

**Как избавиться от  
зависимости**

**или**

**12 шагов к Богу**

- 1. Как слушать этот доклад?**
- 2. Что такое Анонимные Сообщества?**
- 3. Какие бывают сообщества**
- 4. История АА**
- 5. Теория. Что такое зависимость?**
- 6. Практика. Как от неё избавиться?**
- 7. Путь к свободе через 12 шагов**
- 8. Конституция сообщества через 12 традиций**
- 9. Слоганы**
- 10. Еще раз какие бывают сообщества и как их найти**
- 11. Обратная связь**

# Как слушать ЭТОТ доклад?

Есть два способа воспринимать новую информацию:

1) это не про меня

2) что из этого я могу применить в своей жизни

# Что такое Анонимные Сообщества?

Это люди, объединенные одной зависимостью, чтобы от неё избавиться.

У них проходят регулярные встречи, где они делятся своими проблемами и тем, как они их решают.

Главный метод решения, отдать свою жизнь под заботу Бога и работать по 12 шагам.

# Какие бывают сообщества

## Какие знаете?

АА - Анонимные Алкоголики

АлАнон – родственники А

ВДА – взрослые дети А

Алатин – подростки у которых родственники или друзья А

АН – Анонимные Наркоманы

НарАнон – родственники Н

АИ – Анонимные Игроки

Ианон – родственники И

АС – Анонимные Сексоголики

АК – Анонимные Курильщики

АД – Анонимные Депрессивные

АС – Анонимные Созависимые

АД – Анонимные Должники

АП – Анонимные Передающие

АПЗ – Анонимные Пищевые Зависимые

# История АА



Dr. Bob



Bill W.



