много надежды и воодушевления. В нашей программе есть также и другие рекомендации, которыми нам рекомендуется руководствоваться в жизни. Это такие рекомендации как «Ищите добро», «Узнай себя и будь честным» и «Это тоже проходит». Они помогают нам сосредоточиться на тех вещах, которые на самом деле важны.

Добросовестное посещение собраний продолжает показывать нам, что «мы не одни». Наша точка зрения на стыд и другие тяжелые для нас эмоции меняется, когда мы слышим честные истории о том, как другие члены сообщества проживали разные эмоциональные трудности и о том, как они живут сегодня новым образом жизни. Слушая их истории мы понимаем, что у них были такие же проблемы со стыдом, и на сегодня они больше не беспомощны перед этой эмоцией. Их страдания уменьшились. Не все их проблемы были решены, но их жизнь улучшилась с помощью Высшей Силы.

Один из нас поделился: “мой стыд мне говорит, что из-за того что я не идеален и у меня есть недостатки, то я не буду принят. Милосердие же мне говорит, что несмотря на свою неидеальность и недостатки, я буду принят и любим”

# Страх и дефекты, произрастающие из страха

Страх является почвой для всех дефектов, так же, как и другие основные дефекты характера, такие как душевная пустота, эгоцентризм и низкая самооценка. Эти основные дефекты характера порождают или усиливают другие дефекты характера. В этом материале будут рассмотрены дефекты характера, которые произрастают из страха. Такими дефектами являются Отрицание, Ревность, Нечестность, Угодничество и манипуляции и Контроль и Тревожность.

## Страх

То, что написано в этом материале о страхах, это короткая выдержка из материала "Страхи и Вера". Когда мы разбираем дефекты характера, нам очень важно видеть свои страхи. О страхах читайте подробно в первой половине материала "Страхи и Вера"

Страх это неприятная, часто сильная эмоция, вызванная ожиданием или предчувствием опасности. Страх - естественный и важный инстинкт. Страх может помочь нам выжить в опасных или угрожающих ситуациях. Но для некоторых из нас, страх стал определяющей силой в нашей жизни. Страх может помешать нам совершать необходимые действия, мешать взаимодействовать с людьми, а также, страх может помешать нам расширять свои горизонты.

Некоторые из нас, возможно, выросли, полагая, что мир является опасным местом. Может быть, мы испытали травмирующий опыт и потеряли нашу уверенность. Не важно из-за чего именно страх начал пропитывать наш внутренний мир, важно то, что страх начал негативно влиять на всю нашу жизнь. Когда страх мешает нам попробовать что-то новое, или когда страх становится парализующим чувством, которое мешает нам вести нормальную жизнь, страх становится иррациональной и разрушительной силой в нашей жизни. Мы можем избегать даже обычные ситуации из-за того что даже обыденные каждодневные ситуации нам кажутся угрожающими. Мы можем чувствовать себя не такими как все, или чувствовать себя плохими, хуже чем другие люди, потому что нам кажется, что они бесстрашно относятся к жизни.

Пытаясь сохранить видимость силы и бесстрашия, мы лишь усиливаем свои страхи, потому как потом мы беспокоимся, что окружающие люди обнаружат как мы на самом деле себя чувствуем. Или мы можем просто сдаться перед страхами, поднять руки и погрузиться в свой собственный мир.

Возможно, мы попытались уменьшить свои страхи логическими объяснениями, рассказывая себе, что бояться нечего. Возможно, мы пытались бороться со своими страхами со всем мужеством и силой воли, которые у нас есть, но все наши усилия, которые мы прилагали, чтобы контролировать страх, были напрасны.

### Страх как чувство

Когда мы рассматриваем страх, нам нужно отличать чувство страха от дефекта “страх”. У меня есть чувство страха, которое меня оберегает и помогает заботиться о себе, - это нормальное человеческое чувство. И в этом чувстве есть реальная причина, есть здравый смысл. Это здравое чувство страха представляет собой предупредительный сигнал. Например: я вижу красный светофор, я боюсь попасть под машину, и поэтому я не перехожу улицу. Если я вижу какую-то опасную ситуацию, я начинаю боятся, и я не захожу в нее. Так выражается здравое чувство страха. Здравое чувство страха появляется от осознания возможных последствий, которые могут произойти, если мы совершим определённые действия.

### Страх как дефект

Страх становится дефектом моего характера, когда он меня полностью парализует. Страх как дефект характера полностью искажает восприятие реальности и мой взгляд на вещи. Я начинаю принимать решения или действовать неадекватно. Дефект страх начинает полностью управлять мной, я захожу в одержимость.

Меня как зависимого страх приводил к безумию. И чем больше я боялся, тем более безумные поступки я совершал, мои действия были полностью отключены от реальности. Например, из-за страха быть брошенным я мог разорвать отношения или бросить человека первым, чтобы не позволить ему бросить меня в будущем. Или, например, я был готов находиться в разрушительных отношениях и угодничать, чтобы эти отношения на некоторое время избавили меня от страха. Но это всё не работало. От такого поведения очень тяжело отказаться, так как моя болезнь является духовной болезнью.

### Страх плохо себя чувствовать

На сегодняшний день я вижу, что я духовно больной человек, бессильный зависимый, у которого есть тяжелая духовная проблема; большая часть от этой проблемы - это мои страхи. И один из самых основных страхов - это страх плохо себя чувствовать. Я всю жизнь, с самого детства убегал от “плохих” чувств разными способами. Всю жизнь мне казалось, что я знаю, что мне нужно сделать, чтобы почувствовать себя хорошо. Мои способы сделать себе хорошо - это разного рода одержимое поведение, употребление веществами, отношениями, едой, вниманием, сексом, деньгами, престижем ит.д. У меня была иллюзия, как будто я знаю, какой должна быть реальность, чтобы я себя хорошо чувствовал. Мне казалось, что что-то внешнее может повлиять на мой внутренний мир и сделать меня счастливым. И когда я жил в этой иллюзии, но мои планы не сбывались, у меня начиналась паника из-за страха плохо себя чувствовать. Я боялся, что буду себя плохо чувствовать, если реальность не сложится так, как я хочу. Я боялся чувства разочарования, боялся, что мне будет плохо, у меня появлялось много жалости к себе от мысли, что не будет так, как я хочу. Мне очень важно было увидеть, как этот страх “плохих чувств” подталкивал меня к попыткам контролировать реальность.

### Страх не удовлетворить свои желания

Одни из самых сильных моих страхов заключается в том, что я боюсь, что мои желания будут не удовлетворены, и из-за этого я буду чувствовать себя плохо. Мои эгоистичные желания очень просты: я хочу, чтобы все делали то, что я хочу, и тем самым удовлетворяли меня. Но где-то в глубине себя я на самом деле понимаю, что не всем моим планам суждено сбыться. Не суждено мне стать королем этого мира, не суждено мне осуществить все свои эгоистичные желания. Моё заблуждение в том, что мне постоянно кажется, что я буду счастлив, только если все окружающие люди будут делать то, что я хочу. Мой страх происходит от того, что я опираюсь слишком много на свой эгоизм в своей жизни. Я опираюсь слишком много на свои ограниченные человеческие силы.

### Страх порождает контроль и одержимость

Когда я нахожусь в страхе, я начинаю постоянно думать о том, «Что я могу потерять из того, что я имею?» или «Что я могу не получить из того, на что я рассчитывал?». Эти мысли, навеянные страхом, подталкивают меня пытаться контролировать всё, что может пойти не так, как я хочу.

Контроль, о котором мы постоянно говорим в Программе, - это проявление страха, что не будет так, как я хочу. Контроль - это проявление моей одержимости, моего влечения что-то получить или удержать что-либо. Я становлюсь одержим идеей либо что-то получить, либо что-то удержать из-за страха, что мне будет плохо, если не будет так, как я хочу.

### Страх порождает угодничество

Я увидел проявления своих страхов в отношениях с ранних лет. Угодничество - это действия, в корне которых лежит страх: страх быть оставленным, страх, что человек не будет делать то, что мне хочется, страх, что человек выйдет из-под моего контроля. Моё угодничество в отношениях проявлялось как страх поставить границы, страх отказать; страх сказать «да», когда надо сказать «да», и страх сказать «нет», когда надо сказать «нет». Я боюсь, что от меня откажутся. Я боюсь, что если я откажу человеку, или как-то по-другому покажу свои настоящие потребности, или же поставлю ему границы - то меня подвергнут критике.

### Страх заставляет отрицать реальность

Придя на эту Программу, я познакомился с очень важным фактом: что я на самом деле зависимый человек. Мне открыли реальность, назвав всё своими именами. Сейчас я вижу, что пока я не приду к осознанию, что у меня есть духовная болезнь, которая лежит в корне моего разрушительного поведения, я не смогу прийти к выздоровлению. В Программе я осознал свое бессилие, и именно это явилось началом выздоровления. Но на самом деле сколько лет я отрицал свое бессилие перед болезнью зависимости? Пока я отрицал бессилие, я находился в иллюзии, что я способен остановить свою болезнь сам. И пока я находился в этой иллюзии, для меня была закрыта дверь к изменениям. Что меня заставляло отрицать свою зависимость и своё бессилие? Именно страх признать реальность. Именно так работает страх в моей жизни: страх заставляет отрицать реальность, засовывая как страус голову в песок, и вместе с таким поведением моя жизнь наполняется еще большим количеством проблем и разрушений.

###  Причины страха - Привычка слишком сильно полагаться на себя

Мой эгоизм постоянно строит планы, как должен выглядеть мир, чтобы мне было комфортно. У меня есть планы на свою жизнь, есть мой сценарий для себя, есть мой сценарий для второй половины, есть сценарий для детей, есть сценарий для реализации себя как личности. У меня есть ложная уверенность, что если будет именно так, как я хочу, и эти сценарии сбудутся, то я буду себя хорошо чувствовать. Это иллюзии моего эгоизма, которые построены вокруг моего комфорта. По этой иллюзии развиваются мои эгоистичные желания, эгоистичные сценарии по поводу того, как должны выглядеть мои отношения, как должны выглядеть отношения в семье, кем должны стать мои дети, каких достижений я должен добиться на работе и так далее. И когда мои эгоцентричные планы и сценарии ставятся под вопрос, меня начинает пронзать страх, злость, недовольство, негодование, ненависть к себе и к окружающим.

### Причины страха - Недостаток веры

У меня есть недостаток веры, и из-за этого я боюсь неизвестности. Боялся бы я изменений, если бы я полностью верил в заботу Бога о своей жизни? Волновало бы меня что-то в жизни, если бы я обладал 100-процентной верой в заботу Бога? - Нет. Все мои страхи перед изменениями относятся только к недостатку веры. Именно глубокая вера в то, что Бог позаботится о моей жизни, позволяет переживать изменения, а не держаться отчаянно за старое поведение. Именно поэтому в Программе мы работаем над укреплением своей веры, чтобы у нас была возможность меняться.

И так получается, что недостаток веры, который заставляет меня слишком сильно опираться на свой эгоизм, порождает страх. Поэтому я для себя определил, что недостаток веры(или слабая вера) является одним из самых главных моих недостатков.

### Наши страхи не должны нас контролировать

Став членами Сообщества, мы получили огромный подарок, который заключается в том, что мы встретили других людей, у которых есть похожий опыт проживания чувств страха. Эти люди понимают и принимают наши чувства, и не имеет значения, насколько наши чувства кажутся нам иррациональными.

В Сообществе мы узнаем, что мы бессильны перед своими эмоциями, что мы не можем избавить себя от страхов своими силами или силой своих мыслей. Мы слышим, что эмоции не являются ни хорошими, ни плохими, они просто «есть такие, какие они есть».

Возможно, мы жили разными страхами всю нашу жизнь, и теперь мы это осознаем и признаем. Осознание и признание того, что мы боимся, - это Первый Шаг к тому, чтобы страх перестал контролировать наши действия и поведение. Когда мы перестаем отрицать или бороться с нашими страхами, мы можем принять свои страхи. Идея принять свои страхи может показаться на самом деле пугающей для некоторых из нас.

Благодаря нашей Программе мы узнаем о существовании Высшей Силы. Когда мы становимся готовыми начать доверять нашей Высшей Силе только на сегодня, или даже только на следующие пять минут, то мы узнаем, что страх может быть заменен верой. Наша вера начинает расти, поскольку мы видим, что Высшая Сила работает в нашей жизни и/или в жизни других. Когда мы учимся отпускать контроль, мы начинаем понимать, что на самом деле, у нас была иллюзия контроля, и мы ничего не контролировали. Мы учимся отпускать наш страх, и когда мы это делаем, наша Высшая Сила дает нам силы, необходимые для того, чтобы справиться с ситуацией.

Доверие нашей Высшей Силе может стать образом жизни, который позволяет нам прийти к душевному покою и почувствовать облегчение от невозможной и изнуряющей борьбы с нашими страхами. Живя этим новым образом жизни, страх теряет контроль над нашей жизнью. Страх постепенно заменяется осознанием, что мы можем черпать силы и душевный покой из контакта с нашей Высшей Силой.

Когда мы слишком много смотрим к себе вовнутрь и концентрируемся на своих страхах, то наши страхи растут. И чем дольше мы концентрируемся на своих страхах, тем больше эти страхи занимают места в нашей жизни. И так мы начинаем боятся всего и вся. Когда мы осознаем, что наша Высшая Сила простила нас и приняла со всеми прошлыми неудачами и ошибками, то мы также начинаем принимать себя и свою человеческую природу.

Одна из парадоксальных вещей, которые мы замечаем, что большинство из того, чего мы боялись, что может случится - на самом деле не случилось. Если мы боялись, что не сможем справится с какими-то трудностями, к примеру, не сможем оплатить аренду или счета, то арендная плата и счета были оплачены, и жизнь продолжалась. Благодаря душевному покою, который начал присутствовать в нашей жизни, мы сможем справиться с возникающими проблемами. Наш разум становится ясным, и спокойной становится наша душа.

Только сегодня мы концентрируемся на сегодняшнем дне и смотрим больше вверх и вперед, черпая силы от своей Высшей Силы. Только сегодня помните, Наши страхи не должны нас контролировать.

О страхах читайте подробно в первой половине материала "Страхи и Вера"

## Контроль

Контроль - это состояние, в котором я хочу любой ценой заставить реальность быть такой, как я хочу. Я ожидаю конкретный результат и любой ценой пытаюсь контролировать всё, что происходит, чтобы было так, как я хочу. Контроль приводит меня к состоянию борьбы, потому как, пытаясь контролировать, я не готов принимать результат естественного развития событий. Вот именно здесь начинаются мои проблемы, потому как контроль всегда приводит к столкновениям с другими людьми, обстоятельствами и событиями. Контроль проявляется в виде действий, которые нарушают естественное развитие событий.

### Контроль - это реакция на страх

Страх - это результат того, что эгоизм отвергает существование заботливой силы, более могущественной. Эгоизм внушает человеку, что он остался "один-на-один" с трудностями жизни, что вера - это иллюзия, и что не стоит доверять чему-то, кроме своих сил. Эгоизм внушает человеку, что он одинок в этом мире, и что он может полагаться только на свои силы. Но в глубине себя мы понимаем, что наши силы ограничены, что есть много вещей, которые происходят или не происходят независимо от нас, и мы не можем на это повлиять. Результат этого конфликта - это ощущения страха, неуверенности и беспокойства. Мы начинаем жить в постоянном беспокойстве и страхе, что наших ограниченных сил не хватит, чтобы осуществить желаемое. Когда я нахожусь в страхе, я начинаю постоянно думать о том, «Что я могу потерять из того, что я уже имею?» или «Что я могу не получить, из того, на что я рассчитывал?» Эти мысли, навеянные страхом, подталкивают меня пытаться контролировать всё, что может пойти не так, как я хочу. Страхи и беспокойства заставляют нас пытаться контролировать. Страхи работают как мускулы эгоизма. Эгоизм хочет получить всё здесь и сейчас, и для этого он вселяет страх в нашу душу, чтобы заставить нас делать то, что надо ему.

### Контроль как защитный механизм

Иллюзия контроля защищает нас от ощущения беззащитности, неспособности контролировать свою жизнь. Этот механизм может проявляться в виде всевозможных суеверий и ритуалов, создающих впечатление способности предсказать или изменить своё будущее там, где реального контроля нет. Возможны и более «прямолинейные» попытки контролировать свою жизнь, оказывая давление на людей или даже совершая вполне рациональные поступки. Как бы то ни было, спасаясь с помощью иллюзии контроля от ощущения беспомощности, мы придерживаемся нереалистичной фантазии о своей (по крайней мере потенциальной) способности полностью контролировать свою жизнь.

Очевидно, что даже с фантазией о собственном всемогуществе мы рано или поздно сталкиваемся с тем, что что-то произошло не так, как планировалось. В этих ситуациях особенно остро проявляется деструктивная сторона этого защитного механизма — мы необоснованно считаем себя виноватым в том, что произошло. Например, мы можем считать, что именно наши неправильные действия или мысли оказались единственной и решающей причиной нежеланного результата.

### Контроль - это отсутствие принятия

Желание контролировать появляется, когда из-за наших дефектов характера мы не можем принять реальность такой, какой она есть. Нам вечно что-то не подходит. Внутренняя неудовлетворенность приводит к постоянному недовольству тем, что есть. Гиперчувствительность пробуждает море сильных эмоций, которые буквально бросают нас на борьбу с реальностью и с разными обстоятельствами жизни. Мы чувствуем страх, что реальность, такая, какая она есть, не будет нас устраивать, и мы будем чувствовать себя плохо, если не вмешаемся. Мы боимся, что наши желания не будут удовлетворены. Этот страх часто порождает нетерпимость и раздражение. И так в нас зарождается желание вмешаться и повлиять любой ценой на реальность. Очень часто контроль является нашей реакцией на разные страхи, основной из них - это страх плохо себя чувствовать.

Не имея опыта чистой жизни, нам тяжело оценить, на что именно мы можем повлиять, а что не подвластно нашей воле. И так начинаются “попытки контролировать” - разные действия, которые мы начинаем совершать, чтобы любой ценой заставить реальность быть такой, как мы хотим.

Даже когда уже становится понятно, что попытки контролировать несут больше разрушения, чем пользы, зависимые не извлекают урок и продолжают пытаться контролировать всё вокруг. Это и есть бессилие: когда мы не способны сами поменять свои действия. Мы понимаем, что наши попытки контролировать не срабатывают, но мы всё равно продолжаем пытаться! Мы перестаем управлять собой, и так начинается неуправляемость.

### Как проявляется контроль?

В своем выздоровлении, мне крайне важно видеть, как начинает меняться моя личность и мое поведение в периоды, когда я начинаю что-то контролировать. Я знаю по себе, что когда я живу в страхе и пытаюсь контролировать, то я становлюсь агрессивен, много злюсь, обвиняю, критикую и оправдываюсь. У меня проявляется нетерпимость, раздражение, я не удовлетворен, обесцениваю и пребываю в ожиданиях. И так в мою жизнь приходят безумные поступки, ошибки и как результат – разрушения. Желание контролировать может быть направлено на себя, на окружающих людей или на то, как развиваются события. Контроль проявляется в виде действий, которые нарушают естественный порядок вещей в этом мире. Результатом этих попыток контролировать является совершенно неуправляемая жизнь:

Когда мы начинаем пытаться контролировать себя, то мы становимся настолько нетерпимы и требовательны к себе, что полностью теряем над собой контроль. Очень быстро мы находим себя в полном неудовлетворении, жалости к себе, непринятии, чувствах вины, злости и обиды на себя из-за того, что наша жизнь опять не соответствует нашему плану. Мы начинаем “перегибать палку” и пытаемся сделать любой ценой так, чтобы было по-нашему. Это вызывает внутреннюю боль, нас полностью покидает душевный покой, и мы постоянно живём в концентрации на себе.

Когда мы начинаем пытаться контролировать других людей или события, то мы становимся настолько нетерпимы и требовательны к другим, что полностью теряем контроль над своими действиями. Очень быстро мы находим себя в полном непринятии других людей и событий, чувствах жалости к себе, злости и обиды на весь окружающий мир и на себя из-за того, что реальность опять не соответствует нашему плану. Мы начинаем воевать с другими людьми, которые не делают то, что хочется нам. Мы начинаем воевать также и с реальностью, которая не идёт так, как хочется нам.

Это включает все наши недостатки:

● Манипуляции - мы манипулируем другими людьми, чтобы заставить их сделать то, что нужно нам.

● Злость - мы злимся на других людей, чтобы заставить их сделать то, что нужно нам.

● Излишняя требовательность - мы начинаем требовать от других людей, чтобы заставить их сделать то, что нужно нам.

● Угодничество - мы угодничаем другим людям, чтобы заставить их сделать то, что нужно нам.

● Нечестность - мы обманываем других людей, чтобы заставить их сделать то, что нужно нам.

Желание контролировать других есть у большинства людей, только у зависимых оно занимает лидирующую позицию, определяя наши отношения с людьми и окружающим миром. Сказать, что отношения от этого страдают – не сказать ничего, ведь контроль, который выливается в разные недостатки, разрушает все наши отношения и причиняет ущерб другим людям. Постоянный контроль над поведением других вредит как самому человеку, так и тем, кто его окружает, разрушая способность доверять и строить нормальные отношения с людьми.

Бесспорно, мы все хотим чувствовать себя в безопасности. И чем чаще мы «обжигаемся» по жизни, тем быстрее теряем доверие к людям и тем сильнее желаем их контролировать, чтобы предотвратить болезненные переживания в дальнейшем. Если ситуация выходит из-под контроля и все идет не так, как нам хотелось бы, ответной реакцией часто становятся навязчивые попытки усилить контроль. Вместо того чтобы воспринять ситуацию как знак, что данный подход необходимо поменять, мы только усиливаем давление на окружающих.

Человек, который любит контролировать других, ошибочно считает, что другим людям нужен его контроль, и он действует в их интересах. На самом же деле сам человек нуждается в таком поведении, чтобы чувствовать себя комфортно и надежно в отношениях.

Помимо того, желание контролировать все и всех подпитывается стремлением ощущать свою силу и значимость, а отсюда уже следует самоутверждение за счет окружающих. Заниженная самооценка – еще одна причина контролирующего поведения других людей.

Контролировать других людей означает лишать их свободы выбора и действия, а также права самостоятельно принимать свои решения. Никто не в силах контролировать естественное течение событий, а тот, кто пытается, в итоге будет разочарован. Старания взять в свои руки неконтролируемые события в большинстве случаев приводят к депрессии, а неспособность достичь цели в вопросах контроля воспринимается человеком как личное поражение.

В процессе выздоровления мы понимаем, на какие жизненные процессы мы можем влиять, а какие нам не неподвластны, и мы перестаем тратить время на переделывание других людей и навязывание своей воли.

### Контроль над жизнью и капитуляция

#### Изматывающие попытки взять контроль

Прежде чем начать говорить об этой теме, давайте сделаем упражнение : возьмём 5 минут и напишем 3 сферы нашей жизни, в которых мы больше всего злимся, боремся, страдаем и испытываем боль. Скорее всего, мы думаем о таких сферах: "Вот когда в этой сфере станет так, как я хочу, то мне будет намного лучше в жизни". В этом списке могут быть:

- духовное состояние

- темп выздоровления

- карьерный рост

- экономическое положение

- отношения с людьми, членами семьи, второй половиной, детьми

- интимные отношения с противоположным полом

- отношения с самим собой

- социальное положение

- степень реализованности своего потенциала

- ...

Если мы посмотрим эти сферы, то скорее всего, именно в этих сферах окажется, что мы не принимаем реальность, боремся, пытаемся контролировать происходящее, требуем от жизни, чтоб было так, как мы хотим. Этими действиями мы пытаемся контролировать результат. В этих сферах наш эгоизм не доволен тем, как у нас обстоят дела, и это бросает нас в борьбу за желаемый результат.

Первый Шаг даёт нам духовное действие, без которого никакой Шаг не сработает, это капитуляция - осознанное принятие бессилия. Капитуляция - это то самое действие, которое является солью Первого Шага.

Давайте увидим, как получается, что мы сами являемся причиной своих страданий в нашей жизни на примере одной истории, рассказывающей как ловят обезьян в Индии. Их ловят очень просто: закапывают в землю кувшины с узким горлом, бросают туда орехи, и кладут туда подгнивший банан, чтоб привлечь обезьян к кувшину. Идёт обезьяна и привлечeнная запахом, смотрит в кувшин, а там ещё и орехи. Запускает в дырку пятерню и нагребает как можно больше орехов, она жадная на орехи. Затем, она пытается их вытащить. Но лапу она вытащить не может, так как лапа с орехами не может пролезть сквозь узкое горло кувшина. Без орехов - лапа пролезла бы, но с орехами никак не пролазит. Лапа, застрявшая в этом кувшине, делает обезьяне очень больно, но она не готова разжать пальцы и выпустить этот орех, чтоб вытащить лапу. Обезьяна вначале бесится, прыгает, рвёт лапу. Потом успокаивается и сидит. Час. Два. Три. И так получается что она поймала сама себя и подвергла свою жизнь страданиям. Потом приходят охотники и убивают обезьян, даже не из ружей а просто палками. И те умирают так и не выпустив орехи.

Вот именно этим способом мы и причиняем себе боль в жизни. Мы вцепляемся в некоторые орехи, которые застряли в кувшине и никак не можем их вытащить. Но реальность в том, что орехи не вылезают из узкого горлышка кувшина, только мы это не понимаем, или понимаем настолько поздно, когда наша жизнь уже под угрозой. Обезьяна могла бы дернуть орех раз, два, три, ..., десять раз, и увидев что орех не идёт и дёрганье ореха доставляет слишком много боли - бросить этот орех. Ведь орех не идет, такова реальность. Обезьяна могла попробовать сделать все разумные действия, чтобы получить желаемый результат, и если он всё таки не идёт, то оставить его там. Вместо этого, она продолжила тащить этот орех любой ценой, воевать с реальностью, перешла в своих действиях все рамки разумного, даже не смотря на то, что это действие ей причиняет боль.

Контроль над происходящим - это самая главная причина страданий в нашей жизни. Я вцепляюсь в какую-то вещь, и я не готов это отпустить, даже несмотря на боль. Я готов страдать, чтобы любой было так, как я хочу, пока окончательно не потеряю силы и не наступит дно. Но и оказавшись на дне, я всё равно продолжаю биться, чтобы было так, как я хочу. Затем приходит более болезненное дно, но и на нём я не готов отпустить.

Контроль - это когда я хочу любой ценой заставить реальность быть такой, как я хочу. Мне в ситуации подходит только один результат, который хочет получить мой эгоизм. Я болезненно вцепился во что-то, и не желаю это отпускать. Моё эго не готово отпустить происходящее и увидеть каким должно быть естественное развитие событий. Я не готов сказать: “Я сделал всё что мог. Будет так, как должно быть”. Моему эго требуется прогнуть реальность под себя любой ценой. Контроль - это борьба только за такой результат, который подходит моему эго.

Контроль проявляется в виде действий, которые нарушает естественное развитие событий. Я готов разбиться, но получить то, что требует моё эго, несмотря на то, что сейчас это невозможно. Когда я контролирую, никакой другой результат категорически не подходит моему эгоизму, и я начинаю подсознательно или сознательно пытаться получить этот результат любой ценой. Вот именно здесь начинаются мои "проблемы".

Например :

Я запланировал что-то сделать, потом ещё что сделать, и потом ещё что-то сделать. И это мой план на день, и я живу весь день с четкой установкой, что я всё это на сегодня должен сделать. В данном случае, я пытаюсь контролировать свою жизнь и любой ценой выполнить плана. Моё эго требует, чтобы весь план был выполнен.

Я не доволен своим духовным состоянием и предпринимаю одержимые действия, чтобы его поменять. В этом случае, я пытаюсь взять контроль над своим духовным состоянием.

Я не доволен своим темпом выздоровления. Мне кажется что некоторые недостатки "должны были уже уйти". В этом случае, я пытаюсь взять контроль над своим выздоровлением.

Я ожидаю какой-то реакции от человека, или события в жизни. Например, я в данном месяце работаю не разгибая спины, чтобы получить повышение. Или я угодничаю перед некоторым человеком, чтобы получить одобрение. Или я живу со второй половиной и ожидаю, что у нас будет минимум три раза в неделю секс. Или в некоторой ситуации, я ожидаю от второй половины определённого поведения. Я могу добиваться человека, который не хочет меня. Я требую от человека принять мою точку зрения. Я требую от человека, чтоб он сделал так как я хочу. В этих случаях, я стараюсь взять контроль над тем, чтобы обязательно было так как я хочу, тогда, когда я хочу. Я пытаюсь контролировать волю и жизнь других людей.

В этих случаях, я как та обезьяна, которая зажала в руке орех. Я взял контроль над результатом и ожидаю, что всё произойдёт так, как требует моё эго. Проблема контроля в том, что если жизнь принесёт какой-то другой результат - то я начну себя вести как та обезьяна, у которой не получалось вытащить орех. Я начну требовать чтоб было так, как хочу любой ценой.

Чаще всего реальность она такая, какая она есть. Наш мир не совершенен. Я мог сделать все действия правильно, как казалось мне, или как мне рекомендовали. Может быть, мои действия были идеальны. Результат моих действий может быть:

-таким, как я ожидал.

-немного другим.

-совершенно не таким, как бы мне хотелось.

В нашем несовершенном мире, даже самые правильные действия могут не дать желаемый результат. Часто у жизни есть какой-то свой результат, который не зависит от того, что я хочу, или от того, что я делаю. Даже самые совершенные действия, выполненные по самому совершенному плану, с целью добиться "благой" цели, могут не принести желаемый результат. Любые планы на этот день могут не выполнится, потому как я попал в пробку, любые отношения, даже самые хорошие, могут рухнуть, сделки могут не состоятся, другой человек может повести себя непредсказуемо, бизнес может накрыться, и на самом деле, я даже не могу быть уверенным, что через секунду не остановится моё сердце.

И поэтому, так получается, что результат часто бывает не такой, как требует моё эго. В случае, когда моё эго не получает желаемый результат, у меня появляются позывы взять контроль над жизнью, начать бороться с реальностью любыми способами, для того чтобы моё эго получило требуемый результат. Я начинаю делать действия, выходящие за грань разумного. Я начинаю ломать естественное течение вещей в нашей жизни. Мои действия идут за грань конструктивных действий.

