

Материал для работы спонсор/подспонсорный

Шаги по Базовому Тексту НА, вопросник от Вито Л.

От переводчика: я перевожу текст Шагов и Традиций не так, как написано в официальных переводе литературы АН, а так, как мне кажется будет наиболее точно в соответствии с оригиналом и со смыслом Программы. Если вам не понравятся какие-то моменты – прошу считать их моим личным мнением и не обращать на них внимание, т.к. я не претендую на правильность или единственно верную интерпретацию этих текстов по-русски. Местами я вставил небольшие примечания о том, что мне показалось важным, как переводчику, вам передать об оригинале тех или иных слов или выражений. Перевод сделан по просьбам анонимных братьев и сестер из Уфы, Томска, Тюмени и Вильнюса. Вы можете пользоваться любыми моими переводами по своему усмотрению и передавать их дальше

• ШАГ 1

«Мы признали, что мы были бессильны перед нашей зависимостью, что наши жизни стали неуправляемы»

Первая ошибка, которую многие из нас делали, когда пришли в программу,

заключается в том, что мы думали, что проблемой являются наркотики. Когда мы говорим

новичку, что наркотики являются лишь симптомом намного более глубокой проблемы

(зависимости), им трудно понять это.

Для того, чтобы лучше понять суть зависимости, мы должны взглянуть на концепцию

зависимости как болезни. С этой точки зрения, зависимость является болезнью взглядов,

личности и общего негативного мировоззрения, что коренится в страхе, отсутствии

безопасности и низкой самооценке. Главными составляющими зависимости являются

одержимость ума и компульсивность. Одержимость ума – это навязчивая идея, которая

постоянно возвращает нас к нашему любимому наркотику, или какой-нибудь замене его

(замена – это что-то, что помогает нам хорошо себя чувствовать и получать

кратковременное удовольствие, например деньги, власть, секс, еда, гнев и т.д.) для того,

чтобы вновь пережить чувство легкости и комфорта, которые мы когда-то испытывали.

Компульсивность – однажды начав процесс с одной дозы, одной таблетки, одной рюмки

или одной замены чем-либо, мы уже не можем остановиться с помощью собственной

силы воли. По причине нашей физической чувствительности к наркотикам или к чему-

нибудь, что помогает нам хорошо себя чувствовать, мы полностью оказываемся во

власти разрушительной силы, более могущественной, чем мы сами.

Глядя на зависимость с этой точки зрения, мы видим, как зависимость делает наши

жизни неуправляемыми, как с наркотиками, так и без них. На этом этапе мы должны

капитулировать и принять, насколько мы бессильны над нашей зависимостью. После того

как мы делаем это, начинает происходить нечто очень необычное - мы начинаем

обретать силу с помощью того, что в программе называется «Мы», и с помощью

следующих 11 Шагов. Часто говорится, что Первый Шаг – это наше прошлое, и то из

нашего прошлого, что с нами и сегодня. А следующие 11 шагов – это наше будущее.

•

Сейчас, когда мы лучше понимаем нашу зависимость, давайте рассмотрим

несколько путей, как мы можем применять Первый Шаг в нашей повседневной жизни.

Наиболее очевидным является то, что мы не можем употребить эту первую дозу

наркотика, ведь тогда наши жизни станут неуправляемыми. Мы должны принять это и

капитулировать **ТОЛЬКО СЕГОДНЯ**.

Давайте посмотрим, каким образом мы можем применять этот шаг в жизни помимо

химических веществ.

1) Вы выходите утром к своей машине, а у неё спущена шина. Вместо того, чтобы по-

привычке впадать в гнев и фрустрацию, которые создадут неуправляемость, мы должны принять и капитулировать перед тем фактом, что шину спустило, и

предпринять действия, чтобы исправить ситуацию. Будучи зависимыми, мы

склонны сопротивляться акту капитуляции и применению этого шага для повседневных проблем, делающих наши жизни неуправляемыми.

2) Другой ситуацией может быть, когда вы подходите к своей машине, заводите ее, а

двигатель глохнет. Вы не можете его починить. Вам нужна машина для работы. Вы

должны быть в состоянии применить Первый Шаг по отношению к этой ситуации.

Примите это и капитулируйте перед тем, что машина неисправна, и тогда вы

обретёте силу (будете в состоянии) найти альтернативный транспорт. Или вы

можете отказаться капитулировать и применить Шаг, тогда вы позволите вашей

жизни стать неуправляемой. Выбор за вами. Первый Шаг можно и нужно

применять во всех сферах наших жизней. Это называется жить по Шагам. В

конечном счёте, наркотики являются одним из симптомов нашей болезни. И

единственный способ получить облегчение от нашей болезни – это работа по

Шагам. Это новый и захватывающий опыт, который принесет много изменений в наши жизни.

Напишите ответы на следующие вопросы и передайте вашему спонсору:

1. К чему побуждает вас понятие «МЫ» в НА?
2. Как вы изолировались?
3. Насколько хорошо у вас получается «быть частью»?
4. Сколько раз слово «признали» встречается в наших шагах?
5. Почему это слово так важно?
6. Насколько хорошо вы способны что-то признавать?
7. В словаре посмотрите и выпишите определение слова «признавать».
8. Напишите свое понимание слова «признавать».
9. Каково ваше понимание слова «бессильный»?
10. В словаре посмотрите и выпишите определение слова «бессильный».
 - 11. Что означает слово «были» в контексте Первого Шага?
12. Что такое «наша зависимость»?
13. Просмотрите первые 4 главы Базового Текста (по 1-й Шаг включительно) и выпишите все определения зависимости (как в виде утверждений, так и подразумеваемые по смыслу).
14. Что такое болезнь зависимость?
15. Почему просто быть чистым (не употреблять вещества – прим. пер.) недостаточно?
16. Как моя жизнь была неуправляема в активной зависимости?
17. Как моя жизнь неуправляема в выздоровлении?
18. Как я применяю Первый Шаг в своей жизни?
19. Чем наши шаги отличаются от шагов любой другой 12-ти шаговой программы?
20. Готов ли я принять шаги как образ жизни?
21. В словаре посмотрите и выпишите определение слова «зависимость»?
22. Напишите, как вы были бессильны перед своей зависимостью в употреблении и в выздоровлении?
23. Что означает слово «стали» в контексте 1-го Шага?