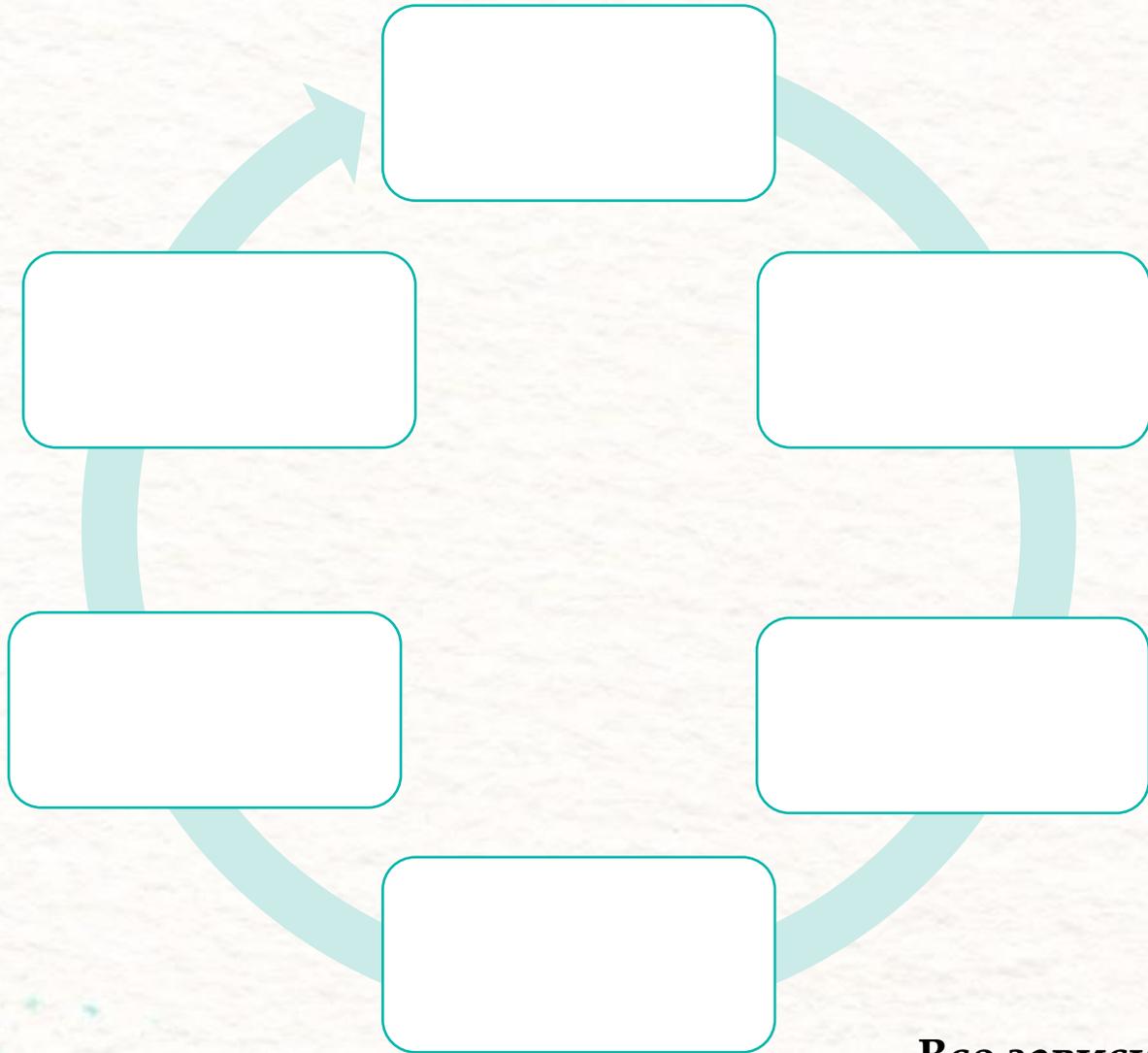
Билл Уиллсон



Роберт Смитт

1935 год, 10 июня - Это день возникновения Сообщества АА. (В этот день Боб последний раз в жизни выпил алкоголь).

# Теория. Что такое зависимость?



- **Аллергия** (гр. alios - другой и ergon – действую) - иная, измененная реакция организма. То есть это вещество действует на этого человека по-другому, не так как на всех остальных

И С ЭТИМ НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЕШЬ - ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

- **Безумие мышления** – сделал, стало плохо, забыл что было плохо, сделаю и может в этот раз всё будет по другому?

## **ПУСК: четыре причины зависимости**

- Гнев
- Страх
- Нечестность
- Эгоизм (своеволие)

**Все зависимые люди чувствуют себя отделенными от мира.**

# Теория. Что такое зависимость?

Все зависимые люди чувствуют себя отделенными от всего мира.



Э  
Г  
О

**ВЕСЬ МИР:**  
люди, добро,  
любовь, дружба,  
отношения,  
жизнь, Бог

# Практика. Как от неё избавиться?

- 1) Посещать СОБРАНИЯ.
- 2) Программа 90х90 - это значит посетить за 3 месяца 90 живых групп или Скайп-групп. По-русски говоря, КАЖДЫЙ день одна группа.
- 3) Найти СПОНСОРА. Это человек, у которого уже есть полгода и более трезвости и который работает по шагам.
- 4) Делать КАЖДЫЙ день звонки товарищам по сообществу, чтобы сдавать одержимость и препоручать Богу. Лучше всего делать 2-5 звонков. Накатило – позвонил и сдал, опять накатило – снова позвонил и сдал.
- 5) КАЖДЫЙ день читать литературу, хотя бы по одной главе. Начать с главной книги, потом работа по шагам, потом любую другую.
- 6) КАЖДЫЙ день писать в блокнот или отправлять спонсору отчет за день – злость, страх, нечестность, эгоизм.
- 7) КАЖДЫЙ день делать Обновление.
- 8) Взять служение в СООБЩЕСТВЕ.
- 9) РАБОТАТЬ ПО ШАГАМ.