В таких ситуациях я всегда чувствую боль, напряжение, самоконцентрацию, занимаюсь самоедством, потому как не получается, чувствую злость на себя, злость на окружающих, ненависть к жизни к Высшей Силе, и так далее. Эти чувства являются последствием моих сознательных или подсознательных попыток контролировать жизнь. В моих действиях начинает присутствовать нервозность, безумная спешка, дерганье, проявления злости на себя и окружающих, проявления неуправляемости, упреки к окружающим, ущерб себе и окружающим и так далее.

Заканчивается это тем, что я не принимаю людей, мне не подходит то, что сказал и сделал другой человек, я начинаю бунтовать. Мне не подходят пробки на дорогах, не подходит начальник, не подходят партнеры и друзья, не подходят члены семьи, дети, работа, мне не подходит всё происходящее. Я чувствую неудовлетворенность, боль, непринятие себя. Обезьяна, которая схватила орех, смогла бы спастись, только если бы она отпустила орех. Точно также, мы избавимся от страданий, когда перестаем сознательно или подсознательно контролировать реальность.

В реальности, контроль результата на самом деле не возможен. Как своей нервозностью я могу повлиять на пробки на дорогах? Как своей злостью на себя я могу повлиять на то, что я опоздал, или не выполнил свой план? Как своими манипуляциями я могу повлиять на мнение другого человека обо мне? Как своими недостатками я могу повлиять на поведение человека, не разрушив этим отношения? Как своим давлением я могу повлиять на человека не нанося при этом вред? Как своим давлением я могу заставить человека сделать то он не хочет не разрушая при этом отношения? В общем, на примере отношений с другими людьми, отсутствие контроля заметить очень просто: намного легче разрушить отношения, чем заставить второго человека делать то, что хочется мне, но он этого делать не хочет.

Почему я пытаюсь контролировать? Я пытаюсь контролировать из-за страха, и сомнений, что сила более могущественная не удовлетворит моих потребностей. Не важно как каждый называет ту силу. Я контролирую, из-за страха, что мои действия, не принесут результата. Мне кажется что если я не добавлю своего контроля, то сила более могущественная не даст мне желаемый результат. В реальности, всё идёт своим чередом, пытаюсь я контролировать, или нет; мой контроль на самом деле это иллюзия, которая не влияет на реальность.

Проблема контроля в том, что мы в своих попытках контролировать, переходим грань разумных действий. Мы совершаем некоторые действия, чтобы принести в свою жизнь желаемый результат. Часто происходит так, что из-за страха не получить желаемый результат, мы не останавливаемся на этой разумной грани.

Можно разделить наши действия на две области :

Первая - это конструктивные действия, направленные на улучшение жизни, построение отношений, становление наших жизней более комфортными. Когда я совершаю эти разумные действия, я преодолеваю трудности, и это нормально. Самое главное, что я не наношу ущерб себе и окружающим, и не страдаю в процессе.

Вторая - это попытки взять контроль над своей жизнью, и в частности попытки взять контроль над результатом; эти попытки направлены на получение любой ценой от жизни результата, который мне хочется. Эти страдания происходят не из-за преодоления трудностей, а из-за из-за попыток взять контроль над жизнью.

Существует тонкая грань, между этими двумя областями. На мой взгляд, вся соль капитуляции перед жизнью, это и есть поиск этого баланса. Когда мы обретем этот баланс, мы сможем продолжать делать разумные действия, направленные на улучшение жизни, но не будем брать контроль. Когда перехожу эту тонкую грань, страдания, приносимые попытками взять контроль напоминают мне об этом.

Оглядываясь назад, я вижу насколько эти попытки взять контроль были бесполезны. На самом деле, если бы я отпустил контроль и не перешёл грань разумных действий, я бы пришёл к тому месту, где я нахожусь сейчас, но этот путь не сопровождался бы таким количеством страданий. Контроля над жизнью на самом деле не существует, существует только иллюзия контроля, которая требуется моему эго.

Моему эгоизму требуется иллюзия контроля над людьми, над второй половиной, над мнениями людей обо мне, над темпом выздоровления, над темпом избавления от недостатков, над своим продвижением в социуме, и так далее. Кроме иллюзии ложной безопасности, эта иллюзии контроля не даёт мне ничего. Если мы сможем найти в своей жизни эту грань между конструктивными действиями и контролем, мы сможем достигнуть всё, на что мы способны, но с меньшим количеством страданий.

#### Молитва о душевном покое

Наша молитва о душевном покое состоит из трёх частей. Это наверно одна из самых часто произносимых молитв в сообщества, и это не просто так. Я могу её рассматривать, как разделение всех вещей и ситуаций в своей жизни на две категории:

Первая - это те вещи, с которыми мне нечего делать, кроме того как их принять.

Вторая - это те вещи, которые я могу изменить.

В первой части молитва говорит, что нам требуется разум и душевный покой, чтобы принять те вещи, которые мы не можем изменить. Эта часть молитвы говорит нам, что будут вещи, которые я не смогу изменить, и мне надо будет их принять. Я прошу разум и душевный покой, чтоб смирить своё ненасытное эго с тем, что в этой жизни есть вещи которые идут своим чередом, и они идут не так как хочется моему эго. Принятие этих вещей - единственное что я могу сделать. Это принятие поможет мне избавится от попыток контролировать те вещи, которые я не могу изменить.

Вторая часть молитвы говорит, что мне требуется мужество, чтобы изменить то, что я могу изменить. В этой части я прошу мужество чтобы сделать те разумные и конструктивные действия, которые могут поменять мою реальность, не переходя черту безумия.

В третьей части, я прошу мудрости, чтобы отличить те вещи, которые я могу изменить, от тех вещей, которые я не могу изменить. С помощью мудрости, мы ищем этот баланс, между разумными действиями и попытками взять контроль.

#### Капитуляция

Капитуляция может стать необходимым фундаментом для выздоровления, для любого изменения, но иногда мы не хотим сдаваться. Большинство из нас оглядываются назад после некоторого чистого времени и удивляются, почему же мы так долго старались отрицать свое бессилие, если капитуляция — это то, что, в конце концов, спасло нашу жизнь.

По мере того, как мы выздоравливаем, появляются новые возможности для капитуляции. У нас есть выбор: продолжать сражаться с каждым человеком и каждым событием, которые идут не так как нам хочется, или оценить пользу от нашей первой капитуляции и прекратить сражаться.

В основном, боль, которую мы испытываем, происходит от нашей борьбы, а не от признания бессилия. Эта борьба и есть попытки взять контроль. Та боль, которую я испытываю, она происходит именно из-за попыток подмять под себя законы этой реальности, которые не устраивают меня.

На самом деле, когда мы капитулируем, боль уходит и ее место занимает надежда. Мы начинаем верить в то, что все будет хорошо, и через какое-то время замечаем, что в результате наша жизнь стала гораздо лучше. Мы видим что капитуляция открыла нам новые направления.

Когда я пытаюсь контролировать, я постоянно совершаю старые ошибки. Капитуляция даёт нам выбор, мы можем поступить по новому. Капитулируя, я чувствую то же самое, что чувствовал, когда отказался от иллюзии, что смогу контролировать употребление — облегчение, свободу и наполненность новой надеждой.

Наше самое главное действие заключается в капитуляции. Мы возвращаемся к капитуляции каждый день. В ней нет пределов. Всегда есть еще хотя бы один миллиметр для того, чтобы капитулировать. В понимании того, что у нас всегда есть возможность капитулировать, есть величайшая свобода. Свобода в том, что если что-то не идёт так, как мы хотим, нам не надо воевать, мы можем просто жить дальше и постараться услышать волю Богу для нас. Наш контроль всегда блокирует нас от воли Бога.

В самом начале, возможно, мы не совсем ориентируемся: мы думаем, что нам необходимо капитулировать перед своей болезнью. На самом деле это то, что многие из нас уже делали перед приходом в Сообщество. В активной зависимости мы препоручали нашу волю своей болезни каждый день.

В выздоровление мы учимся капитулировать перед процессом выздоровления , перед программой, перед перед необходимостью в возвращении здравомыслия, и в итоге капитулировать перед волей силы, более могущественной, чем мы сами. Будет так, как должно быть, а не так, как мы хотим. Но когда мы признаем этот факт, и сдаемся в этой бессмысленной битве, мы словно отдаем себя в руки заботливой Силы, более могущественной, чем мы сами.

### Принятие

Когда мы страдаем, мы можем себя спросить:"Что я сейчас пытаюсь контролировать? Какие у меня ожидания? Что я не принимаю?" Увидев, какую сферу мы пытаемся контролировать, программа предлагает нам поменять подход к жизни: перестать пытаться контролировать неподвластное нам течение вещей в этой жизни. Мы не можем контролировать многие события в нашей жизни, наше выздоровление, поведение других людей, мнение о нас и отношение других людей к нам. Единственное, что мы можем попробовать поменять, - это свои действия и своё отношение к реальности. Но мы не можем сделать это самостоятельно, опираясь на свои силы, нам нужно обратиться за помощью к силе, более могущественной.

Желание контролировать, требование, чтобы все было по-нашему, и постоянные попытки заставить реальность быть такой, как хочется нам, - это самое характерное поведение в зависимости. Программа предлагает нам освободится и отказаться от попыток контролировать, от необходимости осуждать и требовать, чтобы всё было по-нашему. Программа предлагает нам принять естественное развитие событий и реальность такой, какая она есть. Со временем мы научимся, что именно мы можем изменить, и сможем выбрать правильный способ сделать это. В этом нам больше всего сможет помочь Молитва о душевном покое.

Когда мы находимся на дне страданий от своих попыток контролировать, нам становится легко капитулировать и увидеть реальность, что наш контроль не работает. Может быть, мы болезненно и безрезультатно добиваемся, чтобы какой-то человек делал то, что мы считаем правильным, из-за нашего желания, чтобы все делали то, что мы хотим. Может быть, мы очень устали из-за того, что добиваемся внимания человека, который не заинтересован в общении, или требуем от человека принять нашу точку зрения из-за нашего желания подпитать свою значимость. Может быть, наши ожидания от себя остаются неудовлетворенными в какой-то сфере, и мы безрезультатно пытаемся осуществить свои нереалистичные амбиции. Может быть, мы пытаемся взять под контроль финансовую сферу и только изнуряем себя бесполезными попытками заработать больше и больше.

Когда мы находимся в таком состоянии, мы попали в ловушку собственных попыток контролировать. , Что бы мы ни предприняли - наше желание не осуществляется, и мы страдаем от этого. Что нам причиняет боль? Очень важно увидеть, что нам причиняет боль НЕ то, что происходит в этой сфере, а именно наше несогласие и наши попытки контролировать. Если мы перестанем контролировать, то в нашей жизни наступит облегчение, и Бог позаботится об этой сфере намного лучше нас. Препоручив эту сферу, большинство из нас испытывает сильное облегчение, когда непосильная ноша контроля сваливается с наших плеч. Мы видим, насколько лишними, безрезультатными и изнурительными были попытки контролировать, и понимаем, что сами создавали свои проблемы. Препоручение этой сферы позволит открыть дверь Третьему Шагу. После того как мы почувствуем освобождение, которое сопутствует препоручению, нам легче будет впустить Третий Шаг и в другие сферы. Со временем решение Третьего Шага будет расширяться на всю нашу жизнь.

### Отпустить контроль и принять реальность

Многие из нас согласятся, что зависимые - это люди с постоянным внутренним напряжением, которое выражается в необходимости контролировать всё вокруг. Желание контролировать - это желание, целью которого является любой ценой заставить реальность быть такой, как мы хотим.

Желание контролировать появляется, когда из-за наших дефектов характера мы не можем принять реальность такой, какой она есть. . Нам вечно что-то не подходит. Внутренняя неудовлетворенность приводит к постоянному недовольству тем, что есть. Гиперчувствительность пробуждает море сильных эмоций, которые буквально бросают нас на борьбу с реальностью и с разными обстоятельствами жизни. Мы чувствуем страх, что реальность, такая, какая она есть, не будет нас устраивать, и мы будем чувствовать себя плохо, если не вмешаемся. Мы боимся, что наши желания не будут удовлетворены. Этот страх часто порождает нетерпимость и раздражение. И так в нас зарождается желание вмешаться и повлиять любой ценой на реальность. Очень часто контроль является нашей реакцией на разные страхи, основной из них - это страх плохо себя чувствовать.

Не имея опыта чистой жизни, нам тяжело оценить, на что именно мы можем повлиять, а что не подвластно нашей воле. И так начинаются “попытки контролировать” - разные действия, которые мы начинаем совершать, чтобы любой ценой заставить реальность быть такой, как мы хотим.

Желание контролировать может быть направлено на себя, на окружающих людей или на то, как развиваются события. Контроль проявляется в виде действий, которые нарушают естественный порядок вещей в этом мире. Результатом этих попыток контролировать является совершенно неуправляемая жизнь.

Когда мы начинаем пытаться контролировать себя, то мы становимся настолько нетерпимы и требовательны к себе, что полностью теряем над собой контроль. Очень быстро мы находим себя в полном неудовлетворении, жалости к себе, непринятии, чувствах вины, злости и обиды на себя из-за того, что наша жизнь опять не соответствует нашему плану.

Когда мы начинаем пытаться контролировать других людей или события, то мы становимся настолько нетерпимы и требовательны к другим, что полностью теряем контроль над своими действиями. Очень быстро мы находим себя в полном непринятии других людей и событий, чувствах жалости к себе, злости и обиды на весь окружающий мир и на себя из-за того, что реальность опять не соответствует нашему плану. Мы начинаем воевать с другими людьми, которые не делают то, что хочется нам. Мы начинаем воевать также и с реальностью, которая не идёт так, как хочется нам.

Даже когда уже становится понятно, что попытки контролировать несут больше разрушения, чем пользы, зависимые не извлекают урок и продолжают пытаться контролировать всё вокруг. Это и есть бессилие: когда мы не способны сами поменять свои действия. Мы понимаем, что наши попытки контролировать не срабатывают, но мы всё равно продолжаем пытаться! Мы перестаем управлять собой, и так начинается неуправляемость. Это болезнь зависимости в действии.

Программа предлагает нам поменять подход к жизни: перестать пытаться контролировать неподвластное нам течение вещей в этой жизни. Мы не можем контролировать многие события в нашей жизни, наше выздоровление, поведение других людей, мнение о нас и отношение других людей к нам. Единственное, что мы можем попробовать поменять, - это свои действия и своё отношение к реальности. Но мы не можем сделать это самостоятельно, опираясь на свои силы, нам нужно обратиться за помощью к силе, более могущественной.

Желание контролировать, требование, чтобы все было по-нашему, и постоянные попытки заставить реальность быть такой, как хочется нам, - это самое характерное поведение в зависимости. Программа предлагает нам освободится и отказаться от попыток контролировать, от необходимости осуждать и требовать, чтобы всё было по-нашему. Программа предлагает нам принять естественное развитие событий и реальность такой, какая она есть. Со временем мы научимся, что именно мы можем изменить, и сможем выбрать правильный способ сделать это. В этом нам больше всего сможет помочь Молитва о душевном покое.

● Что означает для меня “контроль/контролировать”?

● Как неприятие реальности перерастает в попытки контролировать?

● Как я пытаюсь контролировать свои чувства и свою жизнь?

● Как я пытаюсь контролировать других людей?

● Что именно я пытаюсь контролировать, и это не имеет успеха?

● Что я должен перестать контролировать сегодня?

● Почему я не могу принять те вещи, которые я пытаюсь контролировать? Что мне мешает принять жизнь такой, какая она есть?

### Разница между ответственностью и контролем

Работая по Третьему Шагу, мы можем задаваться вопросом, в чём заключается разница между ответственностью и контролем? Когда мы пытаемся контролировать, наше внимание сфокусировано на получении результата любой ценой, и чаще всего мы переходим черту, за которой наши действия становятся безумными и выходят за грани разумного. Мы попадаем в своеволие. Мы не замечаем, как начинаем переходить духовные принципы, отрицать реальность, не оцениваем реально свои возможности и начинаем причинять ущерб себе и окружающим. Когда в нашей жизни появляется большое количество боли в какой-то сфере, чаще всего это сигнализирует нам о том, что мы пытаемся контролировать эту сферу, и наши желания вновь начинают управлять нашей жизнью.

Ответственность отличается от контроля тем, что, находясь в контроле, мы сфокусированы на получении желаемого результата любой ценой. Когда мы являемся ответственными, мы фокусируемся на своих действиях и стараемся выполнять только свою часть настолько хорошо, насколько можем. После того как в откровенности с самим собой мы понимаем, что мы сделали всё, что могли, Третий Шаг рекомендует нам оставить результат заботе Бога. Ведь мы сделали всё, что могли. Мы принимаем простое решение: прекратить бунтовать против естественного и логичного хода событий в нашей жизни, прекратить мучить себя попытками заставить весь мир вертеться вокруг нас. После того, как мы сделали свою часть, наши последующие действия будут попыткой контролировать результат, чтобы любой ценой получить желаемое. И чаще всего такое своеволие не приносит ничего, кроме разрушения.

В Третьем Шаге мы учимся ловить баланс между ответственной жизнью, выполнением всех требуемых действий и отказом от своевольных попыток контролировать результат наших действий.

## Тревожность

Симптомами тревожности могут быть расплывчатые чувства беспокойства, дискомфортное напряжение в районе живота, слишком частое сердцебиение, бессонница, или, например, сильная эмоциональная боль, которую нам кажется, что невозможно пережить. Тревожность тесно связана со страхами и повышенной волнительностью. Беспокойство, страх, стресс, чувство вины, прошлые неудачи, разочарования, низкая самооценка, гнев, разные травмы и перфекционизм могут вызывать беспокойство. Также, мы можем чувствовать беспокойство из-за взаимодействия со своей семьёй, беспокойства в финансовой сфере или в разных ситуациях, в которых проявляется наше социальное несоответствие, или например излишняя застенчивость. Но также, часто, мы можем чувствовать тревожность без какой-то очевидной причины.

Хотя большинство людей испытывают некоторую тревогу в разных ситуациях(например, когда они должны говорить перед аудиторией), их беспокойство в этих ситуациях обычно не так долгосрочно и не настолько серьезно, что позволяет этим людям вести обычную жизнь. Однако, многие из нас испытывают тревожность на таком уровне, что это заметно влияет на нашу повседневную жизнь. Ситуации, которые могут не беспокоить “обычных” людей, могут вызвать серьезную тревогу у зависимых людей.

Беспокойства могут начинаться в любом возрасте, включая детство. Чувства тревоги могут длиться в течение длительного периода времени, или же могут длиться несколько часов и ослабевать. Иногда чувства тревоги может привести к периодическим кратковременным острым приступам паники. Те из нас, кто страдает от проблем, вызванных сильным беспокойством, обнаружили, что нашей силы воли недостаточно для конструктивного решения наших проблем с беспокойством. Признание этого факта перед самим собой и препоручение контроля над нашей жизнью заботе нашей Высшей Силы - это важный ключ к началу процесса выздоровления. Наше Сообщество поддерживает любые конструктивные действия, предпринимаемые для выздоровления и поддержания своего психического и эмоционального здоровья.

Принадлежность к группе Сообщества, может быть важной частью процесса выздоровления. Члены Сообщества пережили в прошлом или сейчас переживают подобные проблемы, и они принимают нас такими, какие мы есть, без осуждения или критики. Честная эмоциональная поддержка от нашей группы - это большая помощь. Мы получаем значительное облегчение, когда знаем что «мы не одни». У нас появляются разные инструменты выздоровления: Шаги, Традиции, Ежедневник, полезные концепции и девизы выздоровления. Мы начинаем осознавать важность нашей работы по Программе, используя эти инструменты в своей жизни.

Такие девизы как “Отпусти и доверь Богу”, “Жизнь только на сегодня” и “Это тоже проходит” могут быть особенно могут помочь в состояниях тревожности. Мы начинаем понимать, что нам не нужно больше контролировать окружающий мир, членов своей семьи и наших друзей. Единственный человек, которым мы можем управлять - это мы сами, и это возможно только при помощи нашей Высшей Силы. Когда мы живем в соответствии с принципом “Только сегодня”, мы можем меньше переживать и беспокоится, и это уменьшает наши тревоги. Многие из нас обнаружили, что более активный (физически) образ жизни, также может помочь прожить тревожность.

Работа с внешними стрессами является еще одной важной частью выздоровления от тревожности. В этом отношении Молитва о Душевном Покое является проверенным руководством. Эта Молитва учит нас принимать и учиться жить в мире с теми стрессами в ситуациях, которые мы не можем изменить, изменить ситуации(которые мы можем изменить) так, чтобы у нас было меньше внешних стрессов, и быть достаточно мудрыми, чтобы отличать одни ситуации от других (ситуации которые мы можем изменить от тех, которые изменить мы не можем).

Часто люди с тревожными расстройствами испытывают периоды депрессии. Несмотря на то, что симптомы(т.е. то как проявляются эти расстройства) тревоги и депрессии несколько отличаются, обычно, факторы, которые порождают эти расстройства, схожи. Хронические приступы паники могут привести к страху будущих панических атак (“страх перед страхом”), и это может привести к проявлениям агорафобического страха, которые, в свою очередь, могут привести к депрессии. Изначально дословный перевод агорафобии означает «боязнь рынков» или «рыночный страх». На сегодняшний день это понятие включает в себя не только страх открытых пространств, но и страх сходных ситуаций, таких как пребывание, передвижение вне дома, толпа, общественные места, общественный транспорт, открытые безлюдные пространства (например, поле, парк), путешествие в одиночестве, оживлённые места (например, митинги, продовольственные и вещевые рынки, магазины, рестораны), а также места, которые невозможно быстро покинуть, не привлекая к себе внимания окружающих (например, кресло парикмахера, центральные места в кинотеатре и т.п.). Беспокойство обычно вызывается страхом общественного позора в случае приступа паники или беспомощного поведения на публике. Боязнь того, что приступ паники случится в общественном месте, ещё больше подстегивает страхи. В результате люди привязываются к дому и находят весьма трудным покинуть свою “крепость”. В таком состоянии легко начать страдать от депрессии и упаднических мыслей.

У большинства из нас проблемы тревожности, которые нарушают нормальную жизнь, появились не за один момент, и поэтому, мы также должны помнить, что и выздоровление от этих проблем может занять некоторое время. Наше негативное мышление удерживает нас в заключении, а работа по Программе помогает нам изменить это, развивая позитивное отношение к жизни. Когда мы выздоравливаем, мы начинаем видеть, что обещания Программы сбываются в нашей собственной жизни. Работа над шагами и регулярное посещение групп стало решением для многих из нас, кто страдал по-прежнему страдает от тревожности и беспокойства.

Девизы, которые мы используем:

«Отпусти и доверь Богу», «Ты не одинок», «Только на сегодня», «Живи и дай жить другим», «Главное должно быть на первом месте», «Пытайся увидеть хорошее», «С Божией милостью», «Узнай себя и будь честным», «Это тоже проходит», «Мне нужны другие люди», «Будь проще», «У меня есть выбор»

## Нечестность

Уроки нечестности преподает нам наше воспитание, социальная жизнь. Например, в школе ребенку говорят, что самое важное - быть послушным, хорошо учиться. В семье говорят, что самое главное - быть как все. В среде сверстников необходимо выделяться, быть не как все. Средства массовой информации "учат", что самое главное - деньги, секс и престиж. Чтобы оправдывать все эти ожидания, мы начинаем позировать, лицемерить, играть различные роли - смотря по обстоятельствам - перестаем быть самими собой, и, в конце концов, всегда наносим вред себе. Затем, в употреблении, мне пришлось искусно обманывать себя и окружающих, чтобы поддерживать свою болезнь. Я стал мастером обмана и самообмана. Когда я стал чистым, в начале пути, нечестность была моей второй натурой.

Нечестность, ложь - одни из первых симптомов зависимости, и часто они сопровождают зависимого с самого рождения. Я врал, потому как боялся быть наказан, я врал, потому как боялся не получить желаемое, я врал, потому как боялся быть отвергнутым(если я буду сам собой), я врал, чтобы обо мне хорошо думали. Я врал, потому как боялся, что меня разлюбят, если я скажу "нет", я врал, потому как я боялся, что меня не примут, если я не буду соответствовать каким-то установленным нормам. И так с самого детства. Нечестность настолько пропитала всю мою жизнь, что я начал лгать даже в случаях, когда это бессмысленно, когда сказать правду совершенно безопасно и к тому же гораздо проще.

Работая по Шагам, я увидел, что именно “заставляет” меня быть нечестным. Это всегда страх. Это может быть страх быть отвергнутым окружающими, если они узнают правду обо мне. Я скрываю того человека, которым я на самом деле являюсь из-за ложной уверенности, что я не достоин любви и принятия таким, какой я есть. Частью истинной природы заблуждений является заблуждение, что таким, какой я есть, меня не будут любить, и мне нужно быть кем-то другим, чтобы меня любили. Эти страхи заставляют меня быть нечестным в своём поведении.

Нечестность в поведении перерастает в угодничество. Я как зависимый человек готов навредить своим интересам, лишьбы обо мне хорошо думали. Мне как зависимому от чужого мнения тяжело сказать "да", когда надо сказать “да", и "нет", когда надо сказать "нет". Страх, что я не смогу получить прямым путем то, что я хочу, толкает меня на нечестность в поведении. Когда меня одолевает страх, то мне кажется, что если я одену маску (например, обману, проманипулирую или скажу то, что хотят услышать, а не то, что есть), то я приближусь к желаемому результату быстрее, чем если я пойду по дороге честности.

Рационализаторство - это ещё одна форма нечестности, когда человек приводит ложные, но кажущиеся логичными объяснения своим неправильным поступкам. В первом Шаге есть вопрос: давал ли я правдоподобные, но нечестные объяснения своим поступкам? Этот вопрос как раз говорит о тех ситуациях, в которых я начинаю рационализировать и оправдывать свое поведение, чтобы скрыть истинные мотивы.

Человеку, пребывающему в эгоцентризме, всегда требуется отстаивать свою фальсифицированную правоту. Он должен быть прав всегда, вне зависимости от реальных фактов, он должен поддерживать свою исключительную правоту любой ценой. Чем дальше заходит эта игра, тем больше искажается реальность.

Низкая самооценка также вносит свой вклад в нечестность, потому как человеку с низкой самооценкой болезненно важно, чтобы он выглядел положительно в глазах окружающих. Человек с низкой самооценкой боится не оправдать надежды окружающих, и это делает его зависимым от мнения окружающих.

Шаги требуют от нас, чтоб мы честно увидели проблему и ее размер, честно признали острую нужду в возвращении здравомыслия, честно отказались от контроля, честно рассмотрели истинную природу своих заблуждений ит.д. Программа АН – программа, построенная на честности. Изменения начинаются, только когда мы можем посмотреть честно на то, где оказались, и что творим в своей жизни. “Честно” - это увидеть происходящее в реальности безо всяких попыток объяснить и выставить желаемое за действительное.

Нечестность по отношению к самому себе блокирует выздоровление. Зависимый человек тонет в этой лжи, сам уже не может отличить,где ложь, а где правда. Одному говорит одно, другому другое, сам верит в третье и живет в страхе разоблачения и необходимости поддерживать выбранную роль. Это тяжело эмоционально. Нечестность в отношении самого себя делает выздоровление невозможным.

## Угодничество(манипулятивное поведение)

В Базовом тексте написано: “Некоторые из нас искали самоутверждения. Подобное поведение еще дальше уводило нас в зависимость.” Когда другие одобряют наши действия или слова, мы чувствуем себя хорошо, и наоборот, мы чувствуем себя плохо, когда нас не поощряют. Чужое мнение обо мне и то, как оно влияет на мои чувства, можно оценивать также и с положительной стороны. Взгляд со стороны помогает мне чувствовать себя хорошо, когда я иду правильным курсом, и стимулирует дальнейшие действия на этом пути.

Но под угодничеством подразумевается совершенно иное: угодничество - это совершение действий с одной лишь целью: получить что-то от другого человека, то есть манипуляция. Этим “что-то” могут быть материальные вещи и не материальные. Например, деньги, социальные или материальные блага, место жительства, какие-то условия. Также целью угодничества может быть получить поощрение от второго человека, хорошее мнение о себе, любовь, секс, обещание что-то сделать. Угодничая, мы хотим, чтобы второй человек делал то, что нам надо.

Низкая самооценка может заставлять меня думать, что мне обязательно нужно чье-то одобрение, чтобы хорошо чувствовать себя. Угодничая, я могу делать что-либо, думая о том, как меня за это похвалят. Такое мышление приводит меня к зависимости от мнения окружающих, и таким образом другие люди начинают определять, каким я должен быть. Когда я добиваюсь похвалы, некоторое время я чувствую себя хорошо. Но потом это начинает причинять мне боль и вводить в зависимость. Стараясь угодить другому человеку, я унижаю себя. Со временем я понимаю, что одобрение других не заполнит мою внутреннюю пустоту.

Что происходит, когда я не добиваюсь похвалы со стороны окружающих? Я буквально не могу продолжать жить, у меня исчезает мотивация что-то делать, потому как я не получил свою награду(хорошее мнение о себе со стороны окружающих).

Угодничество для меня - это способ манипуляции. Угодничая, я руководствуюсь страхом и гордыней в попытках контролировать своими угодливыми действиями поведение второго человека. Угодничая, я готов предавать или отрицать свои истинные потребности, для того чтобы второй человек сделал так, как я хочу, чтобы он дал мне внимание, признание, хорошее слово. Угодничая, я наношу ущерб себе, пренебрегая или отрицая свои потребности, а также наношу ущерб другому человеку своим контролем. Поэтому в угодничестве отсутствует воля Бога, отсутствует честность перед самим собой и перед вторым человеком.

Угодничая другим людям, я использую других людей как объект для удовлетворения своих моментальных желаний. Я готов манипулировать, быть нечестным, закрывать глаза не неприемлемые для себя вещи, предавать свои убеждения, заводить себя в страдания и делать всё, что угодно, отдавая всего себя только с одной целью: получить от человека то поведение, которое хочу. Например, я хочу получить любовь, внимание, хорошее мнение о себе, эмоциональное наполнение, эмоциональную безопасность, ит.д.