24. В словаре посмотрите и выпишите определение слова «неуправляемый».

25. Напишите свое определение слова «неуправляемый».

26. Как ваша жизнь была неуправляемой во время употребления и в выздоровлении?

27. Кто управлял вашей жизнью во время употребления, и кто управляет ей в выздоровлении?

28. Как спонсорство связано с 1 Шагом?

29. Напишите преимущества принятия своего бессилия перед своей зависимостью.

30. Напишите преимущества капитуляции своей жизни перед образом жизни НА.

Последнее, что следует подчеркнуть - это понятие «МЫ» в этом шаге и во всех наших

шагах. Все наши шаги начинаются с «МЫ», за исключением 12-го, в котором слово

«МЫ» находится в середине. Это отличает нас от любой другой 12-ти шаговой

программы. Анонимные Наркоманы – это программа «МЫ», а не программа «Я».

Часть нашей силы идет от «МЫ». Вместе мы можем. Я не могу, МЫ можем. Вот

почему мы нуждаемся в собраниях всю нашу оставшуюся жизнь. Вот почему мы

нуждаемся в ежедневных контактах с другими выздоравливающими зависимыми.

Многие новички могут спросить: «если я прекратил употреблять, я должно быть

вылечился и мне больше не нужна программа и собрания?». Единственный способ

прояснить этот момент отрицания, который я знаю, это ответить таким образом:

независимый человек (независимый – это человек у которого нет особенностей

- личности зависимого) приходит в больницу на операцию и ему дают наркотические

обезболивающие в течении двух недель. Он становится физически зависимым. Затем

ему делают детоксикацию и он продолжает свою жизнь без каких-либо проблем. В то

же время, зависимые, больные зависимостью, имеющие особенности характера

зависимого, не способны просто остановиться без проблем, мы были зависимы

задолго до употребления.

Примечание о переводе: отвечая на вопрос 4 помните, что в оригинале Шагов слово «признали»

написано в 1-м шаге 1 раз, а не 2 как в русском переводе; я написал точный перевод шага сверху для

вас. Также, говоря о понятии «капитуляция», помните, что это перевод английского слова

«surrender», одинаковое слово для глагола и существительного - «сдаться», но в русском языке нет

существительного от «сдаться», поэтому перевели капитуляция.

• ШАГ 2

«Мы пришли к вере, что сила, более могущественная, чем мы сами, может восстановить нас к здравомыслию»

Безумие (слово безумие (insanity), состоит из in-sanity, не-здравомыслие - прим. пер.),

на которое ссылается этот шаг - это не безумие в употреблении наркотиков. Мы были

возвращены к здравомыслию не употребляя, капитулируя перед 1 Шагом, теперь мы

чистые, но наши жизни всё ещё неуправляемы во многих сферах. Большая часть этой

неуправляемости происходит из-за повторения каких-то действий снова и снова, ожидая

других результатов. Естественно, результаты всегда одинаковы – неуправляемость и

безумие в наших жизнях. Но что с этим делать? Продолжать пытаться делать то же самое

или начать меняться с помощью Второго Шага, как проводника в продолжении

выздоровления.

Следующий вопрос, которым мы начинаем задаваться – а что это за сила, более

могущественная, чем мы сами? Многие из нас сразу подумали, что речь о Высшей Силе,

но нас не подводят к Высшей Силе до Третьего Шага. Высшая Сила – это окончательная

(основная, последняя инстанция) сила, более могущественная, чем мы сами, какая бы не

была наша концепция Высшей Силы. Однако, это не та более могущественная чем мы

Сила, на которую мы ссылаемся во Втором Шаге. Лучший способ объяснить это – это

представить, что сила, более могущественная, чем мы сами может меняться от ситуации

к ситуации. Мне нравится называть это подарками от моей Высшей Силы. Силой, более

могущественной, чем мы сами, может быть программа NA, наш спонсор, другой человек,

боль или что-нибудь, что мы можем прочесть и так далее. Это что-то, что приводит нас к

осознанию безумия ситуации, если мы хотим действовать основываясь на дефекте

характера или из негативной воли.

- Теперь, понимая смысл Второго Шага, давайте рассмотрим некоторые способы того, как

мы можем применять его в жизни.

1. Впервые мы применяем этот Шаг придя в программу, когда Содружество NA

становится силой, более могущественной, чем мы сами. Это помогает проходить через ранние проблемы начала выздоровления, не употребляя, и учит нас другим способам делать что-либо.

2. Что-то, чем люди делятся с нами, может стать силой, более могущественной, чем

мы, если это приводит нас к осознанию ошибочности наших способов действовать,

благодаря чему мы можем это изменить.

3. Боль много раз становится силой, более могущественной, чем мы сами. Иногда боль - это единственное, что может подтолкнуть нас делать что-нибудь по-другому,

чтоб получить здоровые результаты.

4. Спонсор или другой выздоравливающий зависимый может стать силой, более

могущественной, приводя нас к пониманию способов, которыми мы действуем.

Теперь вы можете увидеть, что сила, более могущественная, чем мы сами, может

меняться от ситуации к ситуации. Важно быть внимательным к применению этих

принципов в вашей жизни, чтобы безумие и неуправляемость не овладели вами.

Принцип этого шага может быть силой, более могущественной, чем «мы сами».

Ответь на эти вопросы и отдай своему спонсору.

1. Что означает «Мы» применительно ко 2 Шагу?

2. Напиши смысл слова «пришли», в котором оно применяется во 2-м Шаге.

3. В словаре посмотри и выпиши определение слова «вера».

4. Напиши своё собственное определение понятия «вера».

5. Каково твоё определение «силы, более могущественной, чем мы сами»?

6. Перечисли три силы, более могущественных, чем ты сам, в активном употреблении.

7. Перечисли три силы, более могущественных, чем ты сам, в выздоровлении.

8. Каковы три характеристики, которые должны быть у Высшей Силы?

9. Что слово «может» значит для тебя?

10. Посмотри в словаре и выпиши определение слова «может».