# Практика. Как от неё избавиться?

## Правила высказываний на группе.

- Мы не даём советов. Мы используем местоимение «я», а не «ты», «мы» или «вы», и говорим на основании собственного опыта. Если мы хотим откликнуться на то, что сказал кто-то другой, мы делаем это только в рамках собственного опыта.
- Мы не увлекаемся анализом того, что вызвало наше поведение или отношение к чему-то.
- Когда мы высказываемся, мы не демонстрируем своё знание или мудрость, мы ведём других через свою слабость, отдаём самих себя и идём на риск полного самораскрытия.
- Мы избегаем жалости к себе и обвинений в адрес других людей.
- Мы не проводим «инвентаризацию» других людей и не оцениваем их; то есть, мы раскрываем свои собственные дефекты и работаем над ними, а не над чьими-то чужими дефектами. Мы говорим только о своём опыте.
- Мы честно говорим о том, в каком состоянии мы находимся сегодня. Мы стараемся воспитывать в себе искренность и честность, учимся полному раскрытию себя, позволяя другим увидеть, где мы находимся сейчас, несмотря на свой срок трезвости.
- Мы не перебиваем друг друга. Однако у ведущего есть право напомнить говорящему о правилах, о регламенте, и т.п.. И если кто-то почувствует, что другой член АА слишком определённо высказывается, на это можно обратить внимание других, спокойно подняв руку (Если рука поднята, ведущий может указать на это говорящему: «Высказывание признано другими слишком откровенным»).

# Путь к свободе через 12 шагов

Все шаги делятся на три группы

1-3 подготовиться к выздоровлению

4-9 выздоравливать

10-12 поддерживать здоровье

# Путь к свободе через 12 шагов

- 1 шаг. Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
- 2 шаг. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
- 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем.
- 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
- 5 шаг. Мы признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6 шаг. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
- 7 шаг. Мы смиренно просили Его устранить наши изъяны.
- 8 шаг. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
- 9 шаг. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
- 10 шаг. Мы продолжали исследовать себя, и когда совершали ошибки, сразу признавали это.
- 11 шаг. Мы стремились путем молитв и размышлений улучшить сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
- 12 шаг. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались нести эту весть другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

# 1 шаг. Мы признали свое бессилие перед зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.

## Теория.

Первый Шаг – это признание своего поражения.

Мы: группа лиц, включая говорящего.

Признать: допустить, сознаться, согласиться.

Бессильный: беспомощный, неспособный.

Неуправляемый: неконтролируемый.

Наша жизнь: определена как «мои мысли, чувства и действия».

## Практика.

- 1) Прописать 10 примеров бессилия перед зависимостью
- 2) Прописать 10 примеров неуправляемости жизни
- 3) Прописать все потери от зависимости
- 4) Прописать все границы
- 5) Написать личную историю и зачитать на собрании

## Итог.

Мы начали видеть правду о себе и о своей зависимости.

# 2 шаг. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

## Теория.

Как правило к этому моменту уже все способы перепробованы и проверены и НИЧЕГО не помогло.

Мы понимаем, что сами НИЧЕГО не можем изменить и не сможем в будущем.

Я уже отчаялся сам что-то изменить и поэтому готов просить об этом Бога (это и есть настоящее смирение).

Шаг Первый указал нам на проблему.

Шаг Второй обнадежил нас, что источник силы вне нас может дать нам облегчение.

## Практика.

Надо описать кто раньше был для нас Высшей Силой и как мы ее воспринимали.

Потом надо описать какой я хочу видеть Высшую Силу.

## 2 шаг. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

### Практика.

<b>Сильные люди</b>	<b>Что произошло</b>	<b>Что я понял (старые предоставления)</b>	<b>Истины в которые я выбираю верить сегодня</b>
Папа Мама Брат Учитель по физ-ре Любой значимый человек, который повлиял на мировоззрение	Папа: Никогда меня не защищал. Говорил мне, что я ничего не смогу и не добьюсь. Был ко мне безразличен и не обращал на меня внимания.	Бог сомневается, что я хороший. Богу нет до меня дела, я сам по себе. Бог другим даёт блага, а мне нет. Бог любит других людей, а меня нет. Бог не хочет моего успеха. Бог хочет, чтобы я был несчастен. Бог занят другими людьми. Бог думает, что я плохой, ничего не умею, не могу и у меня ничего не получится. Бог против меня. Бог не верит в меня и в мои силы.	Бог уверен, что я хороший. Бог на моей стороне, он всегда готов помочь. Бог за меня. Бог любит меня всегда и всегда на меня обращает внимание. Бог хочет моего успеха. Бог меня любит. Бог хочет, чтобы я был счастлив. Бог обо мне заботиться. Бог меня защищает. Бог меня поддерживает. Бог верит в мои силы и в меня.

### Итог.

Мы увидели, что нам нужна помощь, чтобы оставить своё безумное поведение и подготовились её принять.

# 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем.

## Теория.

Это самый важный шаг!!! Остальные без него бессмысленны.