Угодничая, я на самом деле предаю свою истинные потребности, я говорю “да” в тех ситуациях, в которых для меня правильно сказать “нет”, и говорю “нет”, когда для меня правильным будет сказать “да”. Например, я могу оставаться в разрушительных для себя отношениях, или отказываться от своих истинных потребностей в пользу получения поощрения или какого-либо​ другого поведения второго человека по отношению к себе.

Живя в угодничестве, я не являюсь на самом деле тем человеком, которым Бог хочет меня видеть, и из-за этого я испытываю много страданий, потому как на самом деле, угодничая, я предаю себя и отрицаю свои истинные потребности. Жизнь в угодничестве полна страданий, потому как я ставлю на первое место в моей жизни мнение второго человека обо мне, его отношение ко мне; таким образом я загоняю себя в зависимость от второго человека. В угодничестве я питаю свои иллюзии, закрываю глаза на правду и разрешаю себе употреблять чувством значимости, собственного превосходства, своей потребностью быть в чьей-то жизни, поиском счастья в другом человеке.

### Смирение - противоположность от угодничества

Противоположностью от угодничества является смирение. В первую очередь в смирении есть уважение своих истинных потребностей. Находясь в смирении, я вижу свой истинный размер, вижу настоящие потребности своей личности, которые я не готов предавать на сегодня. В смирении есть принятие реальности с позиции капитуляции перед поведением другого человека, капитуляции перед тем, что он думает обо мне, капитуляции перед его настроением. Смирение требует от меня отодвинуть гордыню и страхи в сторону, для того чтобы приблизится к образу человека, которым Бог, как я его понимаю, хочет меня видеть в отношениях с другими людьми.

Находясь в смирении, у меня есть понимание, что эти новые действия, которые требует от меня жизнь в смирении, - это воля Бога для меня. Жизнь в смирении требует от меня новых действий. Видя свой истинный размер, свои потребности и возможности, я говорю “да”, когда на самом деле правильным для меня является сказать “да”, и говорю “нет”, когда правильным будет для меня сказать “нет”. Находясь в смирении, я не контролирую поведение второго человека, я даю себе жить тем человеком, которым я на самом деле являюсь. Также, я даю жить другому человеку так, как хочет он.

Жизнь в смирении сопровождается болью роста - той самой болью, которую необходимо преодолеть, для того чтобы жить в соответствии с волей Бога для меня на сегодняшний день. Жизнь в смирении всегда требует работы над своим эгоизмом, гордыней и зависимостью, и это не просто для меня как для зависимого.

Настоящее чувство удовлетворенности, которое мы ищем, может быть достигнуто только тогда, когда мы начнем совершать правильные действия, направленные на достижение правильного результата. Мы можем перестать угодничать, если перестанем совершать поступки только для того, чтобы нас похвалили, а вместо этого начнем действовать по воле нашей Высшей Силы. Мы будем приятно удивлены, обнаружив, что люди, которые важны для нас, будут все чаще одобрять наше поведение, но мы не будем зависеть от этого одобрения. И что самое важное, мы сами начнем одобрять себя.

## Ревность

Часто ревность приходит как результат страха, самоконцентрации (мыслях только о себе) и непроработанного прошлого. Обиды и злости, которые остаются у меня как результат измены или пренебрежения в прошлых отношениях, порождают страх, что это может опять повторится с нами в этих отношениях. Эти обиды и страхи приводят к самоконцентрации, в которой я очень легко начинаю додумывать и подозревать. Находясь в самоконцентрации, я связываю часто не связанные факты, начинаю подозревать и додумывать, и это пробуждает во мне ещё больше страха и старых обид. Эти обиды и страх приводят к попыткам контролировать и столкновению с волей другого человека в отношениях.

Но также причиной для ревности может быть и моё поведение. Если я не мог быть верным в отношениях, то самым естественным ощущением будет уверенность, что мне тоже изменяют. Если я ворую, то я уверен, что все воруют. Если я изменяю, то я уверен, что все изменяют.

Многие духовные течения называют ревность одной из самых страшных человеческих эмоций. Ревность сочетается с другими дефектами характера, такими как своеволие, нечестность, ненависть, эгоизм и обида.

Лекарством от ревности является развитие способности доверять второму человеку. Освобождение от ревности начинается в процессе работы по 4 и 5 шагу над своими страхами и обидами и продолжается в шагах 6 и 7.

# Страхи и Вера

Я делал медитации и задался вопросом: «А был ли у меня период в жизни до выздоровления, когда я чувствовал веру, радость, когда я находился в состоянии свободы?» Это действительно интересный вопрос; и я отвечаю на него, что «нет, этого не было». Если я смотрю в свое прошлое, я вижу как постоянно чего-то боялся, делал из страхов какое-то божество. Так получалось, что моим Богом был страх. В какой-то момент жизни, я вообще утратил способность жить без страха, беспокойства и тревожности. Потом я осознал, почему я был всю жизнь одержимым зависимым. У меня не было периода в жизни, когда я был освобожден от тревог, я жил радостно и свободно. И сейчас я осознаю, что это было связано с моими врожденными дефектами характера.

С того самого момента, когда моя душа появилась в этом мире, у меня было такое ощущение, что я родился со страхом; мне было очень тяжело так жить. В выздоровлении очень важно увидеть, каким образом страх искажает наше восприятие реальности, как это влияет на наши реакции и действия.

Когда мы разбираем страх, очень важно отделять страх который является реальным, этот страх он представляет какой-то предупредительный сигнал. Это уравновешенное чувство, в нём есть здравый смысл. Этот страх часто нас предупреждает о последствиях или опасности.

Но есть другой страх, это постоянное беспокойство и ожидание что случится что-то плохое. Этот страх есть дефект, и он может полностью парализовать меня, или же я начинаю принимать решения и руководствоваться этим страхом в действиях. Этот дефект - страх - начинает управлять моей жизнью. Работа над страхом заключается в том, что я делаю всё, чтобы не дать страху управлять моими действиями. Я стараюсь принимать решения и делать действия, несмотря на страх.

## Страх как чувство

Когда мы рассматриваем страх, нам нужно отличать чувство страха от дефекта “страх”. У меня есть чувство страха, которое меня оберегает и помогает заботиться о себе - это нормальное человеческое чувство. И в этом чувстве есть реальная причина, есть здравый смысл. Это здравое чувство страха представляет собой предупредительный сигнал. Например: я вижу красный светофор, я боюсь попасть под машину и поэтому я не перехожу улицу. Если я вижу какую-то опасную ситуацию, я начинаю боятся, и я не захожу в нее. Так выражается здравое чувство страха. Здравое чувство страха появляется от осознания возможных последствий, которые могут произойти, если мы совершим определённые действия.

Это чувство меня не парализует, не погружает в тревожность, которая могла раньше продолжаться днями. В здоровом чувстве страха есть связь с реальностью и есть реальная причина. Какая реакция на этот страх будет здоровой? Здоровой реакцией на этот страх являются конструктивные обдуманные действия. Я предпринимаю какие-то здравые действия для того, чтобы остаться в безопасности.

## Страх как дефект

Страх становится дефектом моего характера, когда он меня полностью парализует. Страх, как дефект характера, полностью искажает восприятие реальности и мой взгляд на вещи. Я начинаю принимать решения или действовать неадекватно. Дефект страх начинает полностью управлять мной, я захожу в одержимость.

Меня, как зависимого, страх приводил к безумию. И чем больше я боялся, тем более безумные поступки я совершал, мои действия были полностью отключены от реальности. Например, из-за страха быть брошенным, я мог разорвать отношения, или бросить человека первым, чтобы не позволить ему бросить меня в будущем. Или, например, я был готов находиться в разрушительных отношениях и угодничать, чтобы эти отношения на некоторое время избавили меня от страха. Но это всё не работало. От такого поведения очень тяжело отказаться, так как моя болезнь является духовной болезнью.

В четвертом шаге я увидел корень этого: я являюсь существом, у которого страх является главным чувством. Я ни на кого не надеюсь: ни на других, ни на себя, ни на Бога. Например, когда я советовался с другими людьми, чтобы принять более правильное решение, я не мог довериться. Когда страх является моим дефектом, он либо парализует меня, либо управляет моими действиями. Состояние жуткой тревоги идет вместе со страхами точно также, как злость идет вместе с обидой.

В своей жизни мне нужно увидеть, как я действую, когда меня контролирует страх.

-Как я действую, когда боюсь не получить любовь?

-Как я действую на страхе, что у меня не будет отношений?

-Как я действую, когда боюсь не получить то, что мне хочется?

-Как я действую, когда боюсь не удовлетворить потребность?

-Как я действую на страхе, что меня обидят?

-Как я действую на страхе, что человек выйдет из под моего контроля?

-Как я действую на страхе, что обо мне подумают плохо?

-Как я действую, когда боюсь, что меня не примут?

Мои страхи в отношениях заставляли меня употреблять людьми, употреблять поведением, чтобы обеспечить себе иллюзию безопасности. Всю жизнь я пытался найти каких-то сильных личностей, чтобы спрятаться за ними. И знаете, что выходило из этого: у этих сильных личностей я видел еще больше слабостей, чем было у меня.

Я помню, как разговаривал со своей матерью во время написания четвертого шага. Она мне рассказывала, что я в детстве вообще никуда не отпускал её, и как я орал и истерил, когда она уходила. Этот страх шел со мной с самого детства. Со временем, употребление стало лекарством от этих тревог. Когда я употреблял, я переставал чувствовать беспокойство и страх. Употребление позволяло мне делать вещи, которые я не был способен сделать трезвым из-за своих страхов.

Мне нужно чётко увидеть, в каких местах эти страхи начинают управлять моими действиями или, наоборот, парализует меня. Вот очень простой пример: идет собрание, и я записываюсь в список тех, кто хочет высказаться. И еще до того, как этот список доходит до меня, у меня открывается диалог в моей головой. В этот момент меня больше всего интересует не то, что я скажу, а как на меня посмотрят и как меня воспримут после этого. Записавшись, я переживал до такой степени, что за два высказывания до моей очереди, я сбегал.

Давайте посмотрим, откуда начинается атака страха. Что происходит перед тем, как я начинаю делать какое-то действие? У меня начинается внутренний диалог, поток мыслей. На языке Программы это называется «самоконцентрация». Этой самоконцентрацией всегда управляет какой-то страх. Самоконцентрация и страх идут всегда вместе, как муж и жена. Не существует самоконцентрации без страха.

Если я начинаю жить в самоконцентрации и страхе, я отключаюсь от веры, от Бога, и самое главное – я отключаюсь от себя. В таком состоянии, чаще всего я начинаю делать окружающих людей божествами. И когда я делаю божество из человека, он становится для меня большим, важным и могущественным. Я начинаю думать, как он на меня посмотрит, как оценит, и что будет думать обо мне. Я даже не замечаю, как я начинаю зависеть от него: мне становится очень важно его мнение о себе, и я забываю, что передо мной находится всего лишь обычный человек, забываю, что мне достаточно быть самим собой, а не кем-то другим.

## Мой страх идёт с самого детства

У меня с самого детства, с 5 или 6 лет, с того возраста с которого я себя помню, были постоянные страхи, постоянное беспокойство, что обо мне подумают. Я боялся показать себя тем человеком, которым я являюсь, боялся показать свою чувствительность и ранимость. Также, я всегда боялся себя плохо чувствовать, боялся что мне будет плохо, что мне будет слишком тяжело, и я не справлюсь. Эти страхи потом проявлялись как нервное состояние, состояния высокой самоконцентрации, у меня всегда было очень много мыслей в голове, и я вёл постоянные диалоги с самим собой.

С самого детства я пребывал в заблуждении : я рассчитывал только на себя, да и на сегодняшний день это не ушло полностью. Мне казалось, что если я откажусь от попыток контролировать свою жизнь, то моя жизнь станет просто невыносимой, и я останусь несчастен. Мне казалось, что весь мир стоит на моих плечах, и я должен как-то это всё вывозить. Работа по Шагам мне показала, что именно в этом заблуждении рождаются мои страхи. Мои страхи(как дефект) - это просто результат того, что мой эгоизм гребет на себя слишком много, и я начинаю играть роль Бога. Мой эгоизм почему-то считает, что он может повлиять на то, что вы подумаете обо мне. Мне всегда казалось, что после общения со мной, у других людей должно быть хорошее настроение, и они должны быть радостны, и хорошо обо мне отзываться. Мне казалось, что я должен был предотвратить многие из проблем, которые происходит в жизни у других людей. Но в принципе, кто сказал, что так должно быть? Это всего лишь иллюзии моего эгоизма. Пребывая в этих иллюзиях, жизнь становится невыносимо тяжелой, и страх не справиться начинает пропитывать всю мою жизнь.

## Страх плохо себя чувствовать

На сегодняшний день я вижу, что я духовно больной человек, бессильный зависимый, у которого есть тяжелая духовная проблема; большая часть от этой проблемы - это мои страхи. И один из самых основных страхов - это страх плохо себя чувствовать. Я всю жизнь, с самого детства, убегал от “плохих” чувств разными способами. Всю жизнь, мне казалось, что я знаю, что мне нужно сделать, чтобы почувствовать себя хорошо. Мои способы сделать себе хорошо - это разного рода одержимое поведение, употребление веществами, отношениями, едой, вниманием, сексом, деньгами, престижем итд. У меня была иллюзия, что как будто я знаю, какой должна быть реальность, чтобы я себя хорошо чувствовал. Мне казалось, что что-то внешнее, может повлиять на мой внутренний мир, и сделать меня счастливым. И когда я жил в этой иллюзии но мои планы не сбывались, у меня начиналась паника, из-за страха плохо себя чувствовать. Я боялся, что буду себя плохо чувствовать, если реальность не сложится так, как я хочу. Я боялся чувств разочарования, боялся что мне будет плохо, у меня появлялось много жалости к себе от мысли, что не будет так, как я хочу. Мне очень важно было увидеть, как этот страх “плохих чувств” подталкивал меня пытаться контролировать реальность.

## Страх не удовлетворить свои желания

Есть огромная разница между моими потребностями и моими желаниями. Мои желания - это бездонная бочка, которую невозможно наполнить. Я буду постоянно хотеть то, что у меня сейчас нету. И когда я начинаю слишком сильно концентрироваться на своих желаниях, я наполняюсь страхами, недовольством и теряю благодарность. Когда я живу в своих желаниях, я вообще перестаю видеть что у меня есть в жизни.

Мои потребности - это что-то совершенно другое. Мои потребности - это то, что мне требуется для жизни без употребления и без разрушения: потребность в эмоциональной безопасности, потребность в солидарности, контакт с духовной силой, из которого я беру силы продолжать делать свою часть в своей жизни. Когда эти мои потребности удовлетворяются, мои внешние потребности сводятся к их настоящему размеру.

В Одиннадцатом Шаге написано, что Бог удовлетворит все наши потребности, если мы позволим ему это сделать. Что означает, “если мы ему позволим” это сделать? Для меня это означает, что я должен на самом деле препоручить свою жизнь заботе Бога, как я его понимаю.

Одни из самых сильных моих страхов заключается в том, что я боюсь, что мои желания будут не удовлетворены, и из-за этого, я буду чувствовать себя плохо. Мои эгоистичные желания очень просты : я хочу чтобы все делали то что я хочу, и тем самым удовлетворяли меня. Но где-то в глубине себя, я на самом деле понимаю, что не всем моим планам суждено сбыться. Не суждено мне стать королем этого мира, не суждено мне осуществить все свои эгоистичные желания. Моё заблуждение в том, что мне постоянно кажется, что я буду счастлив, только если все окружающие люди будут делать то, что я хочу. Мой страх происходит от того, что я опираюсь слишком много на свой эгоизм в своей жизни. Я опираюсь слишком много на свои ограниченные человеческие силы.

Я заметил, что когда я не позволяю Богу направить меня на правильный путь для удовлетворения своих потребностей, мои страхи начинают толкать меня на больные пути удовлетворить свои желания. И это всегда приводит к тому, что я начинаю пытаться брать контроль и нарушаю естественное течение вещей в моей жизни. В результате этих действий, я начинаю приносить боль и страдания другим людям. Другие люди начинают платить мне той же монетой и приносить боль и страдания в мою жизнь. Жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с другими людьми, обстоятельствами и событиями. Так происходит в любой сфере жизни, в которой мы пытаемся удовлетворить свои желания больными путями.

## Разные проявления дефекта страх

### Страх порождает контроль и одержимость

Когда я нахожусь в страхе, я начинаю постоянно думать о том, «Что я могу потерять из того, что у я имею?» или «Что я могу не получить, из того на что я рассчитывал?» Эти мысли, навеянные страхом, подталкивают меня пытаться контролировать всё, что может пойти не так, как я хочу.

Контроль, о котором мы постоянно говорим в Программе - это проявление страха, что не будет так, как я хочу. Контроль - это проявление моей одержимости, моего влечения что-то получить или удержать что-либо. Я становлюсь одержим идеей либо что-то получить, либо что-то удержать из-за страха, что мне будет плохо, если не будет так как та хочу. В главе «Кто такой зависимый?» написано: «Мы жили для того, чтобы употреблять, и употребляли, чтобы жить. Зависимый – это мужчина или женщина, чья жизнь подчинена болезни зависимости». На самом деле, я могу употреблять страхом, точно также как наркотиками. Я постоянно бегу от какого-то страха потерять что-то, или же страха не получить что-то другое. Потом, мое сознание переключается на какой-то другой объект страхов. И так получается, что я постоянно живу одержимостью страхами.

Знаете, есть такие люди, которые постоянно все копят, копят, копят. В начале своего выздоровления, мне хотелось спрятать свои достижения от других, я боялся их потерять. Откуда приходит эта любовь к накоплению, к складированию? Почему я хочу копить? – Потому что я боюсь потерять то, за что я держусь. Я не знаю как я себя буду чувствовать без этого. Мне постоянно кажется, что мою безопасность могут нарушить.

В своей работе по Программе, крайне важно замечать периоды, когда я начинаю за что-то одержимо держаться. Мне важно видеть, как начинает меняться моя личность и мое поведение, когда я чувствую страх. Я знаю по себе, что когда я живу в страхе, я очень агрессивен, я очень много злюсь, обвиняю, критикую и оправдываюсь. В своей жизни я не мог принять ни слова критики. Такое поведение было результатом страха.

### Угодничество

Я увидел проявления своих страхов в отношениях с ранних лет. Угодничество - это действия в корне которых лежит страх: страх быть оставленным, страх что человек не будет делать то, что мне хочется, страх что человек выйдет из под моего контроля. Моё угодничество в отношениях проявлялось как страх поставить границы, страх отказать; страх сказать «да», когда надо сказать «да», и страх сказать «нет», когда надо сказать «нет». Я боюсь, что от меня откажутся. Я боюсь, что если я откажу человеку, или как-то по другому покажу свои настоящие потребности, или же поставлю ему границы - то меня подвергнут критике.

Угодничество может проявляться, как слишком большая активность в отношениях, я слишком много делаю, и в корне моих действий, опять же, лежит именно страх. Страх быть отвергнутым, страх не получить внимание, страх что меня не примут. В отношениях мне очень важно проверять свои мотивы, не отдаю ли я всего себя из-за своего угодничества. Когда я угодничаю - я пытаюсь проманипулировать человеком. Моё угодничество это действия с расчётом что-то получить от другого человека. Я могу хотеть получить внимание, хотеть чтоб человек принял мою сторону в каком-то споре, чтобы человек оказал мне особое внимание, или близкое общение. Угодничая, я начинаю что-то делать для другого человека с ожиданием, и если я не получаю взамен то, на что я рассчитывал - я начинаю обижаться, злиться и обвинять.

Если я что-то делаю в отношениях исходя из страха или исходя из угодничества, это все равно что сесть с чековой книжкой и начать проверять, сколько я сделал, и сколько мне сделали. Я начинаю ожидать, когда же вернется результат моих действий, когда я получу что-то обратно. Такие отношения превращаются в большое огорчение и страдание.

Сегодня у меня нет чековой книжки ни для одного человека. Я не ожидаю ничего от других людей. Если что-то приходит ко мне от другого человека – это нормально; но если мне ничего не приходит – это также нормально.

### Страх заставляет отрицать реальность

Придя на эту Программу, я познакомился с очень важным фактом: что я на самом деле зависимый человек. Мне открыли реальность, назвав всё своими именами. Сейчас я вижу, что пока я не приду к осознанию, что у меня есть духовная болезнь, которая лежит в корне моего разрушительного поведения, я не смогу прийти к выздоровлению. В Программе я осознал свое бессилие, и именно это явилось началом выздоровления. Но на самом деле, сколько лет я отрицал свое бессилие перед болезнью зависимости? Пока я отрицал бессилие, я находился в иллюзии, что я способен остановить свою болезнь сам. И пока я находился в этой иллюзии, для меня была закрыта дверь к изменениям. Что меня заставляло отрицать свою зависимость и своё бессилие? Именно страх признать реальность. Я очень часто наблюдаю, как люди приходят на Программу, и я вижу как они сопротивляются этому факту. Почему человек сопротивляется и отказывается замечать свои проблемы и своё бессилие? Потому что человек боится, он не знает как он будет жить, после того как он “проснется к новой реальности”. Именно так работает страх в моей жизни: страх заставляет отрицать реальность, засовывая как страус, голову в песок, и вместе с таким поведением, моя жизнь наполняется еще большим количеством проблем и разрушений.

### Страх критики заставляет нападать или угодничать

Я знаю по себе, что когда кто-то начинает меня критиковать, моя первая реакция будет либо начать оправдываться, либо начать атаковать. В Программах некоторых реабилитационных центров есть тренинг, когда человека сажают в круг, и пятнадцать человек начинают говорить ему все, что они думают о нём, и ему нельзя никак на это реагировать. Когда я был в центре, я постоянно занимал место в кругу. У меня было очень много проявлений старого поведения, поэтому меня постоянно ставили в центр круга. Целью этого упражнения было донести до человека его недостатки характера, а также научить его проживать чувства, которые возникают при критике со стороны окружающих. Когда меня кто-то критикует, я внутри себя чувствую, что я не в порядке, что я плохой. Эти ощущения подталкивают меня атаковать второго человека, или начать оправдываться и угодничать.

Мне очень важно самому понимать, почему я хочу атаковать человека? Я начинаю атаковать человека, потому что с самого детства я чувствовал страх сделать ошибку, страх увидеть себя тем неидеальным человеком, страх быть тем, кем я являюсь. Я вырос с ощущением, что мне запрещено ошибаться. Почему я постоянно пытаюсь контролировать свое поведение? Почему мне так сложно перестать контролировать мнения окружающих о себе? Это происходит именно из-за страха быть отвергнутым или осужденным другими людьми.

Поворотным моментом в этом страхе стал приход в Сообщество. Мне так сильно не хватало безусловного принятия в жизни, и это то, что меня больше всего притянуло на наших встречах. Безусловное принятие, которое присутствует на наших встречах, помогает мне отпустить свои страхи, перестать осуждать себя за ошибки, избавиться от ощущения, что меня все осуждают.

## Причины страха

### Привычка слишком сильно полагаться на себя

Работая по Шагам, я увидел, что причина моего страха это моя привычка слишком сильно полагаться на свой эгоизм. И поэтому, решение для моих страхов заключается в том, чтобы я начал полагаться на силу более могущественную чем я, на Бога, как я его понимаю, на духовные принципы 12 шагов.

Эгоизм это часть меня, и для меня, как для человека, начавшего выздоравливать по 12 Шагам не в молодом возрасте, “опираться на свой эгоизм” лежит в основе моего мышления. Мой эгоизм, как и мои дефекты характера стали такой же неотделимой частью меня, как вода и пища.

Мой эгоизм постоянно строит планы, как должен выглядеть мир, чтобы мне было комфортно. У меня есть планы на свою жизнь, есть мой сценарий для себя, есть мой сценарий для второй половины, есть сценарий для детей, есть сценарий для реализации себя как личность. У меня есть ложная уверенность, что если будет именно так, как я хочу, и эти сценарии сбудуться, то я буду себя хорошо чувствовать. Это иллюзии моего эгоизма, которые построены вокруг моего комфорта. По этой иллюзии развиваются мои эгоистичные желания, эгоистичные сценарии по поводу того, как должны выглядеть мои отношения, как должны выглядеть отношения в семье, кем должны стать мои дети, каких достижений я должен добиться на работе и так далее. И когда мои эгоцентричные планы и сценарии ставятся под вопрос, меня начинает пронзать страх, злость, недовольство, негодование, ненависть к себе и к окружающим. Как только реальность и окружающие люди угрожают моим эгоистичным планам, желаниям и ожиданиям, я начинаю чувствовать страх, я начинаю пытаться контролировать, и чаще всего это заканчивается безумием. Так получается, что чем больше я полагаюсь на свой эгоизм, тем больше у меня будет страха в жизни. Этот страх выплескивается в виде контроля на голову других людей, чаще всего самых близких, потому как чужих людей я боюсь обижать, они могут поставить мне границы.

Что я чувствую, когда не сбываются мои убеждения, и мои мнения о том, как должны выглядеть мой брак, воспитание моих детей, мои отношения и моя жизнь в целом? Я чувствую страх. Этот страх заставляет меня пытаться контролировать свой брак, свои отношения, свою жизнь. Когда мои попытки контролировать не приносят результата - я страдаю. Страдания - это результат моих желаний, предубеждений, моих ожиданий и безумного поведения. Эти страдания дают мне понять, что мое поведение не работает. Особенно это видно в отношениях.

Из-за этого, мышление, основанное на эгоизме, и страх, который появляется в результате такого мышления - это самое естественное, что будет в моей жизни, если я не занимаюсь духовной работой. Без работы по Шагам страх плохо себя чувствовать если не будет так, как я хочу - будет основным чувством в моей жизни. Это всё показывает мне, насколько я на самом деле бессилен перед страхом.

Противоположность от нашего эгоизма это духовный принцип смирения. Смирение это реальный взгляд на себя, на свои возможности, на то, каким человеком мы на самом деле являемся в реальности; этот взгляд берёт в расчёт все наши сильные и слабые стороны. Конечно же, смирение берёт в расчёт те факты, которые мы узнали о себе в работе по всем предыдущим Шагам. Один член поделился: "Когда я забываю самый главный факт о себе, что я бессильный зависимый ищущий помощи, я подвергаю себя большому количеству боли". Эгоизм - это духовный аспект нашего заболевания. Духовное лекарство от нашего заболевания есть контакт с Богом, как мы его понимаем. Духовный инструмент, который мы используем в улучшении этого контакта - это молитва.

### Недостаток веры

У меня есть недостаток веры, и из-за этого я боюсь неизвестности. Боялся бы я изменений, если бы я полностью верил в заботу Бога о своей жизни? Волновало бы меня что-то в жизни, если бы я обладал 100 процентной верой в заботу Бога? Нет. Все мои страхи перед изменениями относятся только к недостатку веры. Именно глубокая вера в то, что Бог позаботится о моей жизни, позволяет переживать изменения, а не держаться отчаянно за старое поведение. Именно поэтому, в Программе мы работает над укреплением своей веры, чтобы у нас была возможность меняться.

И так получается, что недостаток веры, который заставляет меня слишком сильно опираться на свой эгоизм, порождает страх. Поэтому, я для себя определил, что недостаток веры(или слабая вера), является одним из самых главных моих недостатков.

### Концепция наказывающего Бога

Концепция наказывающего Бога и мышление, построенное на эгоизме, очень сильно взаимосвязаны. Долгие годы я упорно держался за эту концепцию. С самого детства мне прививали моральные правила, которые привели к тому, что я накопил много обид. Мораль мне говорит : “говорить об обиде на родителей это аморально, это неприлично”. Что происходит, если я не говорю об обиде на человека? Я не могу построить с ним отношения. До того как я могу построить отношения с родителями, мне потребовалось говорить о всех глубоких и нелицеприятных обидах на родителей, которые у меня были. О большинстве из них я не говорил напрямую с родителями, а работал в 4 - 9 Шагам.

Точно так же, для того чтобы я смог построить отношения с Богом, мне потребовалось говорить о всех обидах на бога, которые у меня были. Обиды на жизнь, на окружающий мир, на ситуации, которые я не могу изменить, обиды типа “почему это происходит так?” и “почему это происходит со мной?” в конце концов выливаются в обиду на Бога. Я обвиняю силу, более могущественную, что мне плохо в жизни, что не идёт так, как я хочу.

В детстве, связь с родителями является самой важной; родители являются для ребенка самыми важными людьми в этом мире, ведь они те, кого ребенок встречает в первую очередь в своей жизни. Если в связи со своими родителями я начинаю чувствовать, что я не могу на них опереться, то у меня начинается чувство страха. Со временем, я начинаю распространять этот страх на окружающий мир и свою высшую силу. И у меня начинает вырабатываться позиция, что я не могу ни на кого надеяться, что мир плохой, что на Бога нельзя рассчитывать. И вот такому человеку очень сильно подходит концепция наказывающего Бога.

Я был уверен, что за многие вещи, которые я делал, Бог может меня наказать, и это была та мораль, которую мне привили. Я не мог понять, что пока я не начну говорить о том, что у меня произошло и происходит, я не смогу приблизиться к другим людям и к Богу. Пока я не открыл свои обиды, я продолжал ненавидеть других людей и Бога, ни о какой любви речь идти не могла. Я был очень далеко от других людей и от Бога, жил вынашивая планы мести, обвиняя и даже никогда не замечал эти механизмы поведения.

Моя концепция наказывающего Бога была настолько сильна, что я даже боялся говорить о тех чувствах, которые я испытываю к своим родителям. Когда я открывал рот, чтобы сказать что-нибудь, мне его закрывали под тем предлогом, что я говорю якобы какие-то глупости. Моими словами пренебрегали. Когда я говорил о какой-то своей трудности, все сразу же начинали какое-то “соревнование трудностей”, говорили, как им тяжело и плохо. Так я начал ощущать, что я не важен для других людей, и конечно же, это ощущение распространилось и на Бога. Я начал верить, что последний человек, на кого Бог обратит внимание - это я.