11. Посмотри в словаре и выпиши определение слова «восстановить».

12. Напиши, как ты были безумен в употреблении.

13. Напиши, как ты бываешь безумны в выздоровлении.

•

14. Напиши своё определение понятия «здравомыслие».

15. Посмотри в словаре и выпиши определение «здравомыслия».

16. Каковы преимущества прихода к вере в силу, более могущественную, чем ты сам?

17. Назови 10 позитивных вещей, которые сила, более могущественная сделала для тебя.

18. Что такое сила, более могущественная, чем ты сам?

19. На какой тип здравомыслия ссылается второй шаг (о каком здравомыслии он говорит)?

20. Как ты можешь применять этот шаг в своей жизни?

21. Что этот шаг значит для тебя?

Примечания о переводе: 2-й Шаг говорит «restore», т.е. «восстановить», а не «вернуть»

здравомыслие (чтоб вас не смущало это слово). И ourselves, т.е. «мы сами» в шаге, еще точнее можно

понять по смыслу, как «мы сами по себе».

• ШАГ 3

«Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, как мы его понимали»

На этот шаг часто ссылаются, как на камень преткновения в выздоровлении. Многие из

нас просто застревали на нем и могли двигаться дальше. Причина этого в том, что как

зависимые, мы любим взять что-нибудь простое и усложнить его, но нам не стоит дальше

так делать, если мы обретаем готовность и непредубежденность. Имея это в виду,

давайте взглянем на этот шаг, начав со слова «решение». Что такое решение? Решение -

это слово, означающее действие; это начало, отправная точка, или если посмотреть на

это с точки зрения выздоровления - это тот момент, когда мы отпускаем свои старые

взгляды и отношение ко всему и позволяем шагам начать строить в наших жизнях новые

взгляды, пока мы совершаем ошибки и учимся применять духовные принципы. Как

видите, быть готовым и открытым для новых идей очень важно в вопросе принятия

решения Третьего Шага. Проще говоря, решение – это есть принятие этого шага в наши

жизни.

Следующая часть шага, которую мы должны рассмотреть - это «Препоручить нашу волю

и наши жизни». Мы должны спросить себя, что подразумевается в шаге под нашей волей

и нашими жизнями? Наша воля – это наш способ что-либо делать. Мы всегда хотим

исправить, изменить все так, как нам того хочется, независимо от того, ранит это кого-

нибудь или разрушает. Это происходит от первопричины (ядра) нашей болезни –

•

эгоцентризма. Есть лишь одна сила, способная преодолеть эгоцентризм, и это -

духовность. Теперь мы начинаем строить духовность в наших жизнях, и ее сила получит

реализацию в Одиннадцатом Шаге. А «наши жизни» - это просто наши ежедневные дела.

Наши проблемы, наши заботы и наша боль.

Теперь давайте рассмотрим слова «заботе Бога, как мы его понимаем». Многие из нас не

могли или не хотели иметь дело со словом Бог. Когда мы пришли в НА, многие из нас

были атеистами или агностиками, а у некоторых из нас было представление о карающем

Боге. Это снова тот момент, когда нам необходимо быть готовыми к действиям,

непредубежденными и честными. Честность, о которой мы здесь говорим - это честность

перед самими собой. Мы должны иметь достаточно честности, чтобы признать, что есть

Сила, более могущественная, чем мы сами. Не имеет значения, какая эта Сила.

Программа говорит нам – Бог, как мы его понимали. Это не должен быть Бог, в которого

верит кто-то другой, но Бог, в которого веришь ты. В этом вопросе появляется много

путаницы в Программе. Будучи зависимыми людьми, мы иногда пытаемся навязать

своего Бога и свои о Нем представления другим зависимым.

Я слышал, как некоторые зависимые говорят другим становиться на колени и молиться

Богу, даже не зная, таков ли Бог в понимании другого зависимого? Важно помнить, что

говорится о Боге, как ты Его понимаешь. Это может быть понятие о Боге из твоего

детства, сила, природа, какой-то вид разума или просто камень на заднем дворе. Это -

Высшая Сила, в которую веришь ты и только ты. Ты обращаешься и молишься своей

Высшей Силе в соответствии с тем, как ты Ее понимаешь. Высшая сила, которая есть у

тебя сегодня, может измениться со временем в выздоровлении и это нормально, это твоя

Высшая Сила.

Теперь поговорим о «препоручить заботе». Ошибка, которую мы делаем, если не

понимаем этот шаг - это когда мы говорим «препоручи это Богу». Мы пропускаем слово

ЗАБОТА. Без слова забота меняется весь смысл шага. Позвольте мне привести вам

пример на эту тему. Субботним вечером вы с женой/мужем собираетесь сходить куда-

нибудь, а у вас есть ребенок. Вы же не препоручаете своего ребёнка няне, но

препоручаете его заботе няни, которая будет за ним присматривать и направлять его.

Когда мы препоручаем нашу волю и наши жизни заботе Бога, мы делаем это не для того,

чтобы стать роботами или клонами, копиями друг друга, но для того, чтобы Высшая Сила,

как мы ее понимаем, заботилась о нас и руководила нашей волей и жизнями.

Часто задаваемый вопрос – «какова воля Бога для меня?». Ответ простой, Божья воля

для нас – это действовать зрело и ответственно настолько хорошо, насколько мы на это

способны, на каком бы этапе выздоровления мы сейчас не находились. Божья воля для

нас растёт по мере того, как растем мы. Если мы действуем зрело и ответственно

насколько хорошо, насколько мы на это способны, результат конкретной ситуации будет

насколько зрелым и ответственным, насколько это возможно на данной стадии

выздоровления. Теперь, если мы препоручаем наши жизни Богу, как мы Его понимаем,

происходит одно из двух. Давайте рассмотрим эти два варианта:

- 1. Если мы применяем первые три шага в наших жизнях во всех наших делах,

другими словами, живём зрело и ответственно; наша Высшая Сила будет работать

в наших делах для нас.

- 2. Если мы не применяем первые три шага в наших жизнях, наша Высшая Сила

позволит нам ощутить последствия наших действий, чтобы мы могли научиться на них и стали действовать зрело и ответственно.