Бог, как мы его понимаем - У каждого свой Бог, даже у атеистов.

Приняли решение – появилась готовность.

Препоручить – отпустить ситуацию и давать Богу действовать.

## Практика.

Молитва.

Записывайте свои чувства и мысли касательно работы по Шагам.

Найдите спонсора. Прислушивайтесь к его рекомендациям.

Создайте сеть друзей в программе.

Используйте «Ежедневное обновление».

## Итог.

Третий Шаг помог нам вырасти в понимании и доверии, мы начали приближаться и обращаться к любящему и достойному доверия Богу.

# 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. АН

Здесь надо писать конкретный пример, если нет, то писать пример от обратного, то есть когда ты не сделал. В идеале написать и пример и обратный пример.

## Принятие решения

1. Почему принятие решения – самое важное в работе над этим шагом?
2. Могу ли я принять такое решение только на сегодня? Есть ли у меня какие-то опасения и оговорки на этот счет? Какие именно?
3. Что именно я предпринял, чтобы следовать своему решению?
4. Что именно в моей жизни мне будет трудно перепоручать?
5. И почему это все же очень важно сделать?

## Упрямство (своеволие)

1. Как именно проявлялось мое упрямство? Каковы были мои мотивы?
2. Как мое упрямство сказывалось на моей жизни?
3. Как мое упрямство сказывалось на других людях?
4. Стремясь к своим целям, не мог ли я кому-нибудь навредить?
5. Что именно из намеченного мной будет означать, что я покончу с чем-то, что отрицательно сказывается на мне лично и на других?  
Объяснить.
6. Не придется ли мне пойти на компромисс с одним из моих принципов, чтобы достичь своей цели? (Примеры, когда нарушал свои принципы, ради достижения любой цели. Например: Не придется ли мне лгать, предавать или быть жестоким?)
7. Описать моменты, когда одной моей воли было недостаточно.
8. В чем разница между моей волей и волей Бога?
9. Бывали ли в период моего выздоровления моменты, когда я ловил себя на том, что ко мне потихоньку возвращается моя воля и моя жизнь? Что именно сигнализировало мне об этом?

# 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. АН

Здесь надо писать конкретный пример, если нет, то писать пример от обратного, то есть когда ты не сделал. В идеале написать и пример и обратный пример.

## Препоручение

1. Что означает для меня “заботиться о ком-то”?
2. Что означает для меня “препоручить мою волю и мою жизнь заботе Бога, как я Его понимаю”?
3. Как может измениться моя жизнь, если я приму решение препоручить свою жизнь заботе моей Высшей Силы?
4. Как я позволяю моей Высшей Силе воздействовать на мою жизнь? (здесь пишется о том, как ты отпускаешь и не препятствуешь Богу действовать, например, когда перестаешь сопротивляться обстоятельствам и даешь событиям идти своим чередом) непредвиденные обстоятельства, например, болезнь – принимаешь ситуацию, а не ропщешь на Бога. Здесь я ничего не делал, а что-то в нее ворвалось) Я не ропщу и подчиняюсь обстоятельствам.
5. Как моя Высшая Сила заботится о моей воле и моей жизни? Жизнь – это финансы, семья, здоровье. Воля – это энергия, вектор движения, направление.
6. Были ли такие моменты, когда я был не в состоянии продолжать что-то делать и доверил Богу позаботиться о ситуации в целом? Описать Опишите. (я что-то делал, но уткнулся в тупик и что-то у меня не получается. Можно гнобить себя, а можно положиться на Бога) я не могу делать и просто подчиняюсь Богу
7. Были ли такие моменты, когда я был в состоянии продолжать что-то делать, но доверил исход Богу? Описать Опишите. (я что-то делаю и могу делать дальше, но понимаю, что без согласования с волей Бога ничего хорошего не получится. В эти моменты нужно остановиться и попросить Бога о водительстве. Вопрос о паузе, дать Богу место)
8. Какими действиями я “препоручаю”? Может быть, это какие-то слова, которые я произношу регулярно? Какие именно?

# 3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. АН

Здесь надо писать конкретный пример, если нет, то писать пример от обратного, то есть когда ты не сделал. В идеале написать и пример и обратный пример.