Со временем, я увидел, что концепция карающего Бога обслуживала мое отрицание, нежелание брать ответственность на себя, нечестность и отсутствие смирения. Каждый раз, когда я искал причину своих проблем в ком-то другом, или обвинял в своих проблемах кого-то другого - я боялся посмотреть на свою часть и взять ответственность за свою часть в этой ситуации. Когда я не хочу или я не готов решать свои проблемы и заниматься своей жизнью - я обвиняю Бога или какого-то человека в своих трудностях или проблемах. Я просто стараюсь перекинуть ответственность на кого-то другого. Именно поэтому, концепция карающего Бога очень сильно “подходила” моему эгоизму.

Со временем работы по Программе я осознал, что концепция карающего Бога начала меняться. Я стал готов брать ответственность за свои ошибки, начал видеть в чём я заблуждался, и это показало мне, что на самом деле, меня никто не наказывает. Причина моих проблем в том, что я не был способен брать на себя ответственность за свои действия и за последствия своих действий. Я просто хотел жить так, как я хочу, и думал, что могу делать всё, что мне хочется. Проблемы, трудности и неприятности в моей жизни является последствием моих действий, а не наказанием, посланным на меня Богом. Болезнь зависимости, своеволие и дефекты характера привели меня к проблемам а не Бог, или другие люди. Работа по Программе меняет мой внутренний мир.

### Страх это часть личности любого человека

Я могу описать свою духовную проблему многими способами. Я могу сказать, что моя болезнь это болезнь преувеличенных страхов, которые контролируют мою жизнь. Эти страхи наполняют меня большим количеством беспокойства, и я теряю всякую способность жить сегодняшним днем, начинаю контролировать, захожу в одержимость и неуправляемость в попытках заставить окружающий мир быть таким, как хочется мне.

Но работая по Программе, я пришел к убеждению, что несмотря на свою проблему, я могу жить абсолютно полноценную жизнь, благодаря тем инструментам, которые мне дает Программа.

После глубокой работы по Четвертому шагу, я вижу, что страх это нормальная часть личности. Все люди чего-то боятся. Я не встречал человека, у которого нет вообще никаких страхов. Я живу обычной человеческой жизнью, и у меня есть какие-то переживания и волнения; например я задумываюсь, что будет со мной, что будет с моей жизнью, что будет с моими отношениями? На сколько будут удовлетворены мои потребности? Как я себя буду чувствовать в определённых ситуациях? Что будет с моими детьми, что будет с моим заработком, что будет с моим здоровьем, что будет с моими родителями? Я не могу жить в нашем мире, в котором происходят разные вещи, и не задумываться что происходит. Эти мысли для меня нормальны, пока они не разрушают мою жизнь. То что не ненормально, это то, что делают моя болезнь зависимости с этими мыслями.

Если на меня посмотреть внешне, на то как я живу в социальной сфере, по мне невозможно сказать, что я зависимый. Эта внешняя “нормальность” - есть на самом деле результат работы по Программе, и мне важно не забывать, что мое духовное заболевание неизлечимо. На своём опыте я увидел, что происходит, если я отключаюсь от Программы, если я теряю контакт с силой более могущественной чем моя: в моей жизни начинается такое количество страхов, что я не способен с ними нормально жить. Мне важно не забывать, что именно благодаря продолжению духовной работы по Программе, я могу жить полноценную человеческую жизнь. Срок моего выздоровления ни о чём не говорит, весь вопрос заключается в том, что я делаю сегодня.

Идея смирения Седьмого шага не означает, что мне нужно искоренить полностью свой страх перед изменениями; ничего полностью искоренить невозможно. Процесс избавления не является какой-то попыткой выкорчевать или искоренить что-то. Выкорчевать или искоренить что-то в своей личности это попытка отрицать или подавлять некоторые части своей личности. Если я пришел к седьмому шагу, я уже знаю многое о своей личности, я знаю свои сильные и слабые стороны. Я знаю свои дефекты и положительные стороны. Я знаю, что это всё – мои части личности. Когда мы приходим к этому осознанию, мы приходим к смирению.

## Выздоровление от страхов

### Зависимость от страха или от Бога

Если я оглядываюсь назад, я вижу, что на самом деле, я самого детства не был свободен от страхов, и не чувствовал свободы в душе. Все мои действия не помогали мне освободиться от страха. В некоторый момент, даже употребление веществ уже не освобождало меня от страха. Я осознал, что я сделал из страха своё божество, и страх полностью управлял моей жизнью. Первые проблески свободы появились только когда я начал процесс выздоровления по Программе.

Работая по Программе, я не могу назначить срок, когда я буду избавлен от страха. Как я был избавлен от желания употреблять? Долгое время я обращался за помощью, я препоручал своё желания, поступал наоборот, несмотря на желание употреблять, и со временем, я был избавлен от этого желания употреблять. Точно также происходит с любым недостатком, также и со страхом.

Наша Программа отличается от всех психологических программ, в которых вас убеждают не боятся. «Поверь в себя! Не бойся!» можно услышать на психологических тренингах. Для меня это не сработало. Если бы я мог поверить в себя, мне не надо было бы употреблять вещества. Я не могу убедить себя не бояться, если парализующий страх это один из моих дефектов с самого детства, сколько я себя помню. В нашей Программе мы осознаем страхи, говорим о страхах, пишем, молимся, подключаемся к вере, и препоручаем наши страхи. Это дает нам возможность не действовать исходя из страхов.

Когда я живу, у меня есть две возможности куда подключится: я могу подключиться к своему эгоизму, и действовать исходя из страха, или я могу подключиться к Богу, и действовать исходя из веры. Мне надо делать новые вещи, которые являются инструментами выздоровления, не инструментами болезни. Со временем, у меня будет больше опыта чистой жизни, и вместе с этим меньше страха перед жизнью и неизвестностью.

Программа предлагает мне сделать контакт с Богом самым главным инструментом выздоровления. За первый год моего выздоровления, мой спонсор научил меня очень важной вещи; он объяснил мне, что зависимость – это рабство, быть зависимым – это быть рабом. И у меня есть только две опции: либо я буду рабом своей зависимости, либо я буду зависеть от Бога. И я выбрал зависеть от Бога. Сначала я делал это от безвыходности, после того как увидел истину, которая заключается в том, что ничто другое мне не поможет. Мне понадобилось несколько лет, чтобы начать видеть огромную пользу от такого образа жизни. Сегодня я строю свою жизнь вокруг контакта с Богом, и я делаю это по доброй воле. На этом строится моя свобода. Это наполняет огромным смыслом мою жизнь. Я выбрал зависеть от Бога. Этот выбор, как и признание что я зависимый, должен сделать я сам добровольно. Меня невозможно заставить это сделать, это должно исходить от меня.

В процессе выздоровления я даю Программе, Богу, как я его понимаю, работать над своими страхами. Мне нужно научиться жить в мире со своими страхами, научиться препоручать свои страхи. В работе по Второму и Третьему Шагу мы понимаем, что страх – это наш дефект, мы молимся, мы препоручаем этот страх Богу, как мы его понимаем. Мы стараемся найти мужество для того, чтобы поступить по-новому. Для того, чтобы что-то изменить, мы совершаем действия на вере.

### Работа над страхами

В главе «Кто такой зависимый?» написано, что наше выздоровление не происходит по мановению волшебной палочки. Наше выздоровление не происходит за один день. Я не могу составить список страхов, поделиться с вами этими страхами, и эти страхи навсегда меня оставят. Так не происходит. Со страхами происходит тот же самый процесс как и с желанием употреблять. Я могу хотеть употреблять, но я не употребляю и перепоручаю свое желание употреблять Богу. В свое время я был освобожден от этого желания.

Я не контролирую время, когда я стану свободен от желания употреблять, или освобожусь от страхов. Я только могу продолжать действовать правильно несмотря на страх, и я буду избавлен от него в своё время.

Работая по Программе, я не ставлю цель полностью искоренить страхи, также я не могу бороться своими силами с тревогой и страхами. То что я делаю на Программе – я обращаюсь за помощью и стараюсь действовать правильно несмотря на существующие страхи. В этом заключается препоручение тревоги и страхов. Главная работа по Программе со страхом заключается в том, что я не позволяю страху руководить моими действиями. Я стараюсь принять правильное решение и совершить правильное действие несмотря на страх. Для меня это возможно только если я обращаюсь за помощью.

Когда в своих действиях я руководствуюсь страхом, я покидаю Бога. Вместо этого, мне надо руководствоваться волей Бога и действовать несмотря на страх. Так получается, что я позволяю Богу повлиять на мою жизнь. Развивая убеждение, что сила более могущественная может вернуть меня к здравомыслию, я начинаю верить, что смогу жить конструктивно несмотря на страхи. Мои страхи не уйдут сразу после Второго Шага. Поэтому в Третьем, я должен дать Богу повлиять на мою жизнь, несмотря на мои страхи.

Как я смогу начать жить конструктивно несмотря на страхи? Если я подключен к Богу, я могу совершать действие, основанное на мужестве, даже если все мое существо пропитано страхом. И может быть, в этот момент я не чувствую поддержки Бога, потому как страх искажает мою реальность, но я все равно поступаю по-новому, потому что в Третьем шаге я обрел любящего и заботливого Бога. Поступая по новому опираясь на веру, я освобождаюсь от влияния страха на свою жизнь. Страх становится чувством, с которым я могу жить, страх перестает быть дефектом характера, который контролирует мою жизнь.

У меня была рекомендация делится своими страхами с другими выздоравливающими людьми. В течение трех-четырех лет мы делились в нашей группе поддержки друг с другом своими страхами по телефону. Мы каждый день составляли по дню списки страхов и каждый день читали эти списки страхов друг другу и препоручали их.

Что конкретно мы можем сделать со своими страхами?

Со страхом, как и с любым чувством, мыслью или желанием, мы ничего не можем сделать, кроме как действий, направленных на принятие. Мы можем:

● Написать о своих страхах: мы можем взять ручку и бумажку и написать, в чём заключалась ситуация; что с нами происходило во время ситуации; что с нами происходит сейчас, и какие страхи мы чувствуем. Можно писать в виде самоанализа, отвечая на вопросы, а можно без какого-то формата, в виде свободного повествования, как будто мы пишем письмо нашей Высшей Силе или собеседнику. Самое главное, это тотальная честность. Например, можно написать, что мы затрудняемся жить здесь и сейчас из-за страха, что мы думаем о чём-то или о ком-то и не можем остановить страх. Перечислить, какие именно страхи мы чувствуем и что хотим делать под влиянием этих страхов. Формат может быть любым. Чаще всего, если мы возьмём ручку и бумажку, слова появятся сами.

● Поговорить о своих страхах: мы можем поговорить с другими выздоравливающими зависимыми о своих страхах, поделиться на группе. Когда мы говорим о страхах, важно говорить коротко о ситуации и, в основном, о своей части, своих действиях, какие страхи мы чувствуем. Мы можем попросить дать нам обратную связь и поделиться с нами опытом, что делали другие люди со своими чувствами, как они проживали подобные ситуации и что они делают со страхом.

● Обратится за помощью к Высшей Силе: мы можем поделиться о происходящем, о своих трудностях и о страхах со своей Высшей Силой и попросить помощи в молитве. Можно начать с того, что мы обращаемся к Высшей Силе так, будто говорим с человеком и делимся о том, что происходит с нами.

Эти действия, направленные на обращение за помощью, помогают нам прожить страхи, оставаясь в равновесии. Со временем мы начинаем понимать, что все наши страхи являются естественными для зависимого человека и имеют право быть. Нам не надо их подавлять. Мы можем наблюдать за своими страхами, и особенно нам может помочь, когда мы делимся о них письменно, в разговоре или в молитве. Мы начинаем понимать, что все люди чувствуют страхи, и у каждого человека есть свои сложные чувства.

### Принятие самих себя

Когда я пришел на Программу, я увидел, как я себя веду в группе людей. Я был уверен, что люди меня отвергнут, если я раскрою свои страхи, обиды, и те ситуации, которые со мной произошли, и расскажу кем я являюсь на самом деле. Поэтому, в начале своего пути я приходил к своему спонсору и, когда хотел услышать обратную связь, я ему говорил: «Ты знаешь, меня послали к тебе поинтересоваться, что бы ты посоветовал человеку, который попал в такую-то ситуацию?» Мои секреты, которые я боюсь рассказывать, - это очень опасная вещь. Почему в Программе говорят, что мои секреты могут меня убить? Потому что когда я остаюсь наедине со своим секретом, я не являюсь самим собой, я живу в отрицании, живу в масках. Мне очень не хватало принятия себя.

Принятие нас такими, какими мы есть, которое присутствует на группах, это очень важный инструмент в избавлении от страха. Давайте посмотрим на то, что происходит на встречах. Я прихожу и говорю: «Я упал. Я употребил». И я слышу в ответ: «Любим тебя. Продолжай приходить». Я прихожу на собрание и говорю, что я разбил весь дом, и что я слышу в ответ? – «Любим тебя. Продолжай приходить». Я прихожу на собрание и говорю, что я избил членов своей семьи, и что я слышу в ответ? – «Любим тебя. Продолжай приходить». Я прихожу на собрание и говорю, что я не встал на работу, мне говорят: «Любим тебя. Продолжай приходить». Я прихожу на собрание и говорю, что хочу убить свою супругу, и что я слышу в ответ? – «Любим тебя. Продолжай приходить». И мне сначала трудно поверить в эти слова, потому что я привык к обратному. Я привык, что мое окружение оценивает меня по моему поведению. Принятие, которое присутствует на группах, помогает мне жить со своими страхами, со своей истинной природой.

### Как делиться о своих страхах?

Когда я звоню своему спонсору, я не начинаю диалог с каких-то долгих бабушкиных рассказов, какой я бедный, как меня обидели, и как меня недолюбили. Это мои больные чувства, мне нужно их перепоручить. Я начинаю с того, что передаю спонсору суть ситуации, и самое важное для меня рассказать, как я отреагировал и что я сделал. В разговоре с ним, мне важно услышать его взгляд на ситуацию, его оценку со стороны. И чаще всего мне спонсор говорит: «Оставь этого человека. Он не твоя проблема. Давай сфокусируемся на твоих действиях». То что у меня просыпается внутри – во мне сразу же просыпается сопротивление. Когда меня спонсор просит оставить второго человека и посмотреть на себя – я сразу начинаю сопротивляться. Откуда берется это сопротивление? Я сопротивляюсь, потому-что моя болезнь слышит эту рекомендацию как критику моих действий, типа: «Поведение другого человека правильное. Он хороший, а ты плохой». Я воспринимаю именно так, потому что я слышал это в прошлом, слышал это с детства.

Одна из самых важных вещей, которая написана в нашей литературе, это то что я не плохой человек, но у меня есть духовная проблема, за которую я должен взять ответственность. И если я не плохой, то мое поведение не безнравственное, оно просто не правильное, больное. Неуправляемость в моем поведении проявлялось как результат от бессилия, а не из-за того что я плохой человек. Для того чтобы начать жить по новому, мне надо опираться на Программу, а для этого мне нужно в полной мере принять свою духовную болезнь. И то, что мешает мне в полной мере принять свою болезнь, это страх, что я окажусь в новой непонятной и незнакомой для меня реальности. Также, принятие своей проблемы означает, что я на самом деле не умею жить, что я на самом деле зависимый, который потерял контроль над жизнью, и меня это пугает.

### Если бы я на самом деле доверился Богу

Что было бы, если бы я на самом деле поверил в то, что написано в нашей Программе? Мне обещают, что если центром моей жизни будет контакт с Богом, то все мои потребности будут удовлетворены. Мне обещают это! Мои потребности будут удовлетворены - это означает, что моя жизнь сложится так, как она должна сложиться, и что я получу в свое время все, что мне нужно для жизни, не больше и не меньше. Если бы я на самом деле доверился Богу, у меня было бы намного меньше страха “как я буду себя чувствовать”, когда реальность перестает соответствовать моим ожиданиям.

Мне было очень страшно и тревожно, когда я боялся что, мои желания не будут удовлетворены. Если вы меня спрашиваете "кто есть враг номер один в выздоровлении?", то я отвечу, что больше чем за 25 лет в программе я вижу, что это мои эгоистичные желания.

Третий и Одиннадцатый Шаги говорят именно о наполнении моих потребностей, а не желаний. И если я на самом деле верю в обещанье Третьего и Одиннадцатого Шагов, то мне вообще не за что переживать в этой жизни. Например, если я обладаю способностью на самом деле опираться на веру, то я верю, что в моих отношениях всё сложится наилучшим образом. Если так, то почему я должен бояться, что мои семейные отношения рухнут? Зачем мне контролировать поведение своих членов семьи, когда они ведут себя не так, как я хочу? Если я верю что в финансовой сфере, в сфере личной реализации я могу полностью полагаться на волю Бога, и Бог даст то что мне нужно в своё время всё, нужно ли мне переживать за свою работу или какие-то другие сферы? Если я верю на 100% в обещания Программы, то мне точно не надо переживать и боятся "что со мной будет". Я могу просто расслабится и наслаждаться путешествием, я могу доверится Богу, как я его понимаю, что он ведет меня именно в то место, в которое я должен прийти.

Это понимание даёт мне правильный ориентир. Обещания Программы направляют меня укреплять свою веру. Мне надо препоручать больше и больше под заботу любящей высшей силы. Знаете, если бы я верил на 100%, то я бы жил сегодня абсолютно другой жизнью, я жил бы полностью духовной жизнью. Я на сегодня знаю, что я иду в правильном направлении, несмотря на то, что до сих я чувствую страх.

Мне нужна готовность меняться несмотря на свой страх. Если я буду ждать пока страх уйдёт - то я никогда ничего не сделаю по-новому. Готовность меняться - это моя готовность слезть с кресла короля и оставить свой мнимый комфорт в сторону. Мне тяжело с фактом, что я должен оставить кресло короля. Страх потерять это кресло - держал меня в напряжении всю жизнь.

### Готовность

Мы можем долго ждать момент, чтобы страх исчез полностью. Сам по себе страх не исчезает. Страх уменьшается во время просьбы о даровании сил, которую мы подкрепляем действиями. Действуя, мы на самом деле видим, что в большинстве случаев, того, чего мы боимся, не существует в реальности. Полностью, страх, как и любой другой дефект, не исчезнет. Это нормально чувствовать страх, ведь мы не избавляемся полностью от нашей духовной проблемы. Мы остаемся зависимыми. Но если мы хотим расти, мы должны действовать несмотря на страх.

Слово, которое часто можно услышать на собраниях это "готовность". Готовность сделать что-то, не может существовать без конкретных действий, и это требует мужества – мужества, чтобы сделать то что требуется. Это мужество, которое превращает возможность в реальность. Этот процесс показывает нам, что прогресс в улучшении нашего характера возможен. Опыт учит нас, что мужество и вера позволяет нам "арестовать" наши дефекты характера еще на один день.

Когда мужество ведёт нашу готовность, мы можем быть уверены, что мы будем, не только способны осуществить задуманное, но что мы также достойны этого. Мы преодолеваем наши страхи по поводу наших опасений и работаем в направлении цели. Мужественный человек, это не человек, который не чувствует страх, а человек, который молится и просит Бога даровать силу действовать, несмотря на страх.

### Поступать по новому

Моя розовая мечта, как зависимого человека, который не любит преодолевать трудности - это просто прийти к какому-то состоянию, в котором я буду избавлен от страха каким-то чудом. Я хочу чтобы произошло чудо, которое избавит меня от дефектов характера, от страхов, чтобы мне не пришлось поступать вопреки этим дефектом, чтобы мне было легко. И мне кажется, что так я приду к вере. Но на самом деле, этого никогда не случится, потому как мой страх не уходит от какого-то чуда. Страх уходит только когда я действую по-новому, действую ”как будто”. Действия “как будто” - это действия “как будто я верю”, это действия вопреки страху, полагаясь на опыт впередиидущих и рекомендации Программы.

Мне нужно как можно больше действовать по-новому, а не по старому. Когда я действую на страхе, я всегда совершаю старую ошибку. Что означает “поступить по-старому”? Поступить по-старому означает для меня поступить так, как хочет моя болезнь, поступить на чувствах, на импульсах, на дефектах, на страхах. Я страдаю, когда поступаю по-старому.

“Действия по-новому” - это действия наоборот от того, что хочет моя болезнь. “Действия по-новому” - здесь нет никаких хитрых схем, это действия диаметрально противоположные от позывов моей болезни. Например, если болезнь хочет чтобы я говорил неправду, мне нужно говорит правду! Если болезнь хочет чтобы я употреблял сексом, мне нужно препоручить удовлетворение сексуального инстинкта. Если моя болезнь одержимо гонится за вниманием какого-то человека, мне нужно препоручить отношения с этим человеком и не делать ничего, чтобы добиться его внимания. Выздоровление - это поступать наоборот от болезни. Моя вера - это моя способность поступать по новому, наоборот от болезни несмотря на страх.

### Вера выталкивает страх

Я не могу каким-то пониманием, логикой, интеллектом, рационалом, знаниями психологии избавиться от своих страхов, потому что мои страхи - это что-то, что стоит в основе моей личности. Даже несмотря на то, что логикой я могу понимать, что всё должно быть в порядке, я чувствую беспокойство, дискомфорт и страх.

Моя вера - это моя способность полагаться на духовные принципы и поступать по-новому, несмотря на страх. Когда я работаю по Второму, Третьему и Седьмому шагу, то я обретаю возможность поступить один раз по-новому, несмотря на свой страх. Вера это намного сильнее, чем понимание и логика.

На сегодня я верю в духовные принципы, я верю в Программу 12 шагов. Это не пришло само по себе. Мне пришлось начать делать действия безо всякой веры, чтобы обрести веру. Эта вера пришла ко мне только благодаря тому, что я делал рекомендации Программы в своей жизни, и эти действия улучшили мою жизнь. На этой вере в Программу и в духовные принципы формируется моя вера в духовную силу, которую я называю Бог, как я его понимаю.

В моей жизни, вера не может прийти сама по себе, мне необходимо духовное переживание, на которое я смогу полагаться. Духовный опыт, который я получаю, когда я живу духовными принципами в каждодневных делах, формирует мою веру в общем, он формирует какое-то ощущение, что это работает. Выполняя рекомендации Программы, я приобретаю убеждение, что это на самом деле работает, что духовные принципы на самом деле меняют мне жизнь, если я руководствуюсь ими в своих действиях. От меня требуется только мое участие, требуется выполнить свою часть, а всё остальное вообще не в моих руках.

Моё мышление полагалось на мой эгоизм много лет, до момента, пока я не начал работать по Второму шагу. В течении долгих лет, страхи управляли всеми моими действиями. С возраста, с которого я себя помню, я начал чувствовать беспокойства и страх. За все эти годы пока я жил, этот страх укоренился в моих костях, в моем мышлении. В таком состоянии, единственный способ развивать веру, это научиться жить со страхом, и стараться поступать по-новому. Поступая по-новому я приобретаю духовный опыт, и этот опыт складывается в копилку моего духовного опыта, на который я на самом деле могу потом опираться.

Есть притча о двух волках, которые живут в человеке : это Вера и Страх. И в притче спрашивают, какой волк победит? Победит тот волк, которого я кормлю больше. Нету здесь волшебства. Мне нужно поступать по-новому опираясь на духовные принципы и это формирует мой положительный духовный опыт. Таким образом я получаю уверенность, что Программа не просто работает для кого-то там, я получаю опыт, что это работает именно для меня, для духовно больного бессильного человека. Моё решение - это подключение к вере, несмотря на страх. Подключение к вере появляется, когда я поступаю по новому, несмотря на то, что мои страхи толкают меня поступить по-старому.

Моя вера не означает, что я больше не чувствую страх. "Я верю" это означает, что я поступаю по новому, опираясь на духовные принципы, несмотря на страх. Процесс прихода к убеждению очень похож на то, как появлялась моя вера в то, что я смогу остаться чистым. Как я остался чистым? Несмотря на то, что я сильно хотел употреблять, я звонил другим зависимым и шел на собрание и откровенно говорил о том, что я хочу употреблять. Желание употреблять - это самый большой террор моей души. Если я был избавлен от желания употреблять, то не существует страха, от которого я не буду избавлен со временем.

С помощью своего контроля, я никогда не мог привести какую-либо сферу своей жизни к такому балансу, как у меня есть на сегодня. В выздоровлении я вижу, что когда я полагаюсь на ВС, совершенно необъяснимым образом, всё складывается наилучшим образом. По моей эгоистичной логике, если я пытаюсь что-то контролировать и у меня ничего не получается, то что тогда будет с моей жизнью, если я полностью отпущу контроль в этой сфере? Мне кажется, что если я отпущу контроль, то вообще всё развалится на куски, и я буду недоволен. Так у меня появляется страх, который заставляет меня пытаться контролировать эту сферу какими-то бешеными усилиями, манипуляциями заставить других людей делать то, что хочет мой эгоизм. И так я становлюсь человеком, который спорит с реальностью, который пытается постоянно плыть против течения, и из-за этого теряет силы и озлобляется. Когда я прихожу ко дну в своих попытках контролировать, я понимаю что у меня контроля нет. Пытаясь контролировать, я создаю иллюзию, которая дает мне чувство ложной безопасности. И так, страдая от самого себя, я становлюсь готовым выполнить Первый, Второй и Третий шаг, которые являются сердцем любого изменения.

# Эгоцентризм, и дефекты, произрастающие из эгоцентризма

Эгоцентризм является почвой для всех дефектов также, как и основные дефекты характера, такие как душевная пустота, низкая самооценка, страх и другие. Эти дефекты характера, так или иначе, порождают или усиливают другие дефекты характера. В этом материале будут рассмотрены дефекты характера, для которых эгоцентризм является основанием. В этом материале речь пойдёт о таких дефектах характера, как самоконцентрация и своеволие, обидчивость, возвышение и осуждение, ожидания, жалость к себе, перфекционизм, нетерпимость, тщеславие и идеализм.



## Эгоизм

Эгоизм – это неверный(иллюзорный) взгляд на себя, который основан не на реальности, а на каком-то вымышленном образе самих себя. Образ, которому хочет соответствовать наш эгоизм, может вообще не иметь ничего общего с человеком, которым мы на самом деле являемся. Эгоизм основан на вымыслах, иллюзиях, ошибочной оценке самого себя, заблуждениях о нашей значимости и области нашей ответственности, иллюзиях о нашем реальном месте в нашей жизни. Эти заблуждения идут с нами, может быть, с самого детства. Эти заблуждения могут проявляться в виде внутренней уверенности в собственной уникальности и особой значимости. Эгоизм – это неотделимая часть личности любого человека, которая генерирует желания, мнения и убеждения. Наш личный комфорт является целью этих желаний и основой для наших убеждений. Наш эгоизм занят только одним: подвести реальность и окружающий мир под наше личное удобство.

Если эгоизм является частью личности любого человека, то тогда почему он находится в списке дефектов характера? Потому что именно от нашего эгоизма произрастает эгоцентризм, который включает практически все дефекты характера. Можно смотреть на недостатки как на защитников нашего эгоизма. Недостатки – это как будто солдаты нашего эгоизма, и эта армия выдвигается на позиции, когда задевают наш эгоизм.

## Эгоцентризм и концентрация только на себе

Духовный аспект болезни зависимости проявляется в крайней самоконцентрации (концентрации только на себе). Концентрация только на себе, это эгоцентризм “в действии”. Зависимые люди – это люди, страдающие от повышенной самоконцентрации, которая выражается в том, что зависимый человек в основном занят только собой, думает в основном только о себе, ищет в основном только свое собственное благо, думает и заботится в основном только о своих чувствах. Когда зависимый уделяет внимание другим людям, чаще всего это происходит, когда он хочет что-то получить от них или же когда он их боится.

Многие из нас признаются, что нас как зависимых посещает такое ощущение, как будто другие люди существуют только для нас. Так получается, что мы начинаем жить и действовать исходя из чрезмерной самоконцентрации. Для зависимого человека концентрация только на себе является образом мышления, восприятия окружающего мира, образом жизни. И, конечно же, такой образ жизни выражается в потребительском отношении ко всем окружающим нас людям.

Повышенная концентрация только на себе приводит к глубокому чувству одиночества, потому как человек, находящийся в концентрации только на себе, не способен строить контакт ни с одним другим человеком. Когда мы сконцентрированы только на себе, нас попросту не волнуют другие люди. Нас волнуют только наши чувства, наши желания, наше удовольствие и удобство. Находясь в этом состоянии, мы “проваливаемся в самого себя”, в свои бесконечные желания, и начинаем чувствовать душевную пустоту. Это ощущается как пустая бездна внутри – темная и болезненная. Многие из нас описывают это состояние как духовную смерть.

Работая по Шагам, я увидел, что большинство моих проблем проистекают от эгоцентризма. Эгоцентризм начинает проявляться, когда мой эгоизм начинает руководить моими мыслями и действиями, и я начинаю преследовать только свои эгоистичные желания. Как я могу не погрязнуть в жалости к себе, не страдать от обид и страхов, не быть в гневе и зависти, если все мои мысли сконцентрированы исключительно на себе?

Такой образ мышления приводит к тому, что моя жизнь будет полна сопутствующих недостатков.

## Проявления самоконцентрации

### Самоконцентрация и своеволие

Самоконцентрация выражается в зацикленности на своих желаниях и чувствах. Когда я нахожусь в этом состоянии, мне кажется, что всё, что происходит вокруг, так или иначе связано со мной; мне кажется, что окружающий мир существует для того, чтобы я удовлетворял свои желания. Когда я нахожусь в этом состоянии, меня раздражают все, кто хоть как-то мешает удовлетворению моих желаний или не вписывается в мой эгоистичный сценарий, который ведет к удовлетворению. Мне было важно понять, что проблема заключается именно в том, что я думаю только о себе, и я думаю о себе слишком много. Любой здравый человек думает в какой-то мере о себе; он пытается осуществить свои планы и желания, если это не приносит вреда ему или окружающим; он планирует свою жизнь в той или иной мере, сосредотачиваясь на сегодняшних действиях и обдумывая последствия своих действий.