Когда мы только пришли в программу Анонимных Наркоманов, мы были физическими,

умственными и духовными банкротами. Первый Шаг восстановил нас физически. Второй

Шаг восстановил нас умственно, и Третий Шаг восстановил нас духовно. Мы должны

поддерживать бдительность по отношению к этим трём аспектам нашей болезни. Первой

проявится духовная, второй - умственная/эмоциональная сторона болезни. Последней и

завершающей будет физическая: мы действуем и употребляем первую дозу. Вот почему

так важно применять эти шаги в наших жизнях; это и есть поддержание (применение)

нашей Программы в действии. Если у вас нет Высшей Силы, попробуйте G.O.D., Good

Orderly Direction (Хорошее Правильное Руководство).

Последнее, о чём мы будем говорить, это связь Молитвы о Душевном Покое с первыми

тремя Шагами. Как только мы осознаем взаимосвязь между ними, молитва о душевном

покое станет сильным инструментом в нашей жизни. Давайте рассмотрим это.

Боже, дай мне ясность и душевный покой, принять то, что я не в силах изменить.

Первый шаг позволяет капитулировать и принять себя.

Мужество изменить то, что могу. Во втором шаге делаю дела иначе, чтобы изменить

последствия, наступающие от безумных поступков.

И мудрость отличить одно от другого. В третьем шаге делаем дела зрело и

ответственно, а не своевольно.

Ответь на эти вопросы на отдельном листке и отдай своему спонсору.

1. Что значит «решение»?
2. Как я принял свое решение?
3. Что означает «моя воля и жизнь»?
4. Как я препоручаю мою волю и мою жизнь заботе Бога?
5. Почему это нормально, если наши Высшие Силы отличаются?
- 6. Почему мне следует применять первые три Шага в своей жизни?
7. Каковы три стадии срыва?
8. Как молитва о душевном покое может помочь тебе в жизни?
9. Почему оставаться чистым, не живя по Шагам, опасно?
10. Как другие люди помогли тебе прийти к точке принятия решения?

11. Кто или что принимали решения за тебя, когда ты употреблял?
12. Кто или что принимает решения за тебя, когда ты выздоравливаешь?
13. Кто управлял твоей жизнью во время употребления?
14. Кто управляет твоей жизнью в выздоровлении?
15. Что такое «решение»?
16. В словаре посмотри и выпиши определение слова «решение».
17. Что означает наша «воля»?
18. Что означает наши «жизни»?
19. Что для тебя значат слова «быть под чьей-то заботой»?
20. В словаре посмотри и выпиши определение слова «забота».
21. Каковы были твои отношения с Богом до того, как ты пришёл в НА?
22. Каковы три характеристики, необходимые для «Бога, как мы Его понимаем»?
23. Опиши в деталях, какова Высшая Сила, в которую ты веришь?
24. Напиши про каждый раз, когда ты чувствовал присутствие Бога в выздоровлении и в употреблении.
25. Запиши 24 вещи, за которые ты должен быть благодарен сегодня.

• ШАГ 4

«Мы провели тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя».

Многие из нас сидели с пособием по 4 Шагу и смотрели на него со страхом. Мы

спрашивали себя, нужно ли нам делать этот Шаг? Цель этого листа заключается в

подготовке нас к Четвертому Шагу. Когда мы понимаем суть этого шага и почему его

нужно сделать, наше отношение может поменяться на ожидание чего-то хорошего

вместо чувств паники и страха.

Давайте посмотрим, о чем Четвертый Шаг?

- Что такое моральная инвентаризация? У большинства из нас хорошо получается

произвести инвентаризацию кого-нибудь, даже не зная фактов и мотивов поведения,

связанных с этим человеком, но теперь мы собираемся произвести собственную

инвентаризацию, используя честность перед собой по всем фактам и чувствам,

связанным с нашими взглядами, личностью и поведением. Именно это и означает

«моральная инвентаризация». Мы собираемся взглянуть на наши ценности и мораль на

протяжении жизни, включая текущий момент.

Когда вы начнете писать по темам нашего пособия, не нужно просто писать свою

историю жизни. Нужно писать о чувствах, связанных с действиями, также как и о тех

чувствах, которые мы испытываем по поводу всего этого сегодня. Вы можете спросить,

зачем уделять столько внимания чувствам? Причина этому заключается в том, что 4-й

Шаг даст вам возможность узнать себя такими, какие вы есть. Цель этого шага – не

осудить вас, а позволить вам узнать самих себя, какими вы были в прошлом и какие вы

сегодня, чтобы вы узнали, что нужно изменить в своей жизни, отношении ко всему

(взглядах) и поведении. Этот шаг также освободит вас от накопившейся вины, которую

вы носите в себе. Вы поймете, что не несете ответственности за многие действия,

которые совершили, будучи в зависимости. Виной тому была ваша болезнь. Однако, вы

знаете, что несете ответственность за свое выздоровление. Больше нет оправданий,

потому что вы понимаете, что должны жить по этим шагам ежедневно или умрете

духовно, эмоционально и физически.

Первые три шага дали нам основание, фундамент для того, чтобы мы могли жить по

правилам этой жизни. Шаги 4-9 – это шаги очищения, которые дадут нам силу для жизни.

Шаги 10-12 – это шаги поддержки. Итак, как вы видите, мы не можем легкомысленно

относиться ни к одному из шагов. Зная теперь, что Четвертый Шаг – это дверь в шаги

очищения и освобождения, мы можем двигаться вперед с позитивными ожиданиями

новой жизни, к которой мы растем.

Мы должны начать 4-ый Шаг с постановки цели и писать его ежедневно. Не

старайтесь написать безупречную работу. Пишите настолько честно, насколько вы

можете, не перечитывайте и не редактируйте ничего из написанного. Если вы не можете

вспомнить, что вы написали – это нормально. Не будет больно, если вы напишете то же

самое снова. Сохраняйте ваше отношение позитивным, в результате вы узнаете себя

лучше.

Когда вы завершите 4-й Шаг, вы будете хранить его, чтобы видеть и определять свои

модели поведения, дефекты, недостатки и нанесенный ущерб. Он будет нужен вам для

работы по другим шагам очищения и освобождения. Когда вы начнете писать, даже если

вы и сами делаете эту работу, все же вы не одни. С вами ваша Высшая Сила, Программа

АН и то, что входит в понятие «МЫ».