## Духовные принципы

1. Что я делаю, чтобы укрепиться в решении позволить моей Высшей Силе заботиться о моей воле и жизни?
2. Каким образом Третий Шаг позволяет мне основываться на признании поражения, которое я достиг в Первом и Втором Шагах? (что я признал в первых трех шагах, пример как срабатывает цепочка из трех шагов. Основа есть из двух и как ты применяешь третий шаг, прямо по зависимости. Нужен пример)
3. Каким образом я до сих пор (то есть раньше) демонстрировал готовность в моем выздоровлении? (это примеры, когда было отчаяние и после этого пошел к выздоровлению или ситуации в которых решил будь что будет)
4. С чем я борюсь в моем выздоровлении? Что, по моему мнению, может случиться, если я буду готов допустить выздоровление и до тех всех сфер моей жизни?
5. Каким образом надежда, вера и доверие стали позитивными силами в моей жизни?
6. Какими могут быть мои дальнейшие действия по пути следования принципам надежды, веры и доверия в моем выздоровлении?
7. Чем я могу доказать, что я умею доверять в своем выздоровлении?
8. Что за последнее время я совершил такого, что могло бы подтвердить мое добровольное обязательство выздоравливать и пройти всю программу? (например: Не поступил ли я на службу к Анонимным Наркоманам занялся ли я служением в Анонимных Наркоманах? Не согласился ли я быть спонсором для другого выздоравливающего наркомана? Продолжал ли я ходить на собрания, несмотря на то, что я о них думал? Продолжал ли я работать со своим спонсором даже после того, как он открыл передо мной не очень приятную правду и дал мне такие инструкции рекомендации, каким мне следовать не хотелось? Последовал ли я этим инструкциям?)

## **3 шаг. Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь под заботу Бога, как мы Его понимаем. АН**

**Здесь надо писать конкретный пример, если нет, то писать пример от обратного, то есть когда ты не сделал. В идеале написать и пример и обратный пример.**

### **Идем дальше**

1. Есть ли у меня какие-то оговорки относительно моего решения препоручить мою волю и мою жизнь заботе Бога?
2. Чувствую ли я, что сейчас я готов вверить себя Ему?
3. Как мое признание поражения, совершенное на Первом Шаге, помогло мне в Третьем Шаге?

# 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

## Теория.

Мы помним, что зависимость – это попытка убежать от самого себя, от своих эмоций, от реальности.

Задача этого шага ГЛУБОКО И БЕССТРАШНО заглянуть в себя и описать, то что там увидишь.

## Практика.

Надо глубоко и бесстрашно написать про свои гнев, страх, сексуальное поведение и личные отношения.



# 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

## Гнев, раздражение, обида

<b>На Кого / Чего</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Люди</li> <li>• Организации</li> <li>• Принципы</li> </ul>	<b>Причина</b>	<b>Что задето</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самоуважение</li> <li>• Безопасность</li> <li>• Амбиции</li> <li>• Взаимоотношения с другими людьми</li> <li>• Сексуальные отношения</li> </ul>	<b>Моя ошибка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Где я был неправ?</li> <li>• В чем я поступил эгоистично (чего хотел и почему)?</li> <li>• В чем я поступил нечестно (в чем я солгал себе и другим людям. В чем правда)?</li> <li>• Где искал своего (что я сделал, чтобы получить желаемое. Как я реагировал)?</li> <li>• Чего я боялся</li> </ul>
<p>Мама</p>	<p>Не умеет меня слушать, всегда перебивает и дает советы</p>	<p>Гордыня, взаимоотношения с другими людьми</p>	<p>Я хочу, чтобы она изменилась и начала больше слушать, чем говорить</p>
<p>Папа</p>	<p>Всегда говорит, что моя мысль неудачная и что не стоит этим заниматься</p>	<p>Самоуважение, взаимоотношения с другими людьми</p>	<p>Я хочу, чтобы он начал меня поддерживать и верил в меня. Еще ошибка в том, что я ему что-то рассказываю. Пора принять это его качество и ничего ему не рассказывать.</p>