Я же, находясь в самоконцентрации, готов осуществлять свои желания любой ценой; думая только о себе, я готов навредить окружающим. Постоянная сосредоточенность на своих мыслях и чувствах приводит к одержимости самим собой, одержимости своими чувствами, одержимости будущим, тем, что будет, и что я буду делать в той ситуации. Я становлюсь одержим мыслями, что я буду делать, если не будет так, как я хочу, я начинаю чувствовать страх, и это заставляет меня контролировать всё вокруг. То есть проблема заключается не в том, что я думаю о себе, а именно в том, что я захожу в крайность, думая слишком много только о себе.

Самоконцентрация – это всегда попытка контролировать чувства, борьба со своим состоянием, полное переключение на себя и своё состояние. Это приводит к игнорированию чувств и потребностей окружающих. Самоконцентрация проявляется как одержимая поглощенность своими мыслями, постоянный анализ себя и иллюзорное видение своего превосходства, что ведет к ещё большей изоляции и большему отчуждению.

Самоконцентрация – это жить в проблеме, игнорируя то, что есть доступное решение, игнорируя обращение за помощью. Самоконцентрация выражается также и в том, что я начинаю жить, полагаясь на свою гордыню и эгоизм. Самоконцентрации сопутствуют обычно чувство жалости к себе (потому как мне кажется, что все хотят меня обидеть), беспокойство, напряжение, неудовлетворенность и недовольство происходящим вокруг, потому как ничего не соответствует нашему эгоистичному сценарию. Находясь в самоконцентрации, я пытаюсь поменять свои чувства, мнение окружающих людей о себе или настроение других людей.

### Проявления самоконцентрации в жизни

Когда эгоцентризм управляет моим мышлением, я погружаюсь в состояние самоконцентрации. Самоконцентрация приводит к очень болезненному отношению к жизни: мне начинает казаться, что все мне делают что-то специально, что любая ситуация относится ко мне, и воспринимаю любую мелочь очень тяжело. Мне кажется, что все хотят меня обидеть, или что они плохо ко мне относятся.

Я могу заметить проявления самоконцентрации в каждом дне. Например, идёт мой начальник, и я вижу, что он недоволен. Из-за самоконцентрации у меня появляются мысли или ощущения, что он недоволен мной, что я плохо работаю. Или, например, у жены плохое настроение из-за ее трудностей. Из-за самоконцентрации я начинаю чувствовать себя плохим или отвергнутым, мне кажется, что я обязан начать что-то делать, чтобы повлиять на её настроение. Или же когда люди на собрании разговаривают, то мне кажется, что они разговаривают обо мне. Или, например, когда люди перешептываются –из-за самоконцентрации мне кажется, что они делают это из-за того, что моё высказывание им не интересно. Когда я заходил в комнату, где есть малознакомые люди, я был уверен, что все обо мне думают плохо, а иногда, наоборот, думал, что они завидуют мне и думают, какой я хороший. Даже такие не связанные со мной вещи, как неаккуратное вождение другого водителя, когда на дороге другая машина подрезает мою машину, - когда я нахожусь в самоконцентрации, мне кажется, что это сделано специально мне из-за того, что меня не уважают.

Также самоконцентрация проявляется в том, что мне кажется, что я должен удовлетворять потребности других людей, иметь ответы на все вопросы для подспонсорных. Когда я в самоконцентрации, мне кажется, что все меня оценивают, осуждают или думают обо мне. Из-за самоконцентрации мне кажется, что окружающие люди обязаны делать то, что я считаю нужным, и если они этого не делают, то они меня не уважают или пренебрегают мной.

### Обидчивость

Когда я нахожусь в самоконцентрации, я воспринимаю всё очень лично, близко к сердцу, и это приводит к тому, что я очень легко обижаюсь. Мне кажется, что я должен реагировать на всё, что происходит вокруг, потому как, находясь в самоконцентрации, я думаю, что это происходит из-за меня, или потому, что я какой-то плохой. Я обижаюсь, и я думаю, что мне надо отомстить второму человеку, его нужно проучить, заставить меня уважать. Мне начинает казаться, что я должен лезть в разные ситуации и как-то влиять на происходящее, на поведение других людей. Попытки контролировать других людей неминуемо вызывают ещё больше конфликтов и обид.

Самоконцентрация приводит к тому, что каждая посторонняя, никак не связанная со мной ситуация, воспринимается лично, с отрицательной подоплекой, поднимает десятки старых мелких и крупных обид на "обидчика" или похожих обид из прошлого(на других людей). Даже если данная ситуация не относится ко мне или же не несёт никакого отрицательного смысла, то эта ситуация будет "проверена" моим эгоизмом на наличие обиды и унижения. А как говорится, кто ищет – тот всегда найдёт. Таким образом, отношения на работе, в семье, практически в любом месте превращаются в череду обид, раздражений, негодований.

Каждый раз, когда другой водитель на трассе подрезает меня или втискивается передо мной в пробке, я наблюдаю, как во мне поднимается раздражительность, негодование и обида. Я наблюдаю, как мой эгоизм ищет в этом случае обиду, ищет унизительную подоплёку, воспринимает ситуацию, как будто это было сделано лично мне, со злым умыслом, для того чтобы унизить меня. Точно такие же ощущения я испытываю всякий раз, когда ожидания от поведения других людей не сбываются в отношениях, на работе, на дорогах. Иногда это происходит по многу раз в день.

Иногда это доходит до абсурда: я ждал автобус на остановке, но он проехал мимо из-за того, что он был полный. Даже от этой никак не относящейся ко мне лично ситуации я начал чувствовать униженность, и эгоизм представил ситуацию так, что водитель якобы не остановился на остановке из-за того, что именно я стоял на остановке, и он сделал это специально. Сразу же всплыло лицо этого водителя(я ездил этим маршрутом), и в мою душу попыталась закрасться обида.

Эгоизм будет искать пути заставить меня обижаться на не связанные со мной ситуации. Это результат пребывания в самоконцентрации. Факт в том, что я бессилен перед этими всплывающими обидами. Но я не бессилен в своей реакции на эти обиды. Я не бессилен в том, насколько я даю этой обиде контролировать себя. Безумие, присущее активному употреблению, могло убить меня, а эгоизм сделает бесконечно несчастным.

Множество наших обид являются плодом самоконцентрации, ожиданий и нереалистичного взгляда на жизнь. Находясь в самоконцентрации, мы ожидаем, что весь мир должен заботиться о наших чувствах. Во многих ситуациях мне кажется, что меня обижают, хотя на самом деле, чувства обиды и ущемленности – это просто плод моего болезненного отношения к реальности. Мне может казаться, что:

· якобы "меня опять не ценят"

· якобы "я опять страдаю по вине окружающих"

· якобы "со мной опять поступили несправедливо"

· якобы "мне опять специально причинили боль"

· якобы "меня смешали с грязью"

и так далее.

Эти "обиды" на окружающий мир вызывают чувство "тотальной несправедливости" и чувство жертвы, что мне якобы был причинен ущерб. Большинство обид появляются просто от нереалистичных ожиданий от других людей. Мой эгоизм ищет обиды, несправедливости и конфликты, чтобы возвыситься. Этим можно объяснить конфликтность и обидчивость характера, столь часто встречающуюся среди зависимых.

Живя неосознанно по отношению к нашим инстинктам и по отношению к нашей духовной проблеме, мы привыкаем цепляться к людям, членам семьи, к родителям или даже к своим детям и начинаем ожидать и требовать от них удовлетворения своих желаний. Находясь в самоконцентрации, мы начинаем строить связь с окружающими нас людьми и требуем, чтобы они удовлетворяли наши желания, давали нам безопасность, принимали молча нашу болезнь, давали нам любовь и внимание так, как мы этого хотим. В тот момент, когда наши желания не удовлетворены – наша гордость задета, и мы чувствуем злость. Если мы не препоручаем эту злость и не прорабатываем эту ситуацию – мы наполняемся обидой и начинаем конфликт.

В нашей литературе написано: “Освободившись от самоконцентрации, мы начинаем понимать, что значит быть счастливым, радостным и свободным”. То есть, литература ставит условие: чтобы почувствовать себя счастливыми, радостными и свободными, нам надо освободится от самоконцентрации. Моя болезнь хочет продолжать употреблять людьми, находиться в одержимости, заставлять меня думать только о себе, но я не смогу так быть счастливым, радостным и свободным. Это невозможно, так же как и продолжение употребления невозможно без разрушительных последствий.

Подробно обидах читайте подробно в материале "Обиды".

### Возвышение и осуждение

Создаётся такое ощущение, что в голове зависимого существует радар, который ищет, что “не так” в этом мире. Особенно яростно этот радар ищет несправедливость по отношению к самому себе. Но в то же время на мои несправедливые поступки по отношению к окружающим этот радар не реагирует. Этот радар ищет любые ситуации, чтобы осудить второго человека за то, что он говорит, за то, как он говорит, за то, что он делает, за его образ жизни, за его мнение, за его взгляды на жизнь и даже, может быть, за его внешность. Наш эгоизм использует такие ситуации, чтобы возвыситься.

Когда наш радар нашёл такую ситуацию, включается машина осуждения. Эгоизм говорит: "Я точно лучше него"; “Я бы никогда не поступил так, как он"; "Я намного более хороший человек, а он – ничтожество"; "Я намного более интеллигентен и умнее чем он! Он не знает того, что знаю я!" и так далее. Такое осуждение может происходить на группах, в семье, на работе, в магазине, в любом месте и ситуации.

Что именно происходит в такой ситуации? Ничего не делая, за счёт осуждения, я начинаю чувствовать себя лучше другого человека. За одну секунду, не прикладывая никаких усилий, не делая абсолютно ничего в реальности, эгоизм возвысился над этим человеком.

### Ожидания

Недаром говорят в Сообществе: "Размер разочарования сопоставим с размером ожидания". Ожидания приводят к разочарованию, разочарование приводит к негодованию, недовольству, злости и обиде. Один член Сообщества поделился: “Я совсем недавно начал замечать, что вся моя жизнь, все мои отношения пронизаны ожиданиями. Я как рыба в воде, которая пытается разглядеть воду; я не видел свои ожидания все эти годы, потому как моё мышление, поведение и особенно то, как я строю отношения, пронизаны сознательными и подсознательными ожиданиями.

Мои ожидания появляются очень незаметно. Всё начинается с того, что у меня в голове есть сценарий того, как должна выглядеть моя жизнь в каждой из областей, и в какой мере должны быть удовлетворены мои инстинкты. Основная часть этого сценария основывается на иллюзорном, оторванном от реальности взгляде на мир. “Мне кажется, что так должно быть”. У меня есть сценарий того, как я должен выглядеть в отношениях, как должна вести себя моя вторая половина в отношениях, как должны вести себя мои дети и как должны выглядеть все мои отношения и семья в целом.

У меня есть картинка, каким должен быть секс с моей второй половиной, какого уровня должно быть понимание в моих отношениях, сколько должно быть в них нежности и заботы, в какой форме мы должны выражать друг-другу чувства, а также как должно происходить наше общение в общем. Есть образ, как должны себя вести мои родители, мои родственники и также другие зависимые в комнатах Сообщества. Точно также мой эгоизм строит картину того, каким должен быть мой карьерный рост, на какой работе я должен работать, какую должность я должен занимать и как мне должны поднимать оклад. У меня есть образ, каким должен быть мой начальник и как ему надлежит со мной разговаривать. У меня есть планы на то, как должно развиваться мое выздоровление, каким должно быть мое духовное состояние, каким должно быть мое настроение, сколько у меня должно быть успешно проработанных дефектов и на каком уровне должна быть моя вера. У меня есть образ, как должен себя вести каждый человек, начиная от кассира в магазине и водителя на дороге до моих детей.

Простыми словами, у меня есть список определений и критериев для каждого человека в этом мире, которым он должен соответствовать. Эти сценарии рисуют идеальную картинку, как должна выглядеть моя жизнь и жизнь других людей, и как они должны ко мне относиться. Все люди на этой картинке должны подчеркивать мою идеальность. Мой эгоизм требует, чтобы люди вели себя в соответствии с тем, что я считаю правильным. Такими сценариями, как всё должно быть, мой эгоизм создает ожидания.

Также мои ожидания основываются на торговых отношениях, которые я веду со всем миром, Богом, членами моей семьи и каждым человеком. Вот лишь несколько примеров: я помыл посуду сегодня, значит меня обязательно должны похвалить, и завтра никто не имеет права осмелиться попросить меня опять помыть посуду. Если я принес деньги домой, значит меня должны обхаживать члены семьи. Если я на работе ответственно работаю, значит работодатель мне должен каждые полгода поднимать зарплату. Если я выздоравливаю, то все мои материальные желания должны быть удовлетворены. Если я звоню человеку, значит он мне обязан ответить. В общем всё сводится к тому, что я не умею что-то делать для другого на самом деле безвозмездно, даже для самых близких людей. У меня присутствует бартер во всех отношениях. Я делаю что-то для другого человека и ожидаю что-то подсознательно или сознательно взамен.

Эти сценарии подпитываются моими эгоистичными желаниями. Я хочу, чтобы все люди относились ко мне хорошо и, конечно, не хуже, чем я к ним отношусь. Я хочу постоянно только получать от этого мира и как можно меньше отдавать. Мои эгоистичные желания усиливают ожидания. Разные сценарии, ожидания и требования – это есть мое своеволие, плод самоконцентрации. Это то, каким мой эгоизм хочет видеть меня, окружающий мир и меня в нём.

Ожидания – это ловушки, расставленные моим эгоизмом. Реальность обычно далека от нашего эгоцентричного сценария. Каждый раз, когда реальность оказывается отличной от моих ожиданий, и мои ожидания не оправдываются, мой эгоизм начинает болеть. Каждое неоправданное ожидание порождает разочарование, обиду и страх пережить вновь разочарование. Чем больше будет у меня ожиданий, тем больше в моей жизни будет разочарования, боли и обиды, потому как у Бога для меня часто другие планы, не каку моего эгоизма.

#### Работа над ожиданиями

Для того чтобы избавится от ожиданий, в первую очередь мне необходимо было их увидеть. Для того чтобы прийти к осознанию, как я создаю ожидания, я начал каждый день молиться и писать в дневнике: "Господи, покажи мне мои ожидания. Господи, избавь меня от любых ожиданий от людей, от тебя Боже и от самого себя".

Хорошо написано в нашем ежедневнике: «Бывают дни, когда некоторые из нас погружаются в жалость к себе. Это не трудно. Возможно, у нас есть представления о том, какой должна быть наша жизнь в чистоте, и эти представления не всегда оправдываются. У нас не получалось контролировать других людей. Нам казалось, что обстоятельства складываются не в нашу пользу. Возможно, мы сравнили себя с другими выздоравливающими зависимыми и пришли к выводу, что нам не везет.

Чем больше мы пытаемся подогнать нашу жизнь под свои представления о том, какой она должна быть, тем больший дискомфорт мы ощущаем. Жалость к себе может возникнуть из-за нереалистичных ожиданий, которые мы возлагаем на жизнь вместо того, чтобы просто жить жизнью такой, какая она есть. В таких случаях нам приходят мысли о том, что выздоровление не оправдывает себя, и нас посещают старая жалость к себе, обида и гнев.

Если мир не соответствует нашим ожиданиям, то, скорее всего, надо менять именно ожидания, а не мир. Можно начать со сравнения сегодняшней жизни с той, какой она была раньше, и тем самым развить в себе чувство благодарности за выздоровление. Это упражнение на поиск повода для благодарности можно распространить на все и посчитать, что у нас есть хорошего в жизни. После этого мы испытаем благодарность за то, что жизнь не соответствует нашим ожиданиям, ибо она во много раз превосходит их. И если мы продолжаем работать по Двенадцати Шагам и культивировать благодарность и принятие, то от будущего мы можем ожидать только большего роста, большего счастья и большего душевного покоя.

Нам много дается в выздоровлении; оставаться в чистоте стоило потраченных сил. Когда мы принимаем жизнь только сегодня, мы освобождаемся от жалости к себе. Только на сегодня мы стараемся благодарно принимать жизнь просто такой, какая она есть.»

Я жил в одержимости всю жизнь, пока не нашёл Программу. Я искал то место, то продвижение в жизни, того человека, которые наполнят меня. Я строил ожидания от других людей. Я искал в них ответ на свой вопрос. Начав выздоравливать, я первые 5 лет каждый день зажигал свечку, садился и пытался медитировать. Моим духовным принципом был огромный плакат в комнате на котором написано: “МНЕ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН, И МНЕ НИЧЕГО НЕ ПОЛОЖЕНО". До сегодняшнего дня это спасает меня от самого себя. И до сегодняшнего дня, будучи много лет чистым, каждый раз, когда я не живу по этому принципу, я страдаю. Ожидания как ничто другое делают нашу жизнь полной разочарования, обид, страха и боли. Размер разочарования пропорционален размеру ожидания

### Эгоцентричные молитвы и обиды на Бога

У меня появляются обиды на Бога, когда я воспринимаю ситуацию эгоцентрично, начинаю строить ожидания и думать, что знаю лучше, как должно быть. Мои попытки контролировать начинаются, когда я говорю: "Я знаю, как будет лучше!”. Получается, что пока я не препоручаю свои желания, пока я не отказываюсь от своих попыток контролировать, я сам привожу себя в ситуации, в которых у меня появляются обиды на Бога.

Мой эгоцентризм может поставить мне ловушку в моей концепции Бога, в моих молитвах. Когда эгоцентризм проникает в мою веру, получается обида на Бога. Мое эгоистичное желание заключается в том, чтобы моя реальность стала такой, как я хочу по щелчку моих пальцев. Но когда мы выздоравливаем, молимся и пытаемся найти контакт с Богом, это не означает, что Бог сейчас увидит мои эгоистичные желания и будет их исполнять. Я хочу контролировать, я хочу, чтобы было так, как я хочу. И когда я молюсь об исполнении разных желаний, я нахожусь в самоконцентрации и даже могу этого не понимать.

Если эгоцентризм проникает в мою веру, то я настойчиво прошу Бога исполнять мои желания, и когда он этого не делает, у меня появляются обиды на Бога. Молитвы типа “Боже, дай мне эту работу!”, “Боже, дай мне этого человека!”, “Боже, дай мне эту квартиру!”, “Боже, пусть суд вынесет решение в мою пользу!”, “Боже, сделай так, чтобы я не опоздал!” и тому подобные порождают ожидание от Бога подстраивать реальность под наш комфорт. Это нереалистичные ожидания, которые являются источником разочарования.

Если я начинаю молиться о специфических вещах, это выглядит так: я нахожусь в своём заблуждении, что мои дети, мой заработок, мои супружеские отношения – это вещи, в которых я понимаю, и могу говорить Богу, какими они должны быть. В своих эгоцентричных молитвах я прихожу к Богу и говорю: "Господи, я хочу, чтобы мой брак, мои дети, мой заработок выглядели так и вот так. Сделай это для меня, ведь я выздоравливаю!". Получается, что я прихожу к Богу с огромным эгоистичным желанием, и я ему говорю сознательно или подсознательно: "Господи, если ты существуешь, то исполни мои эгоистичные желания о моём семейном счастье, о моём заработке, о моих детях, о моём будущем".

Но реальность в том, что Бог не работает у меня. Если я молюсь о специфических вещах, и мои эгоистичные желания не исполняются, то моя "вера" начинает рушиться. Она рушится, потому как она строится на заблуждении, на моей самоконцентрации.

Часто планы Бога отличаются от моих планов. Если в такой ситуации я спрашиваю: "Почему это происходит именно со мной?" - то я нахожусь в самоконцентрации. Мне может быть плевать, что на самом деле происходит с ребёнком, со второй половиной, что происходит на работе, что происходит с другими людьми, но для моей самоконцентрации самый важный вопрос: "Почему это происходит именно со мной?".

Подробно обидах читайте подробно в материале "Обиды".

#### Избавление от эгоцентризма в молитвах

В 11 Шаге есть предупреждение, что нам не стоит молиться о каких-то специфических вещах. Годами я прошу только сил и готовности капитулировать, прошу знания его воли и прошу даровать мне силы её выполнить. На сегодня все мои молитвы о том, чтобы принять реальность такой, какой она есть, и о даровании сил сделать свою часть и препоручить результат Богу. Я не знаю, как изменится моя реальность и изменится ли вообще, и это не моя ответственность. Я говорю: "Господи, это моя реальность. Я вижу, что я точно не справляюсь, я просто разваливаюсь на куски. Я вижу, что своими недостатками и своими силами я не могу ничего изменить. Я вижу, как я бессилен. Но я точно знаю, что если я обращусь к тебе за помощью, то у меня будут силы прожить это. Да сбудется воля твоя, а не моя".

### Жалость к себе

Многие из нас согласятся, что зависимый часто живет с чувством, что он заслуживает получить всё, что он хочет, и ему все должны. Обычно это ярко выражается в начале выздоровления или, когда зависимые отходят от активных действий по Программе. Первое, что может проснуться – это глубокое чувство неудовлетворения и жалости к себе.

Жалобы и требования ко всему миру, ощущение, что они не получают должное отношение, что они не получают то, что заслужили, сопровождают зависимых в такие периоды почти постоянно. Требовательное отношение к себе, к другим и к окружающему миру является результатом жалости к себе.

Такие проявления самоконцентрации как обидчивость, ожидания и сопутствующие этим дефектам неудовлетворенность, ощущение обделенности, обиды и злость делают из зависимых людей, склонных жалеть себя. По мнению зависимого человека, находящегося в самоконцентрации, нужно слушать только его, давать ему все, что он хочет, осуществлять все его желания, и тогда всё будет хорошо в его жизни. Но реальность на самом деле другая. Чем больше мы как зависимые получаем то, что болезненно хотим, тем больше и больше разрушается наша жизнь. Зависимость – это наши бесконечные желания и требования, которым нет конца. Если нам кажется, что у нас в жизни ничего нет – это просто результат того, что мы не видим то, что у нас есть. Для того чтобы не разрушать свою жизнь погружением в жалость к себе и неудовлетворенность, нужно признать бессилие перед чувствами жалости к себе, говорить об этих чувствах, обращаться за помощью, писать об этих чувствах и сосредоточиться на правильных действиях, вопреки этим чувствам. И самое главное, нам важно искать благодарность.

## Благодарность

Многие из нас согласятся, что зависимый часто живет с чувством, что он заслуживает получить всё, что он хочет, и ему все должны. Обычно это ярко выражается в начале выздоровления, или когда зависимые отходят от активных действий по Программе. Первое, что может проснуться - это глубокое чувство неудовлетворения и жалости к себе.

Жалобы и требования ко всему миру, ощущение, что они не получают должное отношение, что они не получают то, что заслужили, сопровождают зависимых в такие периоды почти постоянно. Требовательное отношение к себе, к другим и к окружающему миру является результатом жалости к себе.

Программа предлагает зависимым развивать благодарность - это инструмент выздоровления, который противоречит этой характерной черте. Благодарность является инструментом выздоровления, который со временем помогает нам поменять мировоззрение и восприятие происходящего: нам предлагают быть благодарными за то, что у нас есть, вместо того, чтобы сосредоточиться на том, чего нам не хватает, по нашему мнению.

Благодарность практикуется каждый день, пока она не станет мировоззрением и образом жизни. Нам предлагают регулярно писать список благодарности, чтобы найти что-то в нашей жизни, за что мы можем быть благодарны. Это практика, которая развивает смирение и является противоядием от жалости к себе. Мы получаем надежду, потому как начинаем обнаруживать точки света в своей жизни, которые жалость к себе мешает нам увидеть. Благодарность помогает нам принимать жизнь такой, какая она есть. Это требует усилий и в начале может казаться самообманом, но в большинстве ситуаций можно увидеть что-то хорошее, если мы на самом деле честно пробуем найти то, за что быть благодарными.

Например, во всяких разных трудностях мы можем увидеть благодарность за то, что мы получаем возможность и поддержку пережить эти трудности чистыми, а раньше мы шли употреблять. В разрыве отношений мы можем увидеть благодарность за то, что мы получаем шанс больше времени и сил уделять своему выздоровлению и со временем построить новые, более правильные для нас отношения. В штрафе за парковку мы можем найти благодарность за то, что у нас есть машина, за которую мы можем получить штраф. В ситуациях, в которых мы не можем найти ничего хорошего, мы можем всегда быть благодарны за то, что мы сейчас вообще живы, и это не само собой разумеющееся, особенно если учесть безумие нашей активной зависимости в прошлом.

Когда мы пытаемся увидеть, за что мы можем быть благодарны, нам надо обращать внимание только на факты, а не на наши чувства. Чувства могут быть разными, и плохими, и хорошими. Когда происходит что-то против нашей воли, мы не будем чувствовать себя хорошо. Но, несмотря на это, мы стараемся найти моменты, за которые по факту можем поблагодарить.

## Перфекционизм

Перфекционизм - сложный дефект характера, потому что мы не считаем, что это есть дефект характера. Нам кажется, что постоянно стремиться к совершенству - это хорошо. И именно это заблуждение есть ловушка перфекционизма. Перфекционизм забирает очень много нашего времени и энергии. Перфекционизм говорит нам, что мы недостаточно делаем, подталкивает нас работать усерднее, делать больше для того чтобы все было идеально. Но так же у перфекционизма есть и другая сторона: много раз мы отказывались вообще браться за дело, потому как мы боялись что не справимся идеально с этим делом. Когда мы не справляемся со своими делами идеально, мы чувствуем себя очень виноватыми. Перфекционизм очень легко просачивается в наши дела, и так мы попадаем в ловушку.

Мы составляем списки дел и пытаемся идеально всё организовать. Мы постоянно беспокоимся о том, что может произойти, если задачи не будут выполнены вовремя идеально и правильно. Мы также можем беспокоиться о том, что мы не сможем угодить нашему боссу, коллегам, членам семьи, родственникам, друзьям или самим себе. Мы почти всегда отстаем от совершенства, потому что высокие стандарты, которые мы устанавливаем, невозможно достичь на самом деле. Именно тогда возникает чувство вины и неадекватности. Это влияет на нашу хрупкую самооценку, потому что с этим неправильным мышлением, наша самооценка зависит от того, насколько у нас получается быть идеальными и делать все совершенно. Когда перфекционизм проникает в нашу жизнь, мы попадаем в ловушку страданий. Находясь в этой ловушке мы сами себе устанавливаем высокие стандарты, которые не можем достичь, и потом наказываем самих себя. Потом мы вновь устанавливаемые еще более высокие стандарты, чтобы компенсировать разочарование, мы опять их не достигаем, и наказываем себя еще больше.

Этот цикл имеет много отрицательных последствий. Это изолирует нас от друзей и семьи. Мы тратим столько времени на нашу работу, что нет времени для отдыха. Мы не можем расслабиться и у нас нет никакой радости в жизни, наш стресс накапливается.

Часто другие не знают о нашей потребности быть совершенными. Мы можем успешно скрывать то что мы чувствуем себя неадекватными, когда смотрим на достижения других.

Частью эгоизма является постоянное стремление любой ценой к идеалу, то есть перфекционизм. Перфекционист будет ощущать себя полным ничтожеством, если у него в жизни что-то не идет идеально.

Находясь в перфекционизме, я оцениваю всю свою жизнь по принципу "если я получил то, что я хотел, если я был идеален во всём и выполнил все планы “на пятёрку” (был самым лучшим родителем, самым лучшим добытчиком, самым лучшим мужем, самым лучшим работником – везде только самым лучшим) – то тогда "мои дела идут хорошо". Но если у меня что-то пошло "не идеально", то я считаю, что мои дела идут плохо; я чувствую себя ничтожеством и что я ничего не стою. Когда я получаю результат, который не соответствует оценке "5 с плюсом" – я полностью обесцениваю этот результат, преисполняюсь непринятием, раздраженностью и ненавистью к себе. Я начинаю грызть и ненавидеть себя просто за то, что я не был идеальным или не занял первое место в этом мире. Страдая от перфекционизма, я ощущаю свою значимость, только если я идеален во всём, и всё идёт так, как я хочу. Таким образом, я никогда не вижу полную половину стакана, потому как мне всегда мало.

Суть перфекционизма прекрасно выражает широко известная поговорка: "Если красть, так миллион; если любить, так королеву". У перфекциониста это требование относится и к самому себе, и к окружающим людям. Перфекционизм делает многих зависимых непереносимыми в близких отношениях: они постоянно всем недовольны, придираются, критикуют, высказывают претензии. И эта же черта усугубляет у них чувство вины и стыда, ощущение своей никчемности в случае, когда их жизнь не идеальна, или что-то не соответствует их нереалистичным ожиданиям.

Эта черта очень препятствует выздоровлению. Перфекционизм приводит к большому количеству ожиданий от себя, от других, от жизни и от Бога, и когда эти ожидания расходятся с реальностью – эгоизм встаёт "на дыбы". Часто именно невыполненные ожидания пробуждают в человеке гнев и обиду. Перфекционист живет уверенностью, что его жизнь должна быть безупречной и идеальной. Конечно же, это невозможно в нашем неидеальном мире. Всё, что у меня есть, становится неважным и ненужным, я ничем не доволен, мне кажется, что у меня ничего нет. И так получается ,что даже если мои потребности удовлетворены, то я этого не ощущаю. Перфекционизм делает из меня несчастного и недовольного человека.

Когда мы решаем, что с нас хватит, что мы достаточно настрадались, и действительно становимся готовыми измениться, то мы обращаемся за помощью к Двенадцати Шагам.

Мы делимся о своих чувствах и говорим о нашем перфекционистском поведении с другими членами Сообщества, которые нас понимают. Мы используем лозунг «Не сравнивайте». Мы начинаем ценить себя, не конкурируя с другими. Мы стараемся отпустить наше внутреннее стремление к совершенству. Мы осознаем боль, которую наш перфекционизм вызывает у нас и у окружающих. Мы видим, насколько абсурдны наши нереалистичные ожидания. Чтобы отпустить наш перфекционизм, мы сначала должны признать, что мы имеем его, и что мы бессильны перед ним. Затем мы можем начать действовать следующим образом:

1. Мы перестаем сравнивать себя с другими и начинаем ценить себя за то, кто мы есть, а не за то, насколько идеально мы все делаем.

2. Мы готовы принять от других людей новые идеи, которые расширяют нашу перспективу. Мы больше не “уменьшаем” себя за то, что не подумали об этих идеях в первую очередь.