Запишите следующие вопросы и ответы на отдельном листе и отдайте его спонсору.

- 1. Что такое моральная инвентаризация?
- 2. Какая черта характера нужна для проведения инвентаризации?
- 3. Почему так важен 4-й Шаг?
- 4. Какое отношение имеют чувства к 4-му шагу?
- 5. Почему четвертый шаг не история, исповедь или осуждение?
- 6. Что четвертый шаг сделает для тебя?
- 7. Несешь ли ты ответственность за свое прошлое?
- 8. За что ты несешь ответственность?
- 9. Когда ты начнешь 4-ый Шаг и как ты собираешься его делать?
- 10. Какие шаги служат основанием?
- 11. Какие шаги дают очищение и освобождение?
- 12. Какие шаги являются шагами поддержки?
- 13. Используй пособие для работы по 4-му Шагу АН.

От переводчика: я не стал переводить материалы для работы по 4-му Шагу, т.к. их нет

в самих вопросниках. Также я учел тот факт, что часть людей делает 4-й Шаг, пользуясь

IP-шкой по 4-му Шагу, часть пользуется старыми таблицами NA, адаптированными у

Анонимных Алкоголиков, часть делает другими способами. Как делать 4-й Шаг – это

между вами и вашим спонсором. Тем более, что и таблицы, и айпишка давно уже кем-то

переведены, и не раз, и анонимные из разных городов присылали мне эти переводы.

Думаю, найти их в случае надобности нет проблемы.

ШАГ 5

«Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений»

Назначение этой работы – подготовить тебя к работе по Пятому Шагу. Закончив свой

Четвертый Шаг, не нужно его читать. Отложи его в сторону до того момента, как сядешь

разбирать его со своим спонсором. Многие из нас, зависимых, откладывают Пятый Шаг

после окончания Четвертого из-за страха. Это ощущение страха присутствует у нас,

потому что на самом деле мы не понимаем Пятый Шаг. Причина по которой мы делаем

Пятый Шаг – позволить кому-то помочь нам узнать самих себя и дать нам направление,

- основанное на их опыте работы по программе выздоровления. Для нас нормально, как

для зависимых, желание изолироваться и говорить, что мы можем сделать это сами, и

каждый раз поступая так, мы попадаем в неприятности. Помните, Второй Шаг говорит

нам, что нам нужно теперь делать все по-другому, если мы хотим получить другой

результат. Мы должны стремиться к доверию чтобы преодолеть безумие изоляции.

Смысл того, чтобы делиться своим 4-м Шагом с другим человеком и своей Высшей

Силой, не в том, чтобы тебя осудили, но чтобы тебе помогли узнать себя и направили в

тех сферах жизни, в которых тебе нужна помощь. Два самых главных качества, которые

ты получишь от работы по 5-му Шагу – это непредубежденность (открытый разум) и

готовность. Духовное пробуждение, которое ты получишь – это осознание того, что ты не

уникален и не «другой». Поделившись своей инвентаризацией с другим зависимым, ты

узнаешь, что он имеет такой же опыт, что и ты – или делал то же самое, или думал о том,

чтобы сделать. Многие люди, места, события и обстоятельства могут отличаться, но

чувства мы испытываем - одни и те же. После работы по этому шагу у тебя будет намного

лучшее понимание «Мы» нашей программы. Теперь пришло время идти дальше,

молиться Высшей Силе, как ты ее понимаешь, и выбрать время, чтоб сесть со своим

спонсором за Пятый Шаг.

Ответь на эти вопросы и передай ответы своему спонсору.

1. Почему необходимо делать Пятый Шаг?
2. Напиши, какой подарок в выздоровлении ты получишь, сделав 5-й Шаг?
3. Какой тип духовного пробуждения ты получишь от Пятого Шага?

ШАГ 6

«Мы были полностью готовы к тому, чтобы Бог удалил все эти дефекты характера»

«Полностью готовы» - это ключевые слова в этом шаге. Сама жизнь по Шагам с 1-го по 5-

й, применение их в жизни, делает нас полностью готовыми, нам нужно просто осознать

это и знать, что наши дефекты могут быть устранены. Вопрос, который всегда задают –

как Бог удалит все эти дефекты характера? Ответ можно найти в Третьем Шаге. До того,

как мы можем использовать Третий Шаг в отношении Шестого, нам нужно провести кое-

какую подготовительную работу. Наша Высшая Сила всегда будет работать через нас и

через других выздоравливающих зависимых, и до тех пор, пока мы имеем готовность

трудиться в поте лица, наша Высшая Сила будет обеспечивать нас мотивацией.

- Один из способов подготовки – это составить список всех своих дефектов. На слева на

листке напишите дефекты характера, проведите линию по центру листка, и на другой

стороне от линии напротив каждого дефекта напишите обратные ему качества.

Например:

Нетерпимость | Терпимость (толерантность)

Страх | Мужество

Обида (resentment) | Прощение

Написав список, насколько возможно хорошо, мы можем теперь сосредоточиться на

достоинствах (хороших качествах), которые мы хотим иметь. Это становится целью.

Теперь, когда мы полностью готовы доверить Богу, чтобы он удалил эти дефекты

характера, мы можем переходить к Седьмому Шагу. Большинство из нас, будучи

зависимыми, может сказать: «это звучит как-то слишком просто». Но помните, 6-й Шаг

говорит: «Мы были полностью готовы к тому, чтобы Бог удалил все эти дефекты

характера».

И вот что мы и сделали – стали полностью готовыми. Во время 4-го Шага мы

соприкоснулись с нашими самыми глубокими внутренними чувствами и с самими собой.

Во время 5-го Шага мы соприкоснулись со своей Высшей Силой и с другим человеком. Во

время 6-го Шага мы использовали информацию из 4-го и 5-го Шагов чтобы увидеть свои

дефекты характера и паттерны (прим.пер.: устоявшиеся модели мышления и поведения,

шаблоны).

Мы посмотрели на них и перенесли их на бумагу. Все это помогает нам стать полностью

готовыми.