# 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

## Страх

Кто/Что	Почему у меня он есть?	В чем меня подвела моя самонадеянность?	Как мне может помочь доверие и упование на Бога?	Каким хочет видеть меня Бог?
Рождение детей	<p>Я боюсь стать плохим мужем и отцом. Боюсь не любить и мало давать тепла своей жене и детям. Я думаю, что у меня это не получится. Я придумал себе, что моя модель поведения запрограммирована и ее невозможно изменить.</p>	<p>Я старался себя убедить в обратном, что я так точно делать не буду. Страх не усиливался, но и не пропадал.</p>	<p>Я стану спокойным. Будет спокойнее в семье. Пропадет волнение и переживание.</p>	<p>Любящим, заботливым отцом и мужем, который дает душевное тепло своей семье. Который заботится и думает о них, проводит с ними время, дает им ласку и тепло.</p>

# 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

## Сексуальное поведение и личные отношения

Кто?	Человек, с которым у меня была связь
В чём я был эгоистичен?	Я был распущен и требовал секса. Я не был посвящён этим отношениям, хотя другая сторона была эмоционально ко мне привязана.
В чём я был нечестен?	Я врал о своих чувствах, чтобы получить то, что хочу. Я использовал эмоциональную привязанность в целях манипуляции.
В чём я был бесчувственным?	Когда мы забеременели, я настаивал на аборте.
Кому я причинил боль?	Моей партнёрше, родителям, другу.
Как я возбуждал ревность?	Я открыто флиртовал и говорил о других партнёрах.
Как я вызывал подозрения?	Я был ненадёжен и придумывал слабые оправдания за своё отсутствие.
Как я вызывал горечь?	Я гневался и обвинял свою партнёршу в наших проблемах.
В чём была моя неправота?	Я не относился к своей партнёрше с уважением. Я использовал её ради секса. Я проявлял эмоциональное и словесное насилие.
Что я должен был делать вместо этого?	Я должен был относиться к своей партнёрше как к другу. Я не должен был вступать в сексуальную связь с ней. Я должен был дать время, чтобы между нами развивались эмоциональные и духовные отношения. Я должен был быть чистым.

# 4 шаг. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

## Практика.

Молитва. Каждый раз как приходит это состояние, эта эмоция – отдавать Богу и молиться, чтобы избавил от этого, просить, чтобы дал взамен хорошие эмоции.

Если есть какие-либо ещё ситуации, которые нас беспокоят, но не вписываются ни в одну из этих трёх инвентаризаций (негодование, страх и сексуальное поведение и личные отношения), мы отмечаем их и обсуждаем со своим спонсором.

## Итог.

Здесь мы увидели «обломки своего прошлого», которые отягощали нас долгие годы.

Инвентаризация показала нам, где именно мы были неправы, и как мы создавали проблемы в своих отношениях с людьми. Мы узнали, что прежде чем мы сможем увидеть свои ошибки, нам нужно избавиться от мыслей об ошибках других людей.

Этот шаг показал, где наши недостатки затмевали наши достоинства.

# 5 шаг. Мы признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

## Теория.

Итак, мы написали Четвертый шаг. Начали молиться. Теперь надо освободиться от этого груза. В Пятом шаге надо зачитать то, что мы написали сначала Богу, потом себе, а затем другому человеку (например, спонсору).

## Практика.

- Богу – встать перед иконой или зажечь свечу, чтобы представить Высшую силу как понимаешь, и вслух зачитать это Высшей силе.
- Себе – сесть, прочитать и согласиться со всем, что там написано, признать это.
- Другому человеку – позвонить или лично встретиться и зачитать, просто зачитать вслух другому человеку. Это занимает как правило целый день, а бывает и больше. Читать лучше всего за раз.

Почему важно зачитать другому?

- 1) Другой человек, послушав, может сказать, где мы покривили душой и не до конца раскрылись
- 2) Открыться перед другим человеком – это сильный способ ниспровергнуть своё эго, то есть смириться.
- 3) Это выводит из скорлупы и возвращает в реальный мир.
- 4) Тайны открытые другим людям теряют свою силу, уходят стыд, страх и гнев ведущие к зависимости.
- 5) Самая важная причина в том, что, если мы не будем полностью честны перед другими людьми, то мы можем сорваться; таким образом, мы ставим под угрозу своё выздоровление, свой брак и детей, свои шансы обрести более значимые отношения и устремления, и в конечном счёте – свою жизнь.