3. Мы даем себе разрешение совершать ошибки, признавая, что мы несовершенны, что мы просто люди, которые имеют право на ошибку. Мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству.

4. Мы начинаем понимать, что нам не нужно всегда быть правыми. Мы ценим возможность услышать других людей и возможность поделиться с ними.

5. Мы позволяем окружающим совершать ошибки и признавать, что их жизнь является их ответственностью.

6. Мы стараемся жить только на сегодня, планируя наши действия, но оставляя результаты заботе нашей Высшей Силы. Мы стараемся жить в соответствии с лозунгом: «Отпустите и доверие заботе Бога».

У нас была эта проблема в течение многих лет, и мы понимаем, что потребуется время, чтобы произошло изменение. Мы практикуем терпение. Когда мы начинаем выздоравливать от нашей потребности быть совершенными, мы становимся более любящими, и мы учимся наслаждаться жизнью. Мы принимаем себя такими, какие мы есть на сегодня. Мы стараемся ставить реалистичные цели, и чувствуем себя комфортно, если наши цели достигнуты только частично. Мы перестаем судить себя и других.

Мы начинаем понимать, что мы совершенны в глазах нашей Высшей Силы. По мере роста нашей осознанности, мы видим, насколько наш перфекционизм нас ограничивает. Теперь у нас есть смелость измениться. Наша жизнь становится более счастливой и спокойной. Наш перфекционизм теряет над нами силу, но он никогда не излечивается, и поэтому мы продолжаем практиковать Двенадцать Шагов. Мы находим облегчение от перфекционизма только на сегодня.

## Нетерпимость

Нетерпимость – это самое явное проявление отсутствия смирения и концентрации на себе. Нетерпимость – это неспособность принимать чувства, убеждения, поведение, которые отличаются от моих. Это также нежелание предоставить свободу самовыражения другим.

Часто зависимые люди считают, что на интересующий их вопрос существует только одна точка зрения, или что существует только один вариант решения какой-то проблемы, и это, конечно, то, что они считают правильным. На самом деле это не так. Точек зрения бесконечное множество, и один Бог знает, какая из них правильная.

Решая проблему, мы всегда делаем выбор, независимо от того, осознаем мы это или нет. Закрываясь от других точек зрения, мы обкрадываем себя. Когда мы стараемся быть терпеливыми к другим людям, мы получаем возможность выслушать альтернативы, и так мы обогащаем свое видение проблемы и возможные решения.

Мой эгоизм приводит меня к иллюзии обладания истиной, и я становлюсь нетерпимым, потому как мне кажется, что я прав. Мои предубеждения – это отвержение идеи, прежде чем я попробовал этот путь. Закрытый разум – это неспособность допустить в себя новые идеи, хотя бы с целью взвесить их. Нетерпимости всегда сопутствуют упрямство, нежелание идти на компромисс, негибкость и ригидность. Часто это перерастает в ханжество и критику окружающих.

Нетерпимость приводит к жизни в состоянии борьбы и к постоянным попыткам контролировать окружающих. И конечно, это заканчивается обидой, отдалением и отчуждением от людей, одиночеством и отчаянием.

Обретая смирение, я могу позволить людям отличаться от меня, осознать свою и их уникальность. Один из самых важных принципов выздоровления в отношениях для меня, это принцип “живи и дай жить другим”. Этот принцип рекомендует мне отпустить контроль над собой, принять себя таким, какой я есть. И точно также этот принцип рекомендует мне принять особенности окружающих меня людей и смириться с тем, что у каждого человека есть особенности личности, которые могут быть для меня непонятны или неудобны. Когда я являюсь нетерпимым к поведению других людей, на самом деле мной руководит мой эгоцентризм.

## Тщеславие

Поведение на дефекте “тщеславие” описывается самим словом “тще-славие” - тщетно пытаться добиться славы. Тщеславие – это прямое проявление эгоизма, стремление хорошо выглядеть в глазах окружающих, стремление собрать как можно больше завистливых взглядов и признаков уважения. Это потребность в подтверждении собственного превосходства. В тщеславном поведении проявляется также и нечестность, потому как в тщетной погоне за славой самым важным является не то, что есть на самом деле, а то, как я выгляжу в глазах других людей. Когда мной руководит тщеславие, я готов переходить любые ценности, чтобы собрать знаки уважения от других людей.

Человек, пребывающий в тщеславии, болеет “звёздной болезнь”, которая берет начало в низкой самооценке. Если бы с моей самооценкой было всё в порядке, мне не надо было бы заниматься этим тщетный поиском славы и уважения.

Как этот дефект влияет на меня? Самоуважение, основанное на чем-то внешнем, является ложным. Самоуважение, основанное на поощрении со стороны окружающих, на признаках уважения от других людей, приводит к зависимости. Моё настроение, моё самочувствие, моя уверенность в себе и со временем вся моя личность начинают зависеть от того количества внимания и уважения, которые я получаю от окружающих. Когда же я не получаю того внимания и признаков уважения, которые требуются моему тщеславию, у меня начинаются обиды, разочарование в себе и в других.

Как этот дефект влияет на других? Как и любое эгоцентричное поведение, тщеславие всегда разрушает отношения с другими людьми.

## Идеализм

Идеализм – это стремление идеализировать, порожденное моим эгоизмом. Идеализм делает из меня человека с очень завышенными требованиями к себе и окружающим. Из-за этих завышенных требований мне очень тяжело жить в настоящей реальности. Идеалисту очень тяжело жить в настоящей реальности, потому как он хочет жить в своей “идеальной реальности”.

Настоящая реальность перестает меня устраивать, как только она перестает соответствовать моим убеждением о том, как всё в этом мире должно быть. Эти убеждения есть иллюзия, порожденная моими представлениями об идеальном мире, идеальных отношениях, идеальном поведении других людей, идеальной второй половине, идеальном начальнике, идеальном месте работы и т.д.

Например, идеализм заставлял меня постоянно искать идеальную во всех отношениях вторую половину или же идеальное место работы. Из-за идеализма я часто был не способен оценить по достоинству того человека, который находится со мной в отношениях, был не способен оценить работу, на которой я работал; я обращал внимание (в силу отрицательного мышления), в первую очередь, на недостатки и отправлялся на поиски новой идеальной альтернативы. А идеал – это то, к чему я стремлюсь, но никогда не достигаю по определению.

Идеализм ведет к обесцениванию всего в моей жизни – мне ничего не нравится, мне всё не подходит, меня всё раздражает, если оно не идеально. Я хочу только идеальную работу, только идеальную женщину, только идеальные отношения, только идеальную жизнь, чтобы другие люди соответствовали моим убеждениям об идеальном поведении и т.д. Мой идеализм также часто ставил мне недостижимые цели, и так я загонял сам себя в ловушку вины, потому как я не соответствовал своей иллюзии.

Как идеализм влияет на меня? Когда я не соответствую иллюзии идеала, каким я должен быть, у меня появляются вымышленные стыд и вина за то, что я не соответствую идеальным представлениям. Также и когда моя жизнь не соответствует моей иллюзии идеала, я обесцениваю свои достижения, других людей, ит.д.

Как мой идеализм влияет на других людей? Когда другие люди не соответствуют иллюзии идеала, какими они должны быть, у меня появляется раздражение, злость, обида и обесценивание.

# Душевная пустота, и дефекты, произрастающие из душевной пустоты

Душевная пустота является почвой для всех дефектов,также как и другие основные дефекты характера, такие как низкая самооценка, эгоцентризм и страх. Эти основные дефекты характера порождают или усиливают другие дефекты характера. В этом материале будут рассмотрены дефекты характера, которые произрастают из душевной пустоты. В этом материале речь пойдёт о таких дефектах характера, как душевная пустота, зависимость, одержимость и компульсивность, зависимость от мнения окружающих, похоть, алчность, обжорство.

## Душевная пустота

Многие из нас говорят о душевной пустоте, которая присутствовала в их жизни задолго до первого употребления. Именно душевная пустота порождает такие чувства, как одиночество, неудовлетворенность. Естественным результатом неудовлетворенности является жалость к себе. И так получается, что душевная пустота вызывает постоянный внутренний дискомфорт, чувство, что нам “плохо внутри”, чувство, что нам постоянно чего-то или кого-то не хватает.

Порождаемые душевной пустотой негативные чувства – это то, от чего мы пытались убежать в употреблении, и это то, от чего мы можем пытаться убежать в чистоте. Чувствуя неудовлетворенность, мы начинаем постоянно искать кого-то или что-то, что может заполнить эту пустоту внутри.

Находясь в этом состоянии, очень легко попасть в заблуждение, что “если будет так, как я хочу”, или “если я буду с этим человеком”, или “если я получу это сейчас”, то мы почувствуем себя хорошо, и это нас удовлетворит. И именно так, с попытки удовлетворить свою душевную пустоту чем-то внешним, начинаются действия, которые перерастают в одержимость.

Работа по Программе позволяет нам наполнять свою душевную пустоту духовными вещами, которые дают возможность жить в мире с нашей душевной пустотой. В тот момент, когда наша душевная пустота начинает заполняться правильными вещами, нас перестаёт мучить сопутствующий ей внутренний дискомфорт, с которого часто начиналось употребление или одержимое поведение. И так в процессе выздоровления мы перестаем страдать от душевной пустоты, начинаем обретать способность чувствовать удовлетворение от тех вещей, которые присутствуют в наших жизнях.

## Зависимость

Многие из членов Сообщества считают эгоцентризм, компульсивность и одержимость своими главными дефектами характера. Они так определяют зависимость: зависимость – это болезнь того, как мы относимся к вещам, болезнь личности, общего негативного взгляда на жизнь, который коренится в страхе, чувстве незащищенности и заниженной самооценке. Главными аспектами зависимости являются эгоцентризм, одержимость и компульсивность.

В Первом Шаге я увидел, что употребление чего-либо не является моей настоящей проблемой. Моей настоящей проблемой является духовное, душевное и физическое расстройство, которое мы называем болезнь зависимость. Моя зависимость проявляется в том, что я болезненно держусь за какую-то вещь или за какую-то сферу своей жизни.

Такой сферой может быть мой брак, мои отношения с человеком, мой внешний вид, мое материальное состояние. Также эта сфера может быть связана со статусом и управлением, например, управление семьей, воспитание детей, личные достижения, карьера. Это может быть какое-то заполняющее поведение, например, секс, быстрая езда, покупки, спорт. Это может быть потребление какого-то вещества, которое влияет на сознание и помогает “почувствовать себя лучше”, например, курение, еда, энергетики. Зависимость может развиться к любой сфере, к любой вещи или поведению, которое заполняет и влияет на наши чувства.

Если бы я мог зависеть без последствий от какой-то сферы, вещи или поведения, то это не представляло бы проблемы. Когда эта сфера, вещь или поведение продолжает удовлетворять меня, и всё идёт так, как я хочу, то в моей жизни всё хорошо, и я не чувствую зависимости. Это похоже на период “розового” употребления. Но что со мной происходит, когда из моей жизни уходит эта сфера, от которой я зависим? Что происходит, когда то, как идут дела в этой сфере, не удовлетворяет меня? Что происходит, когда это поведение, которым я употребляю, перестаёт меня наполнять? Я разрушаюсь, выбит из колеи, я не могу жить и начинаю одержимо искать какую-то замену. Это последствия зависимости.

Когда из моей жизни по каким-то причинам уходит сфера, от которой я зависим из-за моей зависимости(болезненной привязанности), моя жизнь начинает рушится, я теряю надежду, я теряю устойчивость, я теряю безопасность, я теряю веру, я теряю самого себя. Это происходит потому, что,когда я жил в зависимости, вся моя жизнь зависела от этой сферы, вещи или поведения, вся моя сущность, мое настроение, моя способность делать действия зависели от этого. Зависимость настолько разрушительна из-за того, что предмет зависимости становится на первое место, становится моим Богом, которому я поклоняюсь. Любая зависимость – это Госпожа, которой я рабствую.

Реальность заключается в том, что у меня нет контроля над жизнью, и я не знаю, что будет со мной завтра, через неделю, через год или через 5 лет. И я видел по своему опыту, что в моей жизни может произойти всё, что угодно; в любой из сфер могут произойти драматические изменения. Брак может рухнуть, карьера может оборваться, достижения могут перестать меня удовлетворять, дети вырастут и уйдут жить сами, материальный успех может закончится и так далее. И если на этот момент вся моя жизнь зависела от благополучия в этой сфере, то это изменение может разрушить меня. Именно поэтому Программа рекомендует мне опираться на духовные источники сил, а не на внешние вещи. Поэтому для меня основным источником духовных сил является контакт с Богом, как я его понимаю.

## Одержимость и компульсивность

Одержимость - это навязчивая идея, которая возвращает нас снова и снова к определенному поведению, злоупотреблению, разрушительному поведению. Этим поведением может быть все, что угодно, что дает нам приятные ощущения и моментальное удовлетворение. Таким одержимым поведением может быть употребление наркотиков, алкоголя, табака, злоупотребление едой, болезненная привязанность к отношениям, романтике и сексу, одержимость покупками, одержимость спортом, зарабатыванием денег, трудоголизм, одержимость своим внешним видом, одержимость властью и так далее.

Одержимость может проявляться на уровне мышления и чувств, когда мы думаем только об этом и не можем переключиться. Одержимость проявляется на уровне действий, когда мы начинаем делать одержимые действия. Попав в это состояние, мы не можем ничего делать, кроме того, как жить этой одержимостью. Находясь в одержимости, мы продолжаем что-то делать без остановки, будучи неспособными расслабиться, отложить действия или отказаться от этого поведения.

Любая одержимость начинается в мыслях и чувствах. Но когда одержимость переходит от мыслей и чувств в действия, это всегда приносит эмоциональный ущерб самому зависимому и окружающим, а нередко и физический, и материальный ущербы. Зависимый в одержимости напоминает ураган, который несётся, несмотря на разрушения в своей жизни и жизнях окружающих его людей.

Физический, душевный и духовный аспекты болезни зависимости делают нас бессильными перед одержимостью: после того как мы попадаем в одержимость, мы уже не можем сами остановиться. Только признание собственного бессилия и обращение за помощью могут дать нам силы выйти из одержимости.

Одержимость основывается на страхе. Страх начинает пропитывать наше мышление, в нашем сознании появляются картинки с плохими сценариями, в которых обязательно происходит что-то плохое, и мы чувствуем себя плохо. Основные страхи, которые приводят к одержимости – это страх плохо себя чувствовать, страх не получить то, что хочется получить, а также страх потерять то, что имеется. Когда мы думаем на эту тему, то нашим мышлением начинает овладевать страх, это приводит к постоянному потоку мыслей, которые невозможно остановить.

Компульсивность.Начав процесс с одного употребления любым одержимым поведением, мы не можем самостоятельно остановиться, несмотря на разрушительные последствия. Один член Сообщества сказал о компульсивности так: “Я буду ехать, пока у меня колеса не отвалятся”. Мы можем понимать, что своими действиями мы разрушаем свою жизнь и жизнь других людей, причиняем непоправимый вред, но мы просто не можем остановится. Что-то более могущественное движет нами изнутри, и мы не можем сами что-то противопоставить этой силе.

## Зависимость от мнения окружающих

Для меня очень важно было начать видеть свою зависимость от мнения и поведения окружающих. Зависимость от мнения и поведения окружающих проявляется, когда поведение или отношение ко мне другого человека очень сильно влияет на меня. Это влияние может наполнять или же опустошать:

● Если второй человек доволен мной; если второй человек хорошо ко мне относится и поддерживает меня, поощряет и говорит хорошие вещи; если он выполняет мои желания и делает то, что я хочу, - то это сильно наполняет меня, я доволен своей жизнью, чувствую себя хорошо и больше хочу жить.

● Если второй человек разочарован мной; если второй человек не относится ко мне так, как я хочу, и не поддерживает меня, если он меня критикует и не говорит хорошие вещи; если он не выполняет мои желания и не делает то, что я хочу, - то это сильно опустошает меня, я не доволен своей жизнью, чувствую себя плохо, и буквально нет сил продолжать жить.

Если я живу так, то получается, что я зависим от внутреннего состояния, отношения, мнения, настроения и поведения второго человека. Это и есть зависимость от мнения и поведения окружающих(созависимость).

Эта зависимость порождает страдание, потому как зависимость означает, что я завишу от чего-то и не могу это отпустить. К примеру, я завишу от наполнения, которое дает мне поощрение окружающими моих действий. Или же я начинаю зависеть от чувства важности, которое я ощущаю, когда второй человек удовлетворяет мои желания, уделяет мне внимание и поощряет меня. Вначале эта зависимость наполняет меня и делает приятно, но со временем это перерастает в разрушительную зависимость.

Пока я не увижу, как работает моя зависимость в отношениях, я не смогу построить здоровые отношения. Зависимость в отношениях означает, что я делаю из второго человека своего Бога и даю этому человеку возможность меня контролировать. Так получается, что я даю возможность другим людям делать из себя очень маленького. Находясь в зависимости от человека, я даю ему возможность влиять на своё состояние, определять, как я себя буду чувствовать, что я про себя думаю и как к себе отношусь. Получается, что я даю пульт управления собой в руки другому человеку и позволяю ему полностью управлять моей жизнью. Зависимость от другого человека бьетпо моей оценке себя как человека, по моей личности.

Мне очень важно видеть, как на сегодня я отношусь к критике. Допустим, приходит какой-то человек и начинает унижать меня, например, говорит мне: “Ты ничего не стоишь, ты никчемный, ты не духовный!”. Мне надо внимательно посмотреть, как это “послание” приникает ко мне во внутрь. Если я начинаю идентифицироваться с этим “посланием”, если я начинаю одевать на себя эти определения и начинаю болезненно реагировать на его слова, то, наверное, это означает, что в моем прошлом что-то не проработано, что-то управляет мной из моих прошлых отношений, у меня есть не сделанная работа в Четвертом Шаге. Духовная работа заключается в том, чтобы начать полагаться в своей самооценке на контакт с Богом, как я его понимаю, и на свои действия, а не на слова и поведение другого человека.

### Свобода от зависимости от мнения окружающих

Что означает, что я прихожу к свободе от зависимости? Свобода от зависимости означает, что мое духовное состояние и моя способность жить и делать действия не зависят ни от чего во внешнем мире. Моя самооценка, моё мнение о себе, моя безопасность перестают зависеть от того, что делают окружающие меня люди, ведут они себя так, как я хочу, или нет. Моё состояние перестает зависеть от того, получаю ли я внимание от второго человека, или нет, хорошо ли обо мне думают окружающие. Свобода от зависимости означает, что поведение и мнение других людей начинает намного меньше волновать меня. Эти вещи перестают выбивать меня из колеи, перестают влиять на мои действия, на мою способность жить.

Работая по Программе, я обретаю уверенность, что если я что-то потеряю в жизни, если некоторые сферы моей жизни перестанут удовлетворять меня, если из моей жизни уйдет человек, то мое духовное и душевное состояние не будет разрушено. Эти изменения не повлияют на мою способность жить и делать действия.

Когда я способен жить вне зависимости от происходящего во внешнем мире, это означает, что я прихожу к свободе от зависимости. Как я могу прийти к этому? – Я могу прийти к этому, если я буду опираться на источники, которые не зависят ни от чего, кроме моих действий, направленных на улучшение контакта с этим источником. Всё, что пришло ко мне в жизнь, – спокойствие, хорошее самочувствие, свобода от зависимости, семья, дети, заработок,всё, что у меня есть на сегодня из духовной, социальной и материальной сферы,– это не моё, это подарок, который дала мне Сила, более могущественная. А вот контакт с Богом, как я его понимаю, который лежит в основе моей жизни – это результат моих действий, это моя ответственность.

Основа моей независимости от происходящего во внешнем мире стоит на том, что моя вера в Бога, моя вера в Программу, моё выздоровление не зависит ни от чего во внешнем мире. Неважно, что именно происходит у меня в жизни – контакт с источником является самым главным, на что я опираюсь. В этом и заключается свобода. Какой бы человек ни ушел от меня, что бы ни произошло в моей жизни, этот источник будет давать мне силы продолжать жить. Этот источник никогда не закроется от меня, пока я буду поддерживать осознанный контакт с этим источником. Это ведёт меня к свободе.

Второй и Третий Шаги мне говорят: “Не держись ни за что, кроме духовности, держись только за Бога”. Второй и Третий Шаги подключают меня к Богу, как я его понимаю, и это даёт мне силы для того, чтобы я мог жить и получать удовольствие от того, что у меня есть в жизни вне зависимости от того, кто рядом со мной или что у меня есть в материальном плане. Без этого контакта, даже если я и получаю удовольствие от какой-то сферы своей жизни,это ставит меня в зависимость от этой сферы. Наполнение этой сферой – временное явление. Мне важно развивать настоящие источники, которые будут питать меня всегда.

## Похоть

Похоть – это чрезмерное стремление к телесным удовольствиям. Пол и многие вопросы, связанные с сексом, могут быть наиболее недооцененной и запутанной областью в выздоровлении. Большинство из нас никогда не обучались теме интимности, поэтому, скорее всего, мы будем путать секс с любовью, а похоть с желанием близости. Для многих из нас использовать секс и похоть как самоутверждение или как способ получить то, что мы хотим, - это было частью личности очень долгое время. Секс, любовь, интимность, близость – все это смешано у нас в голове, и мы не понимаем разницу между ними и как правильно себя вести.

Многие из нас побывали в деструктивных семейных ситуациях. Несмотря на возможное насилие или травмы, которые мы пережили, наши спонсоры и члены Сообщества напоминают нам, что это именно мы работаем по Шагам, а не наша семья, и поэтому именно мы должны исправлять ошибки прошлого.

Нам становится понятным, что в прошлом мы никогда не могли совладать со своими чувствами, и мы нашли способ, чтобы справляться с ними – этим способом стали наркотики, насилие, обжорство, секс, алкоголь, какое-то другое разрушительное поведение, которое позволяло убежать от самих себя. Употребление этими вещами и поведением стало нашим способом выживания с той духовной проблемой, которую мы носим в себе.

Если мы вышли из семьи, где было множество запретов, секретов, унижения, репрессий, подавления, где нас физически эмоционально или сексуально обижали - то мы просто не способны иметь нормальные и продолжительные отношения, не проделав с этими травмами определенной работы.

Многие из нас путают секс с интимностью. Многие из нас думают, что быть сексуальным - это то же самое, что и быть любимым, и из-за этого они разочаровываются снова и снова. Многие из нас используют секс, чтобы выразить агрессию и ненависть к противоположному полу. Зависимые люди могут обращаться к порнографии, постоянно находиться в фантазиях и очень мало жить в реальности. Реклама и средства массовой информации формируют наше восприятие того, что является и не является нормальными отношениями. Если мы росли без хорошей модели близости между нашими родителями, мы можем принять за правду всю ерунду, что видим по телевизору, в кино и печати, или перенять больное поведение у других людей. Эти заблуждения путают нас и делают наше сексуальное поведение больным.

Похоть и все области, связанные с любовью и сексом, это области, которые мы должны внимательно изучить в свете наших духовных ценностей. Что мы действительно думаем о других людях? Являются ли они для нас объектами, которые можно использовать и выбросить? Объектами для ласк и игр в соответствии с нашей прихотью? Или же это люди с чувствами, сердцем, душой, которые заслуживают быть желанными, чтобы их лелеяли и заботились точно так же, как мы хотели бы, чтобы относились к нам? Как мы относимся к людям, с которыми у нас есть отношения? Чем для нас является секс? Способом поменять своё настроение, самооценку, духовное состояние, способ доказать своё место и сексуальность? Или же это духовный естественный процесс и один из способов выразить притяжение?

Это естественно иметь сексуальные влечения и желания. Это часть нас, как духовных существ, способность выразить свою любовь через тело – открыто, нежно, страстно и свободно. В свете наших духовных принципов нам важно изучить моногамию и все аспекты того, чтобы быть духовным человеком, у которого есть сексуальная энергия.

Нам напоминают, что говорит литература о сексе: "Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением".

Всё, что происходит от Высшей Силы, мы должны принимать с уважением и с благодарностью. Наша сексуальность имеет неограниченный потенциал для блага. В прошлом мы так часто обращали эту силу против себя и были разрушены ей, или позволили этой силе разрушать других.

Шестой и Седьмой Шаги позволяют изменить наше отношение к сексу и убеждения о нем так, что это новое отношение стимулирует конструктивные взаимоотношения. Когда мы в контакте с нашей Высшей Силой, наше своеволие не вызывает бунт сексуальной жизни. Наше духовное пробуждение благотворно омывает все наши личные отношения.

Работа над нашими собственными недостатками позволяет получить новое чувство уважения. Мы узнаем, что мы действительно можем любить глубоко. Мы обнаружили, что сексуальность является мощной животворной силой, которая обогащает, связывает и обязывает нас по отношению к одному особенному человеку. Нам больше не придется сгорать со стыда и вины за неконтролируемую болезненную похоть. Мы можем обнаружить удовольствие в нашей естественной сексуальности, относясь к себе и другим с честью и уважением.

Быть духовным не значит быть холостяком и целомудренным. Но также наш образ жизни может быть целомудренным по разным причинам и практикам, и наше тело свято, как и дух, и может праздновать дар любви в гармонии со всеми аспектами реальной жизни.

Нам нужно внимательно посмотреть на то, как мы относимся к людям. Любим ли мы противоположный пол? Боимся ли мы или ненавидим свой собственный пол? Как мы идентифицируем себя как сексуальное существо? После того, как мы находимся в отношениях с кем-то, как меняется наше поведение? Проявляем ли мы уважение к другому человеку и отношениям? Опять же, чем больше мы знаем о наших дефектах и наших старых способах выживания, тем лучше мы сможем стать "полностью готовыми".

### "Господи, даруй мне заботу вместо похоти"

Один член Сообщества поделился: "Я увидел свою сексуальную зависимость, будучи второй десяток лет в воздержании. Я всегда полагал, что болезненная зависимость к сексу выражается в бесконечных изменах, или когда человек оставляет целые состояния в публичных домах. На тот момент у меня в жизни никогда не было ни того, ни другого. Моя сексуальная зависимость проявилась, когда я в первый раз начал жить с женщиной продолжительное время. До этих отношений все мои отношения сводились к проведению совместного времени два или три раза в неделю или непродолжительным периодам совместной жизни, несмотря на то, что некоторые из этих отношений тянулись несколько лет. Мое отношение к сексу было как к наслаждению, я считал себя довольно "успешным" в этом деле и никогда не думал, что в этой сфере может проявится моя духовная болезнь, потому как не имел затруднений в этой теме.

Однако, после того как я начал сожительствовать с любимой женщиной несколько лет, открылось, что на самом деле у меня есть болезненная привязанность к сексу. Буквально через полгода совместной жизни я заметил, что я очень неудовлетворен этой темой. Эта неудовлетворенность была симптомом моей зависимости от похоти, и в скором болезнь раскрылась во всей красе. Я начал причинять ущерб, пытаясь заставить манипуляциями заниматься сексом свою второю половину столько раз, сколько я хочу и так, как я хочу. Когда этого не происходило, или секс проходил не так, как бы этого хотел мой эгоизм, я устраивал скандалы вплоть до угрозы расставания, обвинял человека в том, что я недоволен недостаточно страстным или недостаточно регулярным сексом. Это было моральное насилие и гигантский ущерб ей и нашим отношениям, который я даже не замечал. Мой эгоизм считал, что это она виновата, она недостаточно хороша в сексе, и нам нужно расстаться. А иногда эгоизм представлял ситуацию так, что может быть, она больше не видит меня как мужчину, и из-за этого у нас не происходит такой секс, каким моя похоть хочет его видеть.

Я впадал в панику от мысли, что у меня не будет секса на выходных или же посреди недели. Когда был слишком длинный (как мне казалось) перерыв между половыми актами, меня также бросало в панику. Моя концентрация на этой теме была настолько велика, что мысль об этом была первой мыслью с утра и последней мыслью, когда я засыпал. Были дни, когда мысли об этом крутились в моей голове каждую минуту.

Скандалами и попытками контролировать я практически разрушил отношения. Я пришёл ко дну боли и страданий. В тот момент я стал готов что-то делать с этим. Я очень хотел понять, от чего я страдаю. Лучший способ понять, что со мной происходит, это сделать инвентаризацию. Я вернулся к Четвертому Шагу, к части отношений и сексуальной инвентаризации. В процессе инвентаризации выявилось, что вся моя самооценка, моё самомнение, отношение к себе, то, как я себя воспринимаю, и моя уверенность в себе, строились на моих "показателях" в сексе. Сколько раз это произошло в неделю, насколько секс был страстный, насколько осталась довольна вторая половина (это возвышало мой эгоизм), и самое главное, насколько я в сексе выглядел как "мачо" - было самым главным показателем в моей жизни.

На этом дне я осознал, что у меня есть серьезная проблема с похотью. Я открыл, что я на самом деле употреблял сексом всегда; разнообразный секс, женское внимание и восхищение мной были частью моего образа. Я осознал, что мне всегда было легче общаться с женщинами, чем с мужчинами, именно из-за этой темы. Я хотел себя видеть дамским угодником и фаворитом, получать женское внимание. Мой эгоизм требовал этих показателей. Я увидел, насколько я бессилен перед этими дефектами похоти и эгоизма. Когда ненасытные аппетиты моего эгоизма не были удовлетворены, я впадал в панику и ненависть к себе и второй половине, я буквально не мог функционировать; у меня начинались неприятные ощущения во всём теле, я не мог продолжать нормально жить этот день, не мог работать, наслаждаться жизнью, заниматься спортом. У меня был на уме только один вопрос: «Когда будет секс, и как он пройдёт?» Употребление похотью полностью контролировало мою жизнь.

Напряженная работа со спонсором дала свои результаты. Это не произошло быстро и потребовало большого мужества и терпения. Я откровенно говорил на группах о своей болезненной привязанности к сексу и об употреблении похотью. Я делился происходящим, сохраняя анонимность, я встречал много солидарности. Также в этой связи я несколько раз встречался с предложением посещать группы другого Сообщества. Но я верил, что Шестой и Седьмой Шаги, - это именно то самое место в нашей Программе для избавления от употребления похотью. И это сработало. Мне не потребовалось посещать группы параллельного Сообщества, мне потребовалось взять похоть в очень серьёзный фокус в 6 и 7 Шагах.