Напиши ответы на эти вопросы и передай их своему спонсору:

1. Какие ключевые слова этого шага и что эти слова значат для тебя?
2. Когда мы понимаем, что стали полностью готовыми?
3. Как Бог удаляет эти дефекты характера?
4. Чем я заменяю мои дефекты характера?
5. Напиши список своих дефектов и обратные им качества.

• ШАГ 7

«Мы смиренно просили Его устранить наши недостатки»

Давайте поговорим о недостатках, прежде чем мы начнем этот шаг. Недостатки и

дефекты – это одно и то же? Ответ – и да, и нет. Как бы странно это не казалось, но так и

есть. Мы говорим, что это одно и то же, потому что корни недостатков – в дефектах

характера. Мы говорим, что это не одно и то же, потому что недостаток – это когда

действуешь, основываясь на дефекте характера. Для примера возьмем нетерпение. Вы

поехали забрать кого-то, чтоб отвезти на собрание и ожидаете его. Вы оказываете

человеку услугу, сворачиваете со своего маршрута, в 7 вечера вы приезжаете по

времени. Уже 7:20, а человек еще не вышел, и вы можете опоздать на собрание. На этом

момente многие недостатки, растущие из дефекта нетерпения, могут проявиться в

действиях. Вы можете разозлиться, расстроиться и обидеться. Это недостатки, которые

рождаются из дефекта. Многие одни и те же недостатки исходят от разных дефектов.

В Шестом Шаге мы становимся полностью готовыми к тому, чтоб Бог удалил все эти

дефекты характера. В Седьмом Шаге мы увидим, как Бог делает это, когда мы смиренно

просим Его удалить наши недостатки. До того, как мы на практике научимся применять

этот шаг, давайте посмотрим, что говорит нам Седьмой Шаг.

Он начинается со слов «Мы смиренно просили Его». Когда мы осознаем тот факт, что мы

ответственны за свои недостатки, даже несмотря на то, что мы не ответственны за свои

дефекты, к нам приходит смирение. Попробую объяснить. В Первом Шаге мы узнали, что

мы не несем ответственности за болезнь (зависимость), что она стала частью нас. Они

всегда будут с нами, но их можно обезвредить. Именно так они и удаляются.

Теперь мы понимаем, что недостатки, или действия, основанные на наших дефектах –

это наша ответственность, осознавая это, мы приходим к смирению.

Все, что мы делали до этого – это применение Первого Шага к своим недостаткам.

Дальше мы увидели безумие в том, чтобы проявлять свои недостатки в действиях. После

этого мы приняли решение препоручить наши жизни и наши недостатки заботе Бога, как

мы Его понимали. Это даст нам сил и мужества чтоб действовать зрело и ответственно.

Мы недавно применили Третий Шаг к своим недостаткам. Решение наших проблем

находится в шагах. Первые три шага стали основой решения наших проблем, а с

помощью применения 10, 11 и 12 Шагов мы делаем эти решения рабочими.

(прим.переводчика: фраза означает «путь по воплощению решений в работу, в жизнь –

не «решений» в смысле принятых решений, а слово «решение» как решение проблем,

ответ на проблемы). Это процесс на всю жизнь, потому что наша болезнь всегда с нами,

ожидая, когда мы позволим себе «духовно расслабиться», чтоб снова ударить нас. Вот

почему мы ходим на собрания до конца дней и находимся в близком общении с людьми

из НА – для того, чтоб оставаться «зелеными». Помните, мы – как фрукты. Пока фрукт

зеленый, он растет, а когда становится спелым – он гниет.

- Напиши ответы на вопросы и отдай своему спонсору:

1. В чем разница между дефектами и недостатками?
2. Как мы приходим к смирению?
3. Что такое недостатки?
4. Как мы предотвращаем проявление нашей болезни?
5. Что такое дефекты?
6. Почему нам нужно ходить на собрания всю жизнь?

• ШАГ 8

«Мы составили список всех людей, кому причинили вред, и обрели готовность возместить им всем ущерб»

Многие зависимые испытывают потрясение, когда начинают этот шаг. Большинство из них

не понимают, почему нам нужно разбираться с этой частью нашего прошлого. Мы

думаем, что разобрались с ней, насколько могли, когда делали 4-й и 5-й Шаги, и поэтому

не очень-то хотим составлять список. Но нам нужно помнить, что в этом шаге не

написано «Были полностью готовы и составили список». Этот шаг просто говорит, что нам

нужно составить список и ПОСЛЕ этого быть готовыми.

Мы можем теперь увидеть, что это шаг из двух частей. Давайте поговорим о первой части

этого шага – составлению списка. Первые два пункта вашего списка должны быть ваша

Высшая Сила и вы сами. Много раз мы застреваем, раздумывая, а навредили ли мы тому

или иному человеку? Если у вас есть хоть доля сомнений – вносите человека в список.

Много раз в зависимости мы приносили вред людям, которых мы не знали. Многих мы на

самом деле не знали, а многих просто не можем вспомнить их имена. Сделайте один

пункт вашего списка под названием «Люди, которых я не помню». В вашем 9-м Шаге вы

узнаете, что делать с ними.

Как только ваш список будет составлен, вы будете готовы работать над второй частью 8-

го Шага.

Эта часть шага может быть трудной для некоторых из нас, если мы подойдем к ней с

неправильным отношением. Мы должны признать факт, что НА говорит нам о

применении всех шагов в повседневной жизни, если мы хотим иметь программу

выздоровления. Помните, 1-й Шаг – это наше прошлое и те вещи из нашего прошлого,

которые с нами сегодня. Остальные 11 Шагов станут нашим будущим. Если нам суждено

иметь продуктивное и управляемое будущее, нам нужно взять на себя ответственность

быть готовыми возмещать ущерб. Мы делаем это так: сначала признаем, что мы

бессильны и сдаемся, что нам нужно это сделать. Первый Шаг применительно к

- Восьмому. Далее, нам следует осознать, что мы не можем позволить себе быть

неготовыми. Мы должны делать это по-другому – быть готовыми. Другими словами,

действовать зрело и ответственно, и возмещать ущерб.

Вот так мы применили Третий Шаг к Восьмому. На протяжении этих вопросников мы

говорим о первых Трех Шагах применительно к остальным шагам. К этому моменту вам

нужно понять, как эти шаги должны применяться в жизни ко всем сферам нашей жизни.

Без шагов мы – ходячие мертвецы.

Напиши ответы на эти вопросы и передай своему спонсору:

1. Сколько частей в этом шаге?
2. Почему тебе следует начать делать этот шаг, даже если ты не хочешь (не готов)?
3. Почему все шаги нужно применять в жизни?

4. Как стать готовым?

5. Как первые Три Шага применяются к Восьмому?

(примечание переводчика: 1. Слово *willing* означает не только «готовность», как обычно оно и

переводится в русскоязычной литературе НА. Если посмотреть на смысловой оттенок, которое это

слово имеет в английском языке, то это будет еще и желание, исходящее от воли человека. Корень

слова – *will*, воля. То есть, по-русски это бы передалось фразой: «на это есть моя воля»

2. Фразу *living the steps*, постоянно встречающуюся у Вито, я продолжаю переводить как «применять

шаги в жизни», а не «проживать шаги», как иногда переводят. Эта фраза означает воплощать в жизнь,

жить по шагам, применять на ежедневной основе.

3. Если точно переводить текст 8 Шага, то там написано не «обрели готовность», а «стали готовы».

Может быть это важно, не знаю))

ШАГ 9

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

Делать этот шаг довольно просто, если мы подойдем к нему с позитивными ожиданиями.

Это – последний из шагов очищения и освобождения. Многие двери в нашем

выздоровлении начнут открываться после того, как мы закончим этот шаг. Наш рост

поразит нас самих. Понимая это, вы можете прийти в состояние позитивного ожидания

результатов.

•

Мы делаем все именно так, как написано в шаге – мы напрямую возмещаем этим людям

ущерб, где это возможно. Но что делать с теми людьми, местонахождение которых нам

неизвестно, или тех, кого мы даже никогда не знали, которых не помним?

Помните, первое имя, которое мы записали в свой список – это наша Высшая Сила. Мы

можем возмещать ущерб через Высшую Силу всем этим неизвестным людям и тем, кого

не знаем как найти. Второе имя в списке – это мы сами. Мы можем задаться вопросом – а

как возмещать ущерб себе самим? Нам нужно осознать, что мы начали возмещать себе

ущерб в тот день, когда пришли в НА. Мы продолжаем возмещать себе ущерб, живя по

шкалам и неся весть НА другим зависимым. Мы никогда не сможем возместить больше,

чем у нас есть, поэтому как только мы отдаем что-то, наша Высшая Сила дает нам в два

раза больше.

Следующая часть этого шага говорит «кроме тех случаев, когда это могло навредить им,

или кому-либо другому». Нам нужно помнить, что пытаясь возместить ущерб, иногда сам

факт возмещения ущерба может ранить человека, которому вы его пытаетесь

возместить. Попробую объяснить. Например, вы кому-то нанесли вред в своей

зависимости, когда крали у человека. Человек вам доверял, и никогда бы не подумал, что

это сделали вы. Если словесно вы попытаетесь возместить ущерб, сообщив ему об этом,

вы можете навредить человеку, шокировав его и вызвав у него резентмент (обиду).

Поэтому вы можете справиться с такой ситуацией, возместив ущерб анонимно, а также

возместить ущерб с помощью вашей Высшей Силы. Это очень важно – пройти весь

список ущерба со своим спонсором, чтобы иметь руководство, как возмещать в каждом

конкретном случае, чтоб не ранить людей. Также, когда шаг говорит «им, или кому-либо

другому», то часть этих «других» - это и вы тоже. Вы должны быть уверены, что это

возмещение не нанесет вам вред. Иначе это будет полная безответственность. Снова

подчеркиваю, что нужно идти по списку от человека к человеку вместе со своим

спонсором.

Также не забывайте, что в 9-м Шаге многие зависимые стараются придумывать

оправдания, чтоб не возмещать ущерб. Это наша болезнь. Этот шаг не говорит, что

другие должны возмещать нам ущерб. Не важно, что они нам сделали, этот шаг говорит,

что мы должны напрямую возмещать ущерб.

Напиши ответы на вопросы и передай своему спонсору:

1. С каким отношением нам следует подходить к этому шагу и почему?
2. Как возмещать ущерб тем людям, кого мы не можем найти?
3. Может ли возмещение ущерба при определенных обстоятельствах ранить человека?
4. Почему так важно идти по списку вместе со спонсором?

• ШАГ 10

«Мы продолжали делать личную инвентаризацию, и когда были неправы, сразу признавали это»

Это – первый из Шагов поддержки (прим.пер. – maintenance в данном случае означает

«поддержание своего состояния»). Это очень важный шаг, потому что он подразумевает

4-й и 5-й Шаги на ежедневной основе. Делая личную инвентаризацию, мы можем

устранять многие вновь возникающие моменты, с которыми мы имели дело с 4-го по 9-й

Шаг.

Подход к этому шагу состоит из двух частей. Давайте поговорим о первой части - личной

инвентаризации. Теперь инвентаризация будет состоять из двух процессов. Первый – это

посмотреть на то, как мы проживаем свой день, это взгляд на то, как мы справлялись с

тем, что происходило в течении дня, хорошим и плохим. Второе, что нам нужно делать в

этом Шаге – это обратить внимание и рассмотреть то, с чем мы не справились из-за

своей зависимости. Мы возвращаемся во 2-й Шаг и смотрим, как мы могли бы поступить

иначе в этих ситуациях, и переходим в 3-й Шаг, принимая решение препоручить их заботе

Бога, как мы Его понимали, чтобы Он помог нам справляться с ними зрело и

ответственно. Снова мы видим важность первых трех Шагов применительно ко всем

остальным Шагам.