Решение пришло только в полной капитуляции перед похотью. Я увидел, что никак не могу употреблять похотью, занимаясь одержимым эгоистичным сексом; это разрушало меня и наносило ущерб. Если я брал контроль над похотью, я сразу скатывался к употреблению, боли и разрушениям. Когда я искал в сексе изменение настроения и гнался за этим "приходом", начиналось употребление. Если я действовал на мысли "А хорошо бы сейчас заняться сексом, чтобы поменять своё настроение", я заходил в одержимость и причинял ущерб. Вместо приподнятого настроения мне хотелось умереть от осознания, что я опять употребил сексом, употребил человеком и в очередной раз нанес ущерб нашим отношениям и второй половине.

Я должен был начать принимать себя, таким, какой я есть, и приходить к осознанию бессилия перед похотью. Мне потребовалось принять дела так, как они обстоят в реальности, а не ожидать, что реальность будет совпадать с моими похотливыми и эгоистичными фантазиями. Я открыл для себя, что секс – это духовный процесс, в котором я должен принимать духовные принципы, иначе я скатываюсь к употреблению. Употребление сексом и занятие любовью со своей второй половиной - это две разные вещи.

Только полное препоручение этой темы спасло наши отношения. Как и любой дефект, похоть требует каждодневного принятия бессилия, просьбы о помощи в избавлении и препоручения. Я начал писать регулярно в утренних молитвах "Господи, даруй мне принятие, капитуляцию, заботу и способность любить второго человека, избавь меня от похоти. Я отдаю тебе свою похоть. Избавь меня от похоти только на сегодня".

В нашей литературе написано: "...мы можем считать, что сопротивление навязчивой идее нам обойдется дороже, чем попытка поступить по-новому..." Иногда желание изменить настроение сексом возвращается и становится довольно навязчивым. На этой почве иногда у меня происходят срывы на похоть, потому как в безумии я могу попытаться изменить свое настроение сексом. Но в любом случае, те гигантские разрушения, которые были в прошлом, ушли из моей жизни. Избавление от похоти, как от любого дефекта, - это процесс на всю жизнь".

## Алчность

Алчность - одержимость к добыванию и потреблению большего количества материальных благ и вещей, чем требуется для жизни. Этот дефект более точно описывается словами "Мне МАЛО! Мне МАЛО! Мне МАЛО! Мне МАЛО!"

Мы гонимся за последней моделью телефона, который только вышел? Мы меняем машины каждый год? Нам важно обладать всегда самой дорогой одеждой по последнему писку моды? Нам важно обновлять мебель или телевизор в квартире каждый год на исключительно самую лучшую модель?

Если у нас нет на это всё свободных денег, и мы бежим в банки брать ссуды и потом не знаем, как дожить месяц – то такое поведение является просто безумием, за которое мы должны будем заплатить. Но если даже мы не считаем денег, и деньги у нас есть в достатке, нам нужно очень хорошо проверить наши мотивы. Вспомним тут фразу из нашей литературы: "безумие – это уверенность в том, что что-то внешнее – наркотики, алкоголь, власть, секс, пища, азартные игры, безумное поведение, одержимость – может поправить наше внутреннее самочувствие". Не является ли наша гонка за самым лучшим, за самым быстрым, красивым и дорогим попыткой наполнить нашу духовную пустоту?

## Обжорство

Обжорство – это потребление большего количества еды, чем требуется физиологически(употребление едой). Еда – это тоже вещество, которое, попадая внутрь, меняет наше настроение. Хорошо и вкусно поев, люди часто чувствуют удовлетворение, ощущения счастья, безопасности и спокойствия. И человек может довольно легко попасть в ловушку зависимости от этих чувств. Переедание может быть еще одной попыткой наполнить бездонную бочку нашей духовной проблемы.

Многие из нас не могут сбалансировать наши пищевые привычки, имея пристрастие к сахару и углеводам. Мы переедаем и сидим на диете, и снова переедаем и снова сидим на диете. У нас проблема с чрезмерным перееданием. Мы жадны в нашей привычке к еде, которая влияет на здоровье. Мы не пробовали сочетать физические упражнения, питание и духовные практики, необходимые для формирования плана жизни, который дает энергию, здоровье, силу и выносливость. У нас плохие привычки заботиться о своем храме духа. Если мы ненасытны, то мы никогда не удовлетворены. Излишним потреблением еды мы хотим заесть духовную пустоту, недовольство, злость, раздражение. Зависимый человек по своей природе пытается заполнить духовную пустоту посторонними вещами.

# Гордость, Гордыня, Чувство Справедливости и Гнев



В этом материале речь пойдёт о разнице между гордостью и гордыней и о таких дефектах как гордыня, обиды и злость, гнев, обостренное чувство справедливости, “оправданный” («праведный») гнев.

## Гордыня - ложная гордость

Гордыня - чрезмерная переоценка себя, своей значимости. Я долгое время не до конца понимал, что такое гордыня, и находился в некотором замешательстве. Религия учит нас, что гордость предшествует падению. Психология учит нас, что здоровое чувство гордости много значит для полноценного функционирования в мире. Программа учит нас, что злоупотребление гордостью и гордыня - причины всех наших проблем. Некоторые из нас вышли из семей, в которых мы не получили сбалансированную картину мира и отношений, а некоторые из нас получили искаженное представление о том, где мы находимся по отношению к остальной части мира. Многие из нас выросли с низкой самооценкой. Не удивительно, что у нас много смешанных чувств и мыслей о гордыне.

Гордыня прежде всего проявляется чувством собственной правоты и непогрешимости с одной стороны и растущим чувством неправоты окружающих людей, с другой стороны. Гордец часто страдает от жалости к себе. Он относится свысока к окружающим и любит покровительственное отношение. Гордыня - это щит, которым гордец прикрывает свою низкую самооценку. Гордыня проявляется как мнение, что «без меня мир не сможет существовать», и как слишком серьезное отношение к себе. Также гордыня проявляется как зависимость от мнения окружающих, хвастовство, желание получить славу, уважение и почет, соперничество, стремление осуждать людей за их ошибки, помпезность, нежелание благодарить и прощать,а также нечестность к себе и к другим людям.

## Проявления гордыни

Гордыня является источником множества пагубных эмоций и мыслей, а негативные мысли и эмоции в свою очередь, приводят к ошибкам, действиям на дефектах, и, в последствии к страданиям. Так получается, что гордыня забирает у человека много жизненной энергии и сил, и поэтому чувства, порождаемые этим дефектом, относятся к одним из самых разрушительных. Человек, желающий прийти к душевному покою, уравновешенной жизни, накопить жизненную энергию, которая нужна для того, чтобы преодолевать препятствия, строить отношения и реализовывать свои намерения, не может избежать духовной работы над своей гордыней. Для того, чтобы постепенно избавляться от своей гордыни в 6-ом и 7-ом Шаге, надо сначала научится ее распознать. Давайте рассмотрим самые характерные признаки гордыни:

-Гордыня прежде всего, проявляется как чувство собственной правоты и непогрешимости с одной стороны, и растущего чувства неправоты окружающих людей с другой стороны. Гордец чувствует, что он всегда прав, он склонен критиковать кого-то, обсуждать и осуждать, сплетничать и обвинять. Именно этими манипулятивными действиями и недостатками, гордец хочет показать свою правоту и неправоту окружающих людей.

-Острая потребность показывать свою важность и значимость продиктована потребностью чувствовать себя важным и значимым, и это всегда является порождением низкой самооценки. Человек чувствует себя несчастным внутри, он испытывает боязнь и страх перед всем миром, и для того, чтобы защититься от “этого враждебного мира”, гордец выставляет на показ свою важность, значимость, превосходство и достаток. Гордец сконцентрирован только на себе, он начинает играть роль тирана или жертвы, и так из его жизни уходит объективность, здравомыслие и уравновешенность.

-Гордец часто чувствует много жалости к себе в ситуациях, когда его неоценили или не приняли так, как он расчитывал. Действия других людей очень сильно бьют по раздутой гордыне гордца, и это вызывает глубокую жалость к себе и разочарование.

-Отношение свысока к окружающим, снисходительность, граничащая с презрением. Гордец чувствует себя выше других, следовательно, всех других людей считает ниже себя.

-Покровительственное отношение к кому-либо. Такое проявление гордыни находится рядом со снисходительностью. Обычно, гордец, который помогает кому-то, требует благодарности и уважения. От таких людей часто можно слышать: «Ты должен быть благодарным мне за то, что я для тебя сделал!»

-Унижение других и себя. Гордыня это щит, которым гордец прикрывает свою низкую самооценку. Внутри себя, гордец обычно чувствует себя неудачником, и ни на что неспособным. Поэтому, когда гордец видит кого-то “выше” себя, это порождает зависть, страх и обиду. Иногда это приводит к скрытым или открытым конфликтам, а иногда, из-за страха, гордец готов ползать перед этими людьми на коленях, угодничая и потакая чтобы добиться поощерения. Но в то же время, если гордец замечает людей, которые по его представлению находятся ниже себя, он начинает это демонстрировать, например, вынуждая этих людей унижаться или прогибаться под себя. Часто это проявляется как пренебрежение и демонстрация силы, своего превосходства, покровительство или контроль.

-Гордецы думают, что только от них все зависит, на них все держится: мир, работа, семья, жизнь других людей. Они живут в соответствии со слоганом: «без меня мир не сможет существовать». В Сообществе это может проявляться как ощущение, что “в этой группе всё держится на мне”, или “мне приходится возвращать этим людям здравомыслие”, или что “выздоровление этих людей происходит от меня”.

-Гордец часто страдает от мыслей о том, что деятельность, которой он занимается, нужнее и важнее того, что делают все остальные. Это часто приводит его к очень болезненному отношению к происходящему в его жизни и страданиям из-за мелочей. Существует тонкая грань между чувством собственной ответственности и завышенной важности, которую гордецчасто пересекает.

-Слишком серьезное отношение к себе. У человека на гордыне возникает чувство, что он очень важная персона. И это чувство дает ему ложный повод раздражаться по поводу и без повода. И когда что-то в жизни складывается не так, как ему хочется, он может встать и уйти. Такую ситуацию часто можно видеть в семьях при разводе. Каждый из супругов считает, что тем самым проявляет силу своего характера, но это не так. Таким образом, они наоборот проявляют слабость и зависимость от своей гордыни. Истинная сила заключается в способности пойти на компромисс, в его способности отдавать от себя и в его гибкости.

-Зависимость от мнения окружающих. Чрезмерная важность и озабоченность своей персоной в свою очередь порождает другую проблему – человек начинает сосредотачиваться на том, что другие думают и говорят о нем. Он зациклен на своих проблемах и постоянно говорит о них, у него проявляется нарциссизм и самолюбование. Гордец очень зависим от мнения окружающих. Эта зависимость порождает восхваление себя, хвастовство и желание получить славу, уважение и почет, угодничество и нечестность.

-Хвастовство и чувство превосходства над другими. Гордец начинает восхвалять свои достоинства. А делает это он потому, что у него есть комплекс неполноценности, и ему просто нужно получить одобрение окружающих, почувствовать свою значимость.

-Желание получить славу, уважение и почет, возвыситься. Люди приписывают себе заслуги и труды других людей. Но также в них присуща склонность делать из людей кумиров в силу своей склонности делать из человека божество, присущей горделивым людям.

-Отказ от помощи. Гордец не позволяет другим людям себе помогать. А почему? Потому, что он хочет получить все плоды сам, он боится, что придется с кем-то делиться, боится признаться в естественных ограничениях своих возможностей. Часто гордец отрицает свои ограничения, он всегда хочет быть Богом.

-Соперничество. Гордец завидует и опасается соперников, и это может приводить к желанию сделать плохо сопернику. Любая конкуренция приводит к напряжению, вызывает агрессию, подсознательное желание унизить соперника, что в итоге приводит к срывам на дефекты характера, причинению ущерба другим людям, к напряжению и собственным страданиям.

-Стремление осуждать людей за их ошибки, поступки и действия. Гордец сознательно или подсознательно ищет в людях недостатки, мысленно их наказывает, все это делается с чувством гнева, раздражения и ненависти. Гордец мечтает проучить человека или хотя указать другому человеку на его ошибки.

-Помпезность, или использование слов, значение которых другим людям непонятно. Гордец использует всякие уловки, чтобы продемонстрировать свою уникальность и поставить себя выше других.

-Нежелание делиться своими знаниями. Гордец очень боится что его “подседят” и поэтому бережно охраняет от других всё, что может привести к превосходству.

-Нежелание благодарить и прощать. Обидчивость, ожидания и завышенные требования.

-Нечестность к себе и к другим людям. Нечестность призвана скрыть свои ошибки, чтобы гордыня гордеца не пострадала. Гордец будет делать всё, чтобы создать привлекательный образ в глазах других людей. Эта черта является проявлением также и зависимости от мнения окружающих. Гордец может не выполнять своих обещаний, специально вводить людей в заблуждение, и врать, чтобы сохранить свой имидж.

-Сарказм. Стремление съязвить, зло подшутить над человеком, обидеть едким замечанием или грубостью. Таким способом гордец пытается демонстрировать свое превосходство и или свое презрительное отношение к происходящему.

-Гордыня проявляется также как нежелание признавать, что у гордеца есть недостатки, духовные проблемы и сама гордыня.

Когда мы видим эти разные проявления гордыни, очень легко заметить, что именно гордыня является причиной для проявления многих других дефектов характера, таких как злость, нечестность, угодничество, осуждение, ожидания, зависимость от мнения окружающих и другого деструктивного поведения, несущего эмоциональный ущерб себе и окружающим.

Многие из нас склоняются к тому, что в личности зависимого человека есть две крайности, это гордыня и низкая самооценка. В то время как мы проживаем ситуацию, мы можем несколько раз прыгнуть из одной крайности в другую. Для того чтобы скрыть низкую самооценку, мы можем прикрываться проявлениями гордыни как щитом. Или же мы можем угодничать, исходя из низкой самооценки. Так получается, что разными проявлениями гордыни мы стараемся спрятать низкую самооценку за ложным образом.

Для того чтобы компенсировать низкую самооценку, мы научились преувеличивать, лгать и раздувать наши достижения, привыкли раздувать ощущение собственной значимости. На словах мы иногда можем даже дерзить, но наш внутренний мир пропитан обесцениванием самих себя и неуверенностью в своих способностях. Сочетание гордыни и низкой самооценки–это и есть две крайности, от которых я страдал всю жизнь. Многие из нас увидели, что именно ложная гордость не дала раскрыть наш полный потенциал. Наша главная проблема находится в нашем мышлении. Если в процессе работы по Программе наши мысли изменятся, то со временем также изменимся и мы сами. Наше бессилие состоит в том, что у нас нет контроля над мыслями.

Чтобы добиться успеха, нам следует дать Программе работать над нашей гордыней и низкой самооценкой, и со временем мы перестанем думать, что являемся более важными или менее важными, чем другие люди. Наш опыт учит нас, что, только действуя, мы получаем новый духовный опыт, который меняет наше мышление. Применение духовных принципов и 12 Шагов в жизни даёт нам новый духовный опыт, который меняет наше мышление. В процессе выздоровления наше мышление всё больше и больше основывается на духовных принципах, а не мечется из крайности в крайность между гордыней и низкой самооценкой.

О низкой самооценке читайте в этом материале, абзац Низкая Самооценка

## Гордыня/Гордость

Гордость – это проявление внутреннего достоинства человека, правильное внешнее выражение уважения к себе и ко всему, что для человека дорого. Гордость – это ещё и способность защищать то, что дорого. Работая по Шестому Шагу, мы понимаем, что наличие здоровой гордости за наши РЕАЛЬНЫЕ достижения в жизни прекрасно до тех пор, пока оно связано со смирением и благодарностью. Пока мы хотим расти духовно и продолжаем стремиться к лучшему, чувство гордости не причинит вреда. Здоровая гордость - это то, что мы вырабатываем в процессе работы по Шагам.

Тем не менее, гордыня, вышедшая из пропорции, опасна. Слишком много людей уверены, что они "написали книгу". Они принимают ложную гордость за свои достижения и чувствуют, что им больше нечему учиться. Они хотят рассказать всем, как много они знают. Это верный способ закрыть разум, который отчаянно нуждается, чтобы быть широко открытым.

### Разные аспекты гордости и гордыни:

-Гордость – позитивное отношение - всегда предполагает уважение не только к “своему, личному”, но и уважение к другим людям и к их ценностям. Это справедливое отношение, на основе Чести. Гордыня – негативное отношение, неуважение к ценностям других людей (игнорирование и презрение).

-Гордость рождает позитивные эмоции и чувства: гордость за себя, за свою страну, за своих детей и т.д. Искреннее чувство гордости делает человека счастливым. Гордыня рождает негативные эмоции: неуважение, презрение, сарказм, зависть, непринятие и отвращение, обиду и злость и др. Поэтому гордыня делает человека несчастным.

-Гордость рождает уважение со стороны других людей, ответные позитивные чувства. У мудрых и сильных людей рождает сочувствие к тому, кто заражён гордыней. Гордыня рождает в других людях неприятные чувства, желание закрыться и больше не общаться с таким человеком.

-Гордость даёт человеку опору на свои сильные стороны, на свои достоинства. Гордыня – опора на иллюзии, и часто за надутым величием ничего не стоит (мыльный пузырь).

-Гордость делает человека менее зависимым от окружающих и от всего внешнего. Даже если от человека отвернётся весь мир, у него всегда останется внутреннее достоинство,и он не падёт вниз, потому как он не опирается на внешнюю шелуху. Вся внешняя шелуха - это не есть постоянное, сегодня есть, а завтра нет. Гордыня, наоборот, делает человека очень уязвимым, зависимым от мнения окружающих, мнительным, болезненно воспринимающим критику, нервным, обидчивым и агрессивным. Поэтому если такой человек потеряет внешнюю поддержку и подпитку своего самомнения – он сдуется, как резиновый шарик, ведь у него нет реальной опоры.

-Гордость побуждает человека совершать достойные поступки, ставить и достигать новые, более высокие цели. Гордыня ведёт к почиванию на лаврах, самоупиванию, создаёт у её обладателя иллюзию, что он уже всего достиг, что он на вершине мира. Это блокирует постановку новых, более высоких целей и их успешное достижение.

-Гордость помогает выстраивать достойные уважительные отношения на основе чести. Гордыня делает человека конфликтным, часто разрушает чувства, доброту и доверие.

-Гордость - это созидательное ощущение, у которого есть реальные основания. Гордыня - это гордость без оснований.

## Обиды и злость

Обида - это какое-то чувство злости, которое мы не проработали, не прожили конструктивно в прошлом. Обиды так или иначе подпитывают или являются триггером к проявлению многих наших дефектов характера. Когда мы разбираем дефекты характера, нам очень важно видеть свои обиды, и это происходит ещё в 4-ом Шаге. Об обидах читайте подробно в материале "Обиды". Особенно часто обида является спусковым крючком для злости.

​

Злость - это нормальное человеческое чувство, которому многие из зависимых не дают места. Мне как зависимому человеку тяжело нормально выражать злость. Чаще всего обида – это застарелая злость, о которой мы не говорили, которую мы не выражали нормальным образом.

Обида – это как мина, которую мы закопали, и потом каждый раз, когда кто-то на неё наступает, происходит неконтролируемая гневная реакция. Обидой также может быть какая-то мысль, чувство, ситуация из прошлого, которое мы не проработали.

Когда мы злимся или обижаемся, если мы закрываемся и не говорим об этом, не выражаем это нормальным образом, мы на самом деле способствуем тому, чтобы у нас появилась еще одна обида. Точно также у нас появляется еще одна обида, когда мы реагируем вспышкой гнева или каким-то другим разрушительным образом на ситуацию, в которой нас обидели, или наши потребности были не удовлетворены.

Также наши ожидания способствуют появлению обид. Как из наших потребностей в любви, в безопасности, в заботе, во внимании, получаются обиды? Когда мы ожидаем, что эти потребности будут удовлетворены так, как мы этого хотим, и этого не происходит, мы становимся легкой жертвой для злости и обиды.

Все непрожитые чувства превращаются в пласты эмоций, которые когда-нибудь выходят наружу. Непрожитая злость – это и есть основа для обиды. Пока мы не осознаем, что нами управляет, мы можем бесконтрольно выбрасывать непрожитые эмоции на окружающих людей, накапливая новые обиды. Часто взрыв наших эмоций происходит с человеком, не имеющим отношения к нашей травме. Один из нас поделился "У меня было такое количество обид на родителей, Бога, жизнь и самого себя, что я не мог не поливать этим ядом каждого человека, с которым я сталкивался".

Делая Четвёртый Шаг, мы освобождаем эти пласты эмоций, и многие из нас чувствуют огромное облегчение, потому как мы разрядили заряды непрожитых эмоций на бумагу и разобрали их со спонсором. Это был очень болезненный процесс для многих из нас.

## Гнев

Гнев – это неконтролируемая, очень сильная злость. Это сильная эмоция, которая определяется, как чувство крайнего неудовольствия, враждебности, негодования или раздражения по отношению к кому-либо или к чему-либо. Гневу обычно сопутствуют ярость, неистовство, досада, глубокое возмущение, обида, перерастающая в гнев, и негодование. Гнев является сложной эмоцией для многих из нас из-за того, что нас часто учили подавлять гнев в детстве. В детстве многие из нас должны были быть тихими и удобными детьми, не мешать, не злиться и не проявлять гнев. У некоторых из нас вспышки гнева происходили с детства; таким способом мы выплёскивали непрожитые обиды и злость.

Давайте рассмотрим вначале Обиды и чувство Злости. Так как у нас не было возможности высказать наш гнев по отношению к взрослым, многие из нас научились отрицать, накапливать, заменять и подавлять гнев. Ко многим из нас это относится до сих пор. Мы никогда не считали себя сердитыми людьми. Мы были "вспыльчивы" и иногда выходили из себя, но мы, конечно, не думали, что мы находимся в гневе. И мы почти всегда считали, что это справедливо и оправданно. Наше отрицание и оправдание всегда найдёт правдоподобное оправдание нашей гневной реакции.

Часто мы использовали гнев, чтобы сказать миру, что он не имеет права нас обижать и нарушать наши границы. Гнев чаще всего является реакцией на страх или обиду. Гневаясь, мы хотим показать, что нас не имеют права обижать.

Но когда мы гневаемся, часто это переходит все разумные пределы. Это означает, что ущерб, который мы причиняем в гневе, несоизмерим с тем ущербом, который был причинен нам (если он вообще был причинен). Часто нам вообще не был причинен ущерб, но наш эгоизм находил какую-то ситуацию, раздувал её и концентрировался на ней. Эта ситуация превращалась из “обычной житейской ситуации” в "конец света" или "смертельную обиду", и это вызывало гнев. Когда мы начинали проявлять гнев как реакцию, нам уже очень тяжело было остановиться на разумном пределе и направить развитие событий на решение конфликта, а не на усугубление. Когда состояние аффекта спадало, нам было очень тяжело на душе от осознания того, насколько далеко мы зашли в проявлениях гнева, и насколько непропорциональной была эта вспышка.

### Чувство справедливости

У человека, чья гордыня находится в разумных пределах, чувство справедливости есть черта характера, которая является созидательной. Чувство справедливости заставляет человека заботиться о своих правах, взаимодействовать с миром в конструктивном для себя ключе, меньше попадать в ситуации, в которых его права будут ущемлены. Если здравый человек видит, что нет смысла "качать за справедливость", то он имеет возможность отступить и перестать конфликтовать. То есть, даже несмотря на случившуюся по отношению к нему несправедливость, он может отступить от выяснения прав в заведомо проигрышной для себя ситуации. Самое важное, что у человека остаётся выбор, как поступить, выбор средств и способа выяснения отношений или разрешения конфликта. Человек, у которого присутствует созидательное чувство справедливости, способен капитулировать и проживать жизнь на условиях жизни; это очень важная способность, особенно если учесть, что наш мир далеко не идеален, и жизнь далеко не всегда справедлива.

Также человек, у которого присутствует созидательное чувство справедливости, способен видеть объективно, что является справедливым по отношению к другим людям. Я же как зависимый, обладающий болезненно обостренным чувством справедливости, способен видеть, что является якобы несправедливым только ко мне. Я очень хорошо вижу, где меня обидели, но никогда не замечаю, что веду себя вообще не справедливо по отношению к другим. То есть, если просто сказать, то несправедливость по отношению к другим - это нормальная ситуация, но вот несправедливость по отношению ко мне - это конец света.

### Обостренное болезненное чувство справедливости

У человека с раздутой гордыней развивается постоянный поиск несправедливости, якобы совершенной по отношению к нему. О Гордыне и проявлениях Гордыни можно прочитать в этом материале. Как и в истории с другими дефектами, когда это "чувство справедливости" умножается на эгоизм и гиперчувствительность, появляется «обостренное болезненное чувство справедливости», которое толкает человека в войну со всем миром. Эгоизм зависимого постоянно выкрикивает: "Это же несправедливо! Это сделали тебе лично! Твои права нарушаются! Тебя хотят обидеть! Тебя хотят специально задеть! Поведение второго человека вопиюще несправедливо по отношению к тебе! Как он смел так сделать/сказать?". И так несвязанные лично с нами ситуации воспринимаются лично. Гиперчувствительность делает эти эмоции очень громкими.

Выкрики эгоизма толкают зависимого человека в войну с каждым человеком и с каждой ситуацией, потому как ему постоянно кажется, что его хотят обидеть, обделить, унизить, поработить, ему кажется, что его права постоянно ущемлены, даже если в реальности ничего на самом деле не произошло. Жизнь человека с обостренным чувством справедливости превращается в борьбу с происходящим.

Реакции зависимого выходят из пропорций; это можно описать простым примером: в ваш огород кинули горошинку, а вы в ответ бросили ядерную бомбу. Так произошло, потому как эта горошинка ударила по гордыне, и это вызвало чувство несправедливости и обиду. Из-за гиперчувствительности это ощущение непропорционально реальному ущербу (кинутой горошине). После этого на сцену выходит гнев, для того чтобы восстановить справедливость. Эталон справедливости в глазах эгоизма, это, конечно же, то, что наш эгоизм считает справедливым.

Особенно это проявляется в отношениях (романтических отношениях, с родителями, с родственниками, с начальником) - каждое слово рассматривается как скрытая обида, как действие, направленное на ущемление наших прав в отношениях. Отношения человека с обостренным чувством справедливости превращаются в войну из-за мелочей и бесконечную череду обид.

Человек с низкой самооценкой постоянно ищет разрешений и похвал от окружающих людей или членов его семьи. Он угодничает. Он старается быть идеальным в отношениях ради обратной реакции в виде похвалы и одобрения. Он хочет, чтоб им постоянно были довольны, хвалили и выполняли его желания. При таком положении обостренное чувство справедливости начинает проявляться еще больше, потому как "он ведёт себя идеально и сейчас уж точно все должны носить его на руках". Каждое неверно сказанное слово, каждая ситуация рассматривается еще более категорично на предмет "нарушения прав". Обстановка еще больше накаляется, потому как зависимый требует от окружающих идеального отношения к себе. Чем больше зависимый старается быть идеальным в отношениях, тем более идеального отношения он требует к себе.

### Угодничество ведёт к ощущению несправедливости

Я готов был быть тряпкой для любого, кто готов был мне дать слово одобрения. Всю жизнь я был готов стать тряпкой и постелиться под любого, для того чтобы этот человек был со мной. Мой духовный уровень, уверенность и самооценка были на нуле. И находясь на полу, я чувствовал несправедливость. Когда я угодничал, я чувствовал несправедливость. Когда я отдавал чрезмерно всего себя, чтобы получить одобрение, и я не получал одобрения, я чувствовал несправедливость.

От чего зависит, буду ли я угодничать и лежать как тряпка на полу, или же здраво строить отношения? Это зависит от того, что является источником моих сил, моего душевного состояния и самооценки. В прошлом этим источником был человек. Если этим источником является человек - муж, жена, ребёнок, начальник, сосед или родители, то я всегда буду разочарован. Когда я не получал поощрения от окружающих меня людей, я впадал в обиду и гнев, потому как мои ожидания от людей не сбывались. Моё угодничество не работало, и это меня очень обижало. За этой обидой всегда вспыхивал гнев. Но, если моим источником силы будет являться Бог, выздоровление и духовность, тогда мой духовный мир будет в надёжных руках. На сегодня мое восприятие себя как личности зависит от моего контакта с Богом, от моего Второго Шага; и именно это позволяет мне строить здоровые отношения.

### “Оправданный” («праведный») гнев

Гнев, который выходит из нас в ситуациях, в которых мы чувствуем себя правыми, можно назвать якобы оправданным гневом. Известное слово для описания этого дефекта - это “праведный гнев” или “оправданный гнев”. Но на самом деле, более правильное название для этих дефектов является именно лже-праведный или лже-оправданный гнев, потому как корень гнева, который мы чувствуем, будучи правыми, кроется в эгоизме, излишней самоуверенности, осуждении и гордыне. То есть, этот гнев есть оружие нашего эгоизма, которое призвано показать всем, что справедливым является то, что мы считаем.

Когда я нахожусь в ситуации, которую считаю якобы несправедливой, и я начинаю действовать на гневе, то эта несправедливость является просто прикрытием для моего гнева. Эгоизм пользуется совершенной несправедливостью, для того чтобы оправдать любую, даже абсолютно непропорциональную реакцию, совершенную нами в гневе.

“Оправданный” гнев - это один из самых больших рисков для человека в выздоровлении. Мы становимся очень опасны для себя и других, когда мы "правы". Когда мы считаем, что мы "правы", то мы можем начать вести себя с человеком, который "не прав", так, как мы захотим. И, конечно, так проявятся все наши дефекты характера. Чем больше мы уверены в своей "правоте", тем больше вреда мы можем принести своим поведением себе и окружающим, которые "не правы". Это особенно разрушительное состояние, потому как любой ущерб может быть оправдан несправедливостью, якобы совершенной по отношению к нам. Объективно вполне может быть, что никакой несправедливости по отношению к нами не было совершено, и мы просто нашли, на что обидеться. “Оправданный” гнев также проявляется, когда наши ожидания не сбылись и это привело к обиде.