Вторая часть этого шага – «и когда были неправы, сразу признавали это». Многие не

понимают эту часть шага. Многие зависимые, кажется, думают, что эти слова означают

подойти к кому-то и сказать: «я был неправ», попросить прощения. Зависимые чуть ли не

болеют этим - ходить и просить прощения. И несмотря на то, что просить прощения – это

часть того, что мы делаем, на самом деле, в этой строчке заключено нечто гораздо

большее. «Сразу признавали это». Тут речь идет о честности перед самими собой, что

очень важно, когда мы делаем личную инвентаризацию. Когда мы неправы, мы должны

сразу же признать это перед самими собой, если мы собираемся что-то с этим делать.

Часто, будучи зависимыми, мы ходим и говорим всем вокруг, что мы неправы и нам очень

жаль. Это – не ответ. И наши слова ничего не значат, пока мы продолжаем совершать

такие поступки снова и снова. Нам следует быть честными перед самими собой, чтобы

честно признать свою ошибку перед самими собой, тогда мы сможем применить первые 3

шага к ситуации. Это требует практики, практики и еще раз практики. Чтобы научиться

жить по шагам, нам нужно практиковать шаги. Мы не должны стремиться к совершенству,

но мы должны стремиться к ежедневной практике этих шагов.

- Ответь на следующие вопросы и передай своему спонсору:

1. Что такое личная инвентаризация?
2. Как ты делаешь личную инвентаризацию?
3. «Когда я был неправ, сразу признавал это» - что это значит?
4. Каким образом первые 3 Шага связаны с 10-м Шагом?
5. Почему 10-й Шаг важен?

ШАГ 11

«Стремилась путем молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы понимали его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании

Силы для ее исполнения»

Здесь, в 11-м Шаге, вся работа, которую мы провели, работая по Шагам, соединяется

воедино. Пока мы учились жить предыдущими 10-ю Шагами, мы практиковали молитву и

медитацию, даже если и не осознавали этого.

Нашей отправной точкой будет осознанное улучшение молитвы и медитации к Богу, как

мы Его понимали. Программа NA не о том, чтобы научить вас, как вам молиться и

медитировать. Техники всего этого вы выработаете сами, в зависимости от вашего

понимания Высшей Силы и того, что для вас лучше. Впрочем, многие зависимые

спрашивают: «Как мне молиться? Как медитировать?» Вот несколько способов, которые

используют некоторые зависимые для молитвы и медитации. Эти примеры – лишь для

того, чтоб вы могли с чего-то начать и выработать свои способы. Вы увидите, какой

способ вам подходит, благодаря тому, как будете себя чувствовать. Чувство душевного

покоя и отсутствие стресса покажут вам, что у вас появился осознанный контакт. Что-то

из перечисленного ниже может вам подойти, или вы выработаете собственные способы.

Помните, это Бог, как вы его понимаете, и ваш с Ним осознанный контакт. Вот некоторые

примеры того, как молятся разные зависимые.

1. Просто сказать Высшей Силе слова благодарности и почувствовать благодарность за

все, чем обогатилась ваша жизнь. Это - отношение с благодарностью.

2. Другому зависимому может нравиться просто становиться на колени и благодарить, а

также просить того, что ему нужно, например силу, мужество, и т.п.

- 3. Чей-то способ молиться – это просто сидеть или лежать, полностью расслабившись, и

в таком положении благодарить или просить то, что нужно.

4. А кто-то может просто молиться, гуляя, соединяясь с природой, также благодаря и

прося при этом.

Вот несколько примеров того, как некоторые зависимые медитируют:

1. Лежа или сидя, почувствовать душевный покой и просто «купаться» в нем.

2. Ходить и чувствовать мир и покой, соединяясь с природой вокруг нас.

3. Сидеть и смотреть на картину или прекрасный пейзаж, или видеть это в своем разуме и

приходить в состояние душевного мира и покоя.

Нет одного установленного способа. Это личное решение, между вами и вашей Высшей

Силой. Молитва – это когда мы просим. Но необходима и медитация. Попробую

объяснить почему. Если у вас есть друг, который все время только говорит, и никогда вас

не слушает, рано или поздно он перестанет быть вашим другом. Молитва – это просьба, а

медитация – это слушание.

«Лишь о знании Его воли и о даровании силы ее исполнять». Это следующая часть Шага.

По мере того, как мы практикуем эти принципы в нашей жизни, ядро нашей болезни,

эгоцентризм, будет в арестованном состоянии, и мы начнем действовать более зрелыми

и ответственными способами во всех наших делах. Осознание этого начинает приходить к

нам, и мы узнаем, что Божья воля для нас – это практиковать эти шаги в своей жизни, а

силу для этого мы находим благодаря молитве и медитации.

(прим. пер. – to arrest – арестовывать, приостанавливать, задерживать)

Напиши ответы на эти вопросы и передай своему спонсору:

1. Что такое молитва?
2. Что такое медитация?
3. Почему молитва и медитация необходимы?
4. Есть ли какие-то определенные способы молиться и медитировать?

12 Шаг

«Пережив духовное пробуждение в результате этих шагов, мы стремились нести эту весть другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах»

Этот шаг дает нам направление того, что нам нужно применять во всех наших делах.

Духовное пробуждение как результат этих шагов – это очень просто. Пробуждение –

значит то, что шаги работают, и нам нужно нести эту весть – того, что шаги работают –

другим зависимым. Это пробуждение также говорит мне о том, что мне следует

применять принципы этих шагов во всех своих делах.

Очень просто, этот шаг говорит мне нести весть шагов и жить по шагам в своей жизни.

Нести весть означает также, что я должен что-то давать Программе НА, чтобы она несла

весть шагов другим зависимым. Если я собираюсь жить по шагам, это значит что я

должен быть вовлечен в служение каким-то образом. У меня больше нет оправданий. Это

не конец, это начало нового образа жизни. Я должен продолжать применять шаги на

ежедневной основе. У процесса обучения шагам нет конца. Это – путешествие на всю

жизнь. Мы не станем «выпускниками». Мы не получим диплом. Просто мы растем, если

живем по шагам, иначе мы уходим. Жить по шагам или умереть.

Напишите ответы на эти вопросы и передайте своему спонсору:

1. Что такое духовное пробуждение?
2. Как 12-й Шаг говорит нам о необходимости быть вовлеченными в НА?
3. Можно ли сказать, что мы окончили Программу, когда дошли до 12 Шага?
4. Какое послание мы несем другим зависимым?