Когда мои близкие (например, дети) или какие-то другие люди не играют под дудку моего эгоизма, у меня просыпается раздражение. "Ведь я воспитывал этого ребёнка столько лет! Ведь я вложил в эти отношения столько сил! Ведь я отдал этому месту работы столько энергии!" Этот вклад может создать ощущение, что я имею право строить ожидания, выдвигать требования и пытаться подчинить себе людей. Когда эти ожидания или попытки контролировать проваливаются - во мне просыпается “оправданный” гнев. Эта “оправданность” моего гнева меня ослепляет.

Программа нас учит, что "быть правым" не означает исключительность. Есть много способов быть правым. Мы просто предположили, что существует только один путь демонстрации своей правоты, и это путь нравоучения, наказания и гнева. Нас учили этому наши родители, окружающие, школа.

По мере того, как мы двигаемся в нашу духовную сущность, мы обнаруживаем, что "быть правым" является клеткой, а не свободой. "Быть правым" – это позиция нашего эгоизма, она даёт нам лицензию (оправдание) на гнев, ожидания, требования и претензии.

Нам кажется, что мы вправе вынести приговор и наказать «неправого» человека.

Каждый из нас имеет уникальные возможности, и, слава Богу, уникальный способ быть "правильным". Мы должны научиться проживать свой гнев и научиться открывать наши умы и сердца к различным точкам зрения. Избавление от “оправданного” гнева не означает, что мы не будем сердиться. Это просто означает, что мы не будем так часто причинять боль другим нашей "правотой".

Один из многих лозунгов программы гласит: "Гнев – это враг номер один". Многие из нас вскармливали давние обиды. Каждый раз, когда мы думали о них, мы злились. Гнев очень опасен, потому что он вспыхивает без возможности его контролировать. Он питает сам себя, пока не сокрушит все другие эмоции. Гнев – это яд.

В состоянии гнева я не способен капитулировать. Я становлюсь одержим гневом. В состоянии гнева у зависимого отсутствует выбор, он не способен остановится даже в заведомо проигрышных для него ситуациях, в которых он ещё больше пострадает. Когда гнев берет верх, я действую с неконтролируемой яростью. Мы говорим, чувствуем и делаем, раздувая гнев.

Часто гнев – это наша реакция на страх быть обиженными, быть незащищенными. Гнев – это попытка скрыть наше бессилие в ситуациях, в которых задета наша гордыня, и мы не способны прожить конструктивно чувство злости, негодования и возмущения. Также наш эгоизм пользуется гневом, чтобы восстановить нарушенную справедливость (справедливость, как видит её наш эгоизм). Гнев – это попытка бросить горящие угли на другого человека. Но на самом деле я – тот, кто обжигается в процессе. Пока я доношу гнев до другого человека, я сгораю сам.

### Невыраженный гнев

Для некоторых из нас может быть очень тяжело выразить чувство гнева приемлемым способом. Или же, некоторые из нас могут проявлять гнев большую часть времени. Депрессия, высокое кровяное давление, головные боли, проблемы с пищеварением и бессонница - вот некоторые из физических симптомов, которые могут возникнуть, когда мы не справляемся с ситуациями, в которых мы начинаем чрезмерно гневаться.

Наши отношения с другими также страдают из-за нашего гнева. Не меньшее значение имеет влияние нашего гнева на нашу самооценку. Мы чувствуем себя плохо, когда проявляем сознательно или бессознательно неприемлемую ярость и враждебность.

У некоторых из нас редко получалось нормально выражать чувство злости, которое возникало в повседневной жизни. Возможно, нам не разрешали проявлять злость, когда мы были детьми. Будучи детьми, мы старались угодить взрослым, которые окружали нас в нашей жизни, и так мы научились подавлять наш гнев и не выражая его нормальным способом, чтобы избежать критики со стороны окружающих. Через некоторое время мы, возможно даже не осознавая того, начинали страдать от гнева, который копился внутри нас.

Возможно, мы научились отрицать, что гнев существует. Мы просто смирились с обстоятельствами в нашей жизни, не заботясь о наших чувствах. Мы не искали конструктивного и правильного для нас способа выражения своих чувств.

Не выражая свой гнев конструктивным образом, мы подавляем его, и он накапливается внутри нас. Это может привести к упомянутым выше физическим симптомам. Также, человек, страдающий от невыраженного гнева, также может начать употреблять психоактивные вещества или начать компульсивно переедать. Такое поведение является следствием накопленного гнева, который не был выражен правильным конструктивным образом.

Невыраженный гнев может развиться до такой степени, что мы становимся бомбой замедленного действия и взрываемся эмоционально. Такие неконтролируемые всплески гнева наносят ущерб нашим личным и деловым отношениям.

Программа может помочь нам научиться проживать правильно свои чувства гнева. Нам важно научиться выражать эмоции гнева правильным и здоровым способом. Мы можем использовать Первый Шаг по отношению к чувству гнева и признать, что мы бессильны перед нашими чувствами гнева и обиды, переростающей в гнев.

Когда мы посещаем собрания, мы слышим, как другие члены Сообщества используют духовные принципы, чтобы выстроить правильное отношение к их повседневной деятельности. Мы находим контакт и гармонию с самим собой и с нашими чувствами. Мы узнаем, что часто наш гнев происходит из-за разочарования в отношениях с другими людьми, или разочарования, которое мы испытываем в разных ситуациях.

### Гнев и страх

Гнев и страх тесно связаны между собой. Многие из нас в жизни научились подавлять или не чувствовать страх с помощью выпивки, наркотиков, чрезмерного потребления продуктов питания, а также многими другими видами поведения, влияющими на настроение:сексом, играми, насилием. Теперь, когда мы находимся в выздоровлении, мы должны изучить новые способы справиться со страхом и гневом. Нам нужно научиться здоровым способам выражения гнева.

Глядя на гнев и страх как дефекты характера, важно понимать, что гнев и страх являются нормальной эмоцией. Подавлять злость или отрицать страх, чтобы казаться более духовными, является таким же нездоровым поведением, как и гневаться из-за того, что мы якобы правы. Это две крайности, которые разрушают нашу жизнь. Мы злимся, мы боимся, мы обижаемся, - и это всё нормально. Нам нужно научиться выражать свой страх, злость и обиду здоровым, не повреждающим образом.

### Опыт проживания гнева

Одна член Сообщества поделилась опытом проживания гнева: "Работа с любым чувством, это как освоение чего-то забытого, как вспоминание истоков для меня. Я росла затюканным ребёнком, чувства которого подавлялись в семье, в саду, школе, в социуме. Из меня растили удобного ребёнка, тихого, не проявляющего гнев, желательно редко плачущего, возмущаться было нельзя, сильно смеяться нельзя. Нужно было не выделятся, быть такой, как сказали. До сих пор я избавляюсь от оков этих установок. Когда я выросла, я всячески заглушала себя разными зависимостями и одержимостями, веществами, людьми ит.д. Это был мой способ выживания для того, чтобы контролировать свои чувства и не быть собой.

Для меня недостаточно признать, что у меня проблемы с проявлением гнева. Для меня является выходом учиться уместно, пропорционально и взвешено выражать злость и несогласие. На сегодня я себе разрешаю выражать и чувствовать эти эмоции.

Да, порой кажется, что это страшно и очень опасно. Но на самом деле более опасно, когда я не выражаю никак эти эмоции. Я становлюсь как бомба замедленного действия. Терплю, терплю, терплю и потом – ба-бабах! Взрывы, истерики, сильная раздражительность ит.д. Мои чувства всплывают из моего внутреннего мира. А злость и несогласие – лишь звоночки, что что-то мне не нравится, например, в ситуациях, в которых нарушаются мои границы. Если я не проживаю конструктивно злость и обиды, эти эмоции, скорее всего, выплеснутся в виде гнева.

Не так давно была ситуация: я была в спортзале и получила неприемлемую для себя обратную связь. Старое поведение для меня было: изобразить хорошую девочку, которая не злится, которая все понимает, принимает и подавляет себя. Внутри я чувствовала в этот момент совсем иное - злость, обиду, раздражение.

Я позволила себе возмутиться, и мне было очень хорошо с этим, потому как я приняла, что имею право заявлять о том, что мне не нравится, приемлемым способом. Я не хочу потом нести невыраженный гнев домой и срываться на близких, любимых людях и на своих животных, или давить это в себе. Придя домой, я чувствовала, что не выразила гнев до конца. Я выразила гнев на словах, но на физическом уровне осталось напряжение. Я прописала состояние, увидела, что именно меня злит и сделала себе тренировку на 15 минут. Это мой любимый способ на сегодня проживать остатки гнева.

В выздоровлении я учусь плакать, учусь грустить, учусь радоваться, учусь гневаться, даже бояться, учусь так, чтобы проявления этих чувств не приносили ущерб. Раньше мои чувства были сильно преувеличены, и я безумно боялась быть искренней в том, что со мной происходит. Сейчас признаю, что любое мое чувство нормально.

На сегодня я делаю акцент на двух вещах: Я стараюсь проживать свои чувства, что для меня очень духовное действие, потому как, проживая свои чувства, я честна с собой и с другими. Также я фокусируюсь на том, чтобы при этом не наносить ущерб себе и окружающим".

Дело в том, что под всеми отрицаниями и рационализациями большинство из нас были в постоянной ярости и кипении. Многие из нас в процессе выздоровления несут огромный багаж из злости и обиды, даже не осознавая этого. Многие из нас заталкивают гнев поглубже, как бы "загоняя голодных собак в подвал". Рано или поздно мы открываем дверь в подвал, чтобы выпустить немного гнева, и голодные собаки выбегают наружу. Мы двигаемся в агрессии несоразмерно тому, что привело нас в гнев. И большую часть времени мы не имеем понятия о том, что произошло.

Гнев является общим недостатком в наших отношениях и личностях. Как и все другие дефекты характера, гнев становится всё более вредным, чем дольше он копится. Если не давать ему выхода, он может истребить все наши благие намерения. Мы должны "снять груз с наших плеч", прежде чем он достигнет нашего горла.

Как мы можем создать стабильность в своей жизни и сформировать достойные отношения с собой и людьми, если мы не вынесли гнев наружу, работая по Шестому и Седьмому Шагу? Отпустить скрытый гнев и вернуться в спокойное состояние ума является одним из первых шагов в поиске гораздо более комфортного и приемлемого мира с жизнью.

Мы считаем, что "освобождение от гнева" через путь Шестого и Седьмого Шагов, это путь, чтобы стать свободнее и счастливее. Мы по-прежнему делаем ежедневные личные оценки нашего духовного роста путем отслеживания своего гнева. Старая прописная истина гласит, что делать, когда мы станем злиться – считать до десяти – помогает нам практиковать процесс капитуляции Шестого и Седьмого Шага и лучше подходит в работе с гневом адекватным образом.

### Выражение гнева

С помощью Программы мы учимся принимать то, что мы не можем изменить, и пытаемся изменить только то, что мы можем. Мы начинаем осознавать быстрее, когда мы начинаем злиться или бороться. Мы осознаем, что именно мы чувствуем.

По мере того, как растет наша вера в нашу Высшую Силу, мы обращаемся к ней за руководством, помощью и силами для выбора правильного поведения в конкретных ситуациях. Наша самооценка повышается, и мы становимся способны прожить ситуации с большим мужеством.

Мы обретаем возможность осознавать на уровне интуиции, что нам надлежит делать в ситуациях, которые в прошлом нас приводили в замешательство. В программе мы узнаем, что наши чувства не являются ни хорошими ни плохими, они просто есть такие, какие они есть. Со временем работы по Программе, наши чувства помогут нам понять, как именно нам нужно действовать и как именно реагировать на ситуацию конструктивным нас образом.

По мере того, как мы приобретаем опыт в новом способе проживания и выражения чувств гнева и обиды, мы позволяем себе чувствовать эти чувства, и на самом деле прожить эти чувства, взяв некоторую паузу перед действиями. Прежде чем приступить к действиям, нам может помочь, если мы обсудим эту ситуации с нейтральным человеком. Мы несем ответственность за наши реакции на чувства, стараясь не отрицать и не подавлять свои чувства.

Мы начинаем понимать, что гнев не проблема. Самый важный вопрос заключается в том, как именно мы реагируем(что мы делаем) с этой эмоцией. Оставленные без должного внимания, наши чувства гнева и обиды могут привести к деструктивному поведению. Но если мы уделим этим чувствам должное внимание и будем работать над своей реакцией, то мы сможем выражать их надлежащим образом. Когда происходит это изменение, мы начинаем чувствовать себя лучше по отношению к самим себе. В результате улучшаются отношения с другими людьми. Бесценный дар пребывания в душевном покое, который мы видим в других членах Сообщества, и о котором мы читаем в нашей литературе, сбывается для нас.

# Смирение

Ключевой компонентом в выздоровлении является смирение. Не существует темы в Программе, которая бы вызывала больше путаницы, чем смирение. Кажется, что каждый член Сообщества имеет свое, любимое определение. Большинство из нас путают смирение и унижение, и у многих из нас было заблуждение, что смиренный человек выглядел как «Духовный нищий в рубище, чья голова покрыта пеплом».

Образ жизни в центре которого лежат 12 Шагов ставит смирение среди важных духовных принципов. Так или иначе, смирение находится в каждом из 12 Шагов. Смиренный образ жизни никоим образом не унизителен и не боязлив, и не имеет ничего общего с унижением или угодничеством. Многие из нас представляют смиренного человека, как человека, боящегося собственной тени, этакого тихоню, который боится заявить о своих потребностях. Но это совсем не то “смирение”, которое подразумевается в Программе. Люди, начавшие выздоравливать, в течение какого-то времени практикуют степень смирения, которая была им чужда до выздоровления.

Смирение - это чёткое осознание своего истинного "размера". Это осознание себя, которое строится на осознании своей духовной проблемы и своих ограничений, а также, на осознании всех своих достоинств и сильных сторон. Результатом пребывания в смирении является осознание, что я могу изменить, и что я изменить не могу. Смирение в действии - это жизнь в соответствии с этим осознанием. Если очень просто, то смирение это взгляд на жизнь через факты, полученные во всех 12 Шагах. А если одним словом, то смирение для меня это осознанность.

Для тех, кто добился прогресса в Программе, смирение – это ясное осознание, кто они есть на самом деле. Их эго сдулось до реального размера их личности. Смирение является пониманием того, кем они на самом деле являются. Это золотая середина между крайностями грандиозности и стыда. У людей пребывающих в смирении, есть искреннее желание быть и стать тем, кем они на самом деле были созданы. Смирение не означает покорность. Смирение - это позволить нашей истинной сущности проявиться в нашей жизни, это быть самим собой – смиренно и благодарно. Для многих из нас смирение это благодарность за всё что происходит, без разделения на категории “хорошо” и “плохо”.

## “Хорошее” и “плохое”

Давайте задумаемся, чем мы руководствуемся, когда относим какую-то ситуацию к “хорошему” или к “плохому”? Почему на одну ситуацию я смотрю как на “хорошее”, а на другую ситуацию, я смотрю как на “плохое”? Я отношу ситуацию к категории “хорошее” только потому, что эта ситуация обслуживает мой эгоцентризм, и мои желания были удовлетворены в этой ситуации. Ситуация, которая сложилась так, как я ожидал, и я стал более радостный из-за этого, для меня есть “хорошая” ситуация. И это есть взгляд через призму моего эгоизма!

Моё смирение заключается в том, что очень много раз в жизни я убеждался, что я не могу знать, что есть на самом деле хорошо для меня, а что есть плохо. Например, когда мне удавалось много употребить, я думал что это хорошо, а когда я лежал в реабилитационном центре, я думал что это плохо. Когда я своей одержимостью добивался отношений, я думал что это хорошо, а когда Бог отодвигал от меня человека, в отношениях с которым я очень сильно страдал, я думал что это плохо. Но ведь настоящее “хорошо” оказывалось для меня то, что доставляло боль. А то что было по настоящему “плохо”, доставляло временные хорошие чувства.

Так почему я тогда вешаю эти ярлыки на ситуации, это “хорошо”, а это “плохо” и это “плохо”? Воспринимать всё что происходит в моей жизни не вешая ярлык “хорошо” или “плохо” - это подарок смирения и осознания своего места в жизни. За всё что происходит в моей жизни, я стараюсь благодарить, и смотреть на это не вешая ярлык “хорошо” это, или “плохо”.

Смирение - это отношение. Чтобы смирение могло быть осуществлено на практике, смирение необходимо поддерживать. Смирение должно стать дисциплиной, частью нашей личности, чтобы развиваться, так же как и любое другое отношение.

## Смирение в свете 7-го шага

Когда мы практикуем смирение, мы сталкиваемся еще раз с "активной капитуляцией". Обращаясь к Богу с просьбой избавить нас от наших недостатков, мы должны двигаться и действовать так, чтобы показать в жизни наше смирение. Мы должны демонстрировать своим поведением во что мы верим. Нам следует показывать Богу то поведение, которое мы хотим сделать частью нашей личности.

Если коротко, то моя роль и роль Бога в этом изменении выглядит так: «Без него я не могу, без меня Он не будет». Это означает, что сам я не могу избавиться от своего безумия и недостатков, но без моего сотрудничества в этом процессе, избавления не произойдёт. Когда я пришел в Программу, я долго не мог остаться чистым. Я не служил, я отрицал, я обвинял, я держался за то, что употребление давало мне: побег от собственных чувств, старый способ заглушать боль и убегать от любых проблем в жизни; я был не готов выполнять рекомендации. Ко мне подходили люди и говорили: "Ты не хочешь оставаться чистым!". Я в свою очередь орал на них: "Вы не понимаете, сколько я страдаю, я очень хочу остаться чистым!!!" На что они мне говорили: "Может быть… Но почему тогда это не видно по твоим действиям?"

Для того чтобы остаться чистым, должны были поменятся мои действия. Бог оставил меня чистым, когда я начал показывать действиями, насколько я хочу остаться чистым. Без него я не мог. Без моего участия он не делал. В Шагах происходит тот же процесс: нам нужно, чтобы Бог увидел насколько мы желаем освободится от безумия и недостатков".

В смирении, конечно, есть очень много от капитуляции: мы живём в соответствии с бессилием перед каким-либо фактом, своими дефектами, поведением других людей, и так далее. Для того чтобы демонстрировать смирение требуются действия. Пример действий, которые покажут, есть ли у нас смирение:

-Жизнь в соответствии с духовными принципами;

-Служение;

-Отказа от употребления(алкоголем, наркотиками, едой, сигаретами, сексом, играми, агрессией и так далее)

-Просьба о даровании сил чтобы поступить по новому;

-Доверие/просьба о помощи;

-Действия вопреки страху;

-Проживание боли;

-Понимание и вера в процесс;

-Мышление, сфокусированное на решение.

Словарь определяет смирение как "состояние или качество быть покорным умом и духом, отсутствие ложной гордости". Человек в смирении определяется как "имеющий или показывающий осознание своих дефектов и также своих сильных сторон". Очевидно, что второе определение почти слово в слово формулирует цели Шестого Шага: стать полностью готовым к работе (это и есть "осознание"). Так что, применение Шестого Шага, приводит к смирению.

## Смирение - это наше принятие себя

Странно, мы ходили в школу и узнали много фактов, но ничего не узнали о самих себе. Мы можем ухаживать, обучать, консультировать, отдавать себя удовлетворению нужд других людей, и в то же время, никогда не быть удовлетворенными в наших собственных потребностях. Почему-то, кажется, что легче решать проблемы всего мира, чем решать собственные проблемы. С другой стороны, почему-то мы любим драму, сосредоточивая внимание на наших проблемах. Мы заходим в разные разрушающие отношения, и потом не знаем как из них выйти. Со временем, мы понимаем, что просто не знаем себя хорошо. Когда мы смотрим в зеркало и пытаемся понять самих себя, наши выводы о том, что мы видим, как правило, сильно отличается оттого, что видят другие. Когда мы, наконец, совершаем Шестой и Седьмой Шаги, не торопясь и сфокусировавшись на самих себе, мы обычно делаем потрясающее открытие. Внутри нас существует, и всегда была с нами Высшая Сила, которая является Строителем всех наших успехов и Утешителем во время испытаний.

Многие из нас считают, что понимание самих себя, находится в прямой зависимости от нашего понимания и связи с нашей Высшей Силой. Образ себя, который мы видим и с кем себя отождествляем, есть одно из смирений перед этой Силой. Смирение это наше принятие самих себя на основе нашей постоянной капитуляции.

Аспект смирения, о котором часто говорят на собраниях, это быть готовым к обучению. Если мы смиренны, то мы открыты для новых идей и новых способов видения вещей. Открытость новому является очень важной частью смирения. Мы не знаем всего. Когда мы говорим себе, что на сегодня мы уже всё знаем - в этот день наше выздоровление закончилось. Вокруг нас есть много вещей, которым мы можем научиться и знания, которые мы можем почерпнуть. Учиться - это очень важно. Но иногда, отучиться от некоторых вещей - это еще более важно.

Почему многие из нас, уже будучи в Программе, не открыты для новых идей? Знаете ли вы людей, которые находятся в Сообществе, и которые продолжают говорить и делать одно и то же годами? Кажется, что многие из нас сопротивляются идеям смирения, потому что мы не хотим меняться. Наши недостатки обслуживают нас, и нам не на самом деле хочется избавляться от них.

## «Я нуждаюсь в смирении»

Идея, что мне нужно смирение не нова. В годы моего раннего выздоровления, я много врал себе и другим, раздувал свою значимость, и скрывал того человека, кем я являюсь. В тот период я часто слышал, как мне говорили, чтобы я перестал играть этот образ, и просто был самим собой. "Просто быть самим собой" - я думаю, что это хорошее рабочее определение для смирения. Когда я начал выздоравливать, мой спонсор любил напоминать мне куда я пришёл, руководствуясь своей головой, к чему привёл мой путь, как я опустился, сколько трудностей я создал. Он предлагал искать другой путь, отличный от того, что я знаю.

Слово "смирение" ужасно трудно проглотить. Кроме того, есть ещё кое-что, что делает Седьмой Шаг препятствием для меня. Это призыв к контакту с Богом, к которому я должен быть открыт. От меня требуется готовность к переменам. Дело не только в отношении или готовности. Речь идет о серьезном подходе к изменению и необходимости что-то делать в этом направлении. Не удивительно, что хочется избежать этого Шага.

В процессе работы над первыми шестью Шагами, я получил способность идти через свой страх и сделать Бога центром своей жизни. Я научился честно и открыто говорить на собраниях и делиться своими недостатками и страхами с другим человеком в инвентаризации. С Седьмым Шагом дело, однако, обстоит иначе. Он предполагает, что, заложив фундамент, настаёт время "смиренно" просить изменить то, что стоит на моём пути к жизни в смирении.

Я очень боялся приближаться к Богу, как я его понимаю, который сделал моё выздоровление возможным, и позволил мне начать новую жизнь. Почему я сопротивляюсь? Я должен был остановиться в середине Седьмого Шага и сделать мини-инвентаризацию. Я обнаружил, что впал в форму гордыни. Мне не нравилось своё бессилие перед недостатками! Я был зол на себя за свою неспособность избавиться от недостатков своими собственными силами! Я знал, что мне нужно переучиваться. Если я не оставлю свой старый образ мышления и действий, то я буду обречён постоянно цепляться за свои недостатки. Я должен был стать самим собой.

Мой эгоизм твердил мне, что я должен был быть самодостаточным и инициативным. Будучи в эгоизме я жил по принципу: «Если что-то может быть сделано, то я могу сделать это сам!» Мне казалось, что моя жизнь была управляемой, если я напряженно работою над собой и у меня есть правильное религиозное отношение. У меня не было ни открытости ума, ни эмоциональной или духовной перспективы для роста, ни осознания того, что это работает иначе.

Когда я стал готов начать рассматривать эти вопросы в процессе выздоровления, это было совсем иной точкой зрения. Не удивительно, что мне было так трудно выработать смирение. Я привык высокомерно требовать духовного просветления. Это был совершенно другой способ продвигаться к смирению. Мягкость и терпение были новы для меня.

Слава Богу, что, пройдя через Шаги ситуация начала меняться. Смирение стало целью и качеством, а не препятствием и отвратительной чертой. Я узнал, что Седьмой Шаг это Шаг действий, который продвигает меня в смирение. Когда мы просим, мы становимся смиренными и чем больше мы просим и чем больше мы открываемся, тем больше смирения мы можем получить. Это те идеи, которые приводят к готовности открыться Богу. Способность изменяться и расти я получаю через действие, когда я обращаюсь к Богу с просьбой".

## «Ты уже настолько прекрасен, насколько сможешь стать»

Один член Сообщества поделился на тему принятия себя: “Нет ничего более совершенного и сложного на Земле, чем человеческое создание. Мы единственное существо на Земле, которое имеет сознание самого себя и сознание о Боге. В том порядке, который существует в мире, мы, люди, находимся на самой вершине, как короли и королевы. Но мы не осознаем этого. Наша жизнь была бы другой, если бы у нас было хоть какое-то осознание, насколько мы, на самом деле, уже прекрасны без надобности что-либо добавить к нам.

Если я сейчас возьму младенца на руки, и подниму его наверх, в большинстве из нас, в этот момент проснулось бы ощущение огромной нежности и любви к этому младенцу.

Но ведь этот ребёнок ничего не сделал! В школе хорошо он не учился, на работе усердно он ещё не работал, он ещё не выиграл конкурс красоты, дома у него нет, но, не смотря на это, у нас есть какая-то естественная нежность и любовь к этому младенцу. Этот младенец, не сделав и не имея ничего, уже прекрасен в наших глазах!

ЧЕМ ЭТОТ РЕБЁНОК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ НАС? Почему вы думаете, что этот ребёнок отличается от вас? У этого ребёнка есть что-то, чего нет у вас?

Что-то происходит с нами по пути нашего путешествия через жизнь. То, что происходит с нами, это то, что наш разум нас обесценивает. Подумайте всерьез, мы менее прекрасны чем этот ребенок? Почему мы забыли, что мы также прекрасны? Дело в том, что наш разум растирает нас в порошок, полностью обесценивает нас самих. Мы где-то потеряли самих себя.

В начале дороги мне удалось поговорить с одним далеко впередиидущим ветераном; он посмотрел на меня как-то, и сказал: «Сынок, ты знаешь, тебе не надо никуда идти. Ты уже дома. Ты уже настолько прекрасен, насколько ты сможешь когда либо стать». Тогда я даже не понял, что он сказал.

Процесс обретения Бога, процесс обретения самого себя, это процесс избавления, не добавления. Процесс приходу к самим себе - это процесс отнимания и отказа от всего лишнего.

Наш мозг думает, что нам надо что-то добавить. Мой мозг думает, что мне надо больше знать, что мне нужно больше достичь и закончить, и тогда я стану лучше. Да не стану я лучше!

Тот ветеран мне сказал: «То, что ты ищешь, у тебя уже давно есть! Ты ходишь с этим и пытаешься это найти! Ты уже являешься этим королём или королевой в царстве, но просто каким-то образом ты забыл об этом».

Мы все любим эти фильмы, в которых ищут принца по подворотням какого-то города, потом приводят этого принца, скидывают самозванца, усаживают на трон настоящего принца, и делают его королём. Это именно то, что происходит с нами, когда мы получаем духовное пробуждение.

Этот процесс не о том, что мы стали лучше. Этот процесс настолько разителен, что как будто нам поменяли пол. Это разворот сознания на 180 градусов. Какое более хорошее приключение может произойти с нами в нашей жизни, чем возвращение к себе и духовное пробуждение?”

## Покажите это в действиях

Проявлением смирения является служение. Снова и снова, нам говорят, что через служение мы укрепляем наше выздоровление, и в то же самое время, мы помогаем кому-то ещё. Служение это прекрасная возможность проработать духовные принципы. Сосредоточив внимание на нуждах других, мы пытаемся быть для них полезными и помочь им. Заботясь о потребностях других людей так, как мы бы хотели, чтобы они заботились о нас, мы на практике применяем наши новые духовные принципы. В отношениях с другими людьми мы практикуем смирение - наш новый образ жизни.

Служение является важной составляющей нашего выздоровления, проявлением благодарности за нашу чистую жизнь, а также возможностью проработать многие духовные принципы. По истечении некоторого времени, мы видим, насколько духовные принципы, проработанные в служении, служат нам для улучшения наших жизней.

Когда-то, мысль о служении была обременительной, если не прямо-таки раздражительной. Мы, вероятно, планировали на протяжении всей жизни делать служений как можно меньше, насколько это возможно. Каждый раз мы отдавали меньше, чем потратили бы на себя. Это вполне понятно, потому что мы были полностью эгоистичными. Даже те из нас, кто "как будто" заботились о ком-то, делали это только для того чтобы что-то получить: внимание, любовь, тепло, поощрение, или же материальные вещи.

Самое ужасное место для зависимого - это концентрация на себе. Служение - это самый действенный способ выйти из самоконцентрации. Мы становимся счастливы примерно в той же степени, в которой мы полезны другим. Делая служение, мы испытываем хорошие чувства из-за того, что мы выходим из самоконцетрации и начинаем ощущать свою полезность окружающим.

Результатом нашего духовного пробуждения является работа в служении, которую мы призваны делать в процессе выздоровления. Один член поделился: "Мы рождены, чтобы помогать друг другу". Так мы приходим к более высокой точке наслаждения, чем когда эгоистично гребём под себя. Когда мы передаем наше выздоровление другим людям, мы оставляем его для нас самих. Этот духовный парадокс становится всеопределяющей реальностью для нас: чтобы сохранить, мы должны отдать. Служение становится образом жизни.

Желательно пересмотреть в свете вышесказанного нашу работу по Двенадцати Шагам и служению. Что такое подлинное смирение? Может быть, это открытость для обучения у тех, кому мы служим? Служим мы для того чтобы получить признание, или же мы служим из-за того, что это наш образ жизни? Этот Шаг требует от нас очень внимательного взгляда на те ценности, которыми владеем, и особенно на то, что мы делаем в жизни.

"Не надо рассказывать во что вы верите. Покажите это в действиях".

##