## Итог.

Открывая себя перед другим человеком, мы оставили свою духовную изоляцию позади. Наше ощущение отделённости и изоляции уменьшилось. Честность о своих недостатках принесла в нашу жизнь близость. Мы приняли себя такими, как есть и начали выбираться из своего вечного одиночества.

# 6 шаг. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

## Теория.

Работая по шагам, мы увидели, что без Бога мы ничего не можем, если бы могли, то уже давно бы изменились и прекратили свое разрушающее поведение. Мы осознали, что сами не сможем избавиться от своих собственных дефектов характера. От нас зависит лишь готовность к изменениям, а Бог даст для этого силу. В Шестом шаге мы приготовились оставить своё своеволие и старые модели поведения.

## Практика.

Написать все свои дефекты.  
Жизнь с этим дефектом.  
Какая была бы жизнь без него.  
Утверждения.



# 6 шаг. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

Дефект	Жизнь с этим дефектом	Какой была бы жизнь без этого дефекта	Утверждения
Низкая самооценка	<p>Я избегаю людей, ситуаций общения и разговоров по телефону.</p> <p>Я не могу честно высказать своё мнение</p> <p>Я рассматриваю себя как нетерпеливого, контролирующего и требовательного</p>	<p>Я бы с удовольствием участвовал в общении как возможности послужить и проявить любовь к Богу и людям.</p> <p>Я бы видел в себе духовное существо, находящееся на пути роста, служения и мира.</p>	<p>Я добрый и сострадательный человек</p> <p>Я хороший и щедрый друг</p> <p>Я уважаем и любим теми, кто знает меня лучше</p>

# **6 шаг. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.**

## Практика.

Заполнить табличку.

Можно написать прощальное письмо своему недостатку, в котором поблагодарить его за то, что он помог нам справиться с трудностями, и сказать, что больше в нём не нуждаемся.

Еще полезно ходить и повторять утверждения вслух.

## Итог.

Мы признали своё бессилие и признали свою готовность к избавлению от своих недостатков.

# 7 шаг. Мы смиренно просили Его устранить наши изъяны.

## Теория.

Седьмой шаг требует смирения.

Смирение – это

- честное и точное восприятие себя.
- когда мы видим себя в правильном масштабе, в верной пропорции по отношению к нашей Высшей Силе.
- когда мы видим себя в реальном свете, как видит нас наша Высшая Сила.

Думать о себе слишком высоко или слишком низко – это форма гордыни или страха, а смирение противоположно страху и гордыне.

Смирение означает, что:

Мы признаём своё собственное бессилие перед ситуацией.

Мы препоручаем и отпускаем своё помешательство на результате.

Мы знаем, что нам нужно просить, потому что у нас нет всех ответов.

Мы готовы учиться и делать свою часть работы.

Мы полностью готовы.

Седьмой шаг требует, чтобы мы обратились к более великому Источнику, и попросили того, что мы хотим.

# 7 шаг. Мы смиренно просили Его устранить наши изъяны.

## Практика.

Составили список дефектов характера в 6 шаге.

Потом мы спрашиваем себя, готовы ли мы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты.

Если нет, мы молимся о готовности, своими простыми словами: Боже, дай мне готовность.

Если готовы, то мы молимся и отдаем дефекты Богу, своими простыми словами и просим что-то взамен.

**Вот так молятся в АА:** Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, мешающих мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, чтобы выполнить Твою волю. Аминь.

Можно молиться об устранении дефектов ежедневно. Не нужно ждать, что Бог все сделает без нас. Бог устранил наш эгоцентризм, но в ожидании этого мы можем учиться проявлять любовь и помогать другим. Мы можем делать что-то позитивное вместо нашего недостатка, как бы практиковать противоположное поведение.

Еще важный момент – это прекратить осуждать себя и позволить Богу справиться с нашими недостатками.

## Итог.

Этот шаг привёл нас к самому глубокому препоручению (доверию), которое мы до сих пор знали, и это доверие позволяет Богу приблизить нас к прощению себя и других людей.

# 8 шаг. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.

## Теория.

Наше поведение во время зависимости принесли много боли и ущерба другим людям, а также себе. Теперь пришла пора залечить эти раны и возместить ущерб.

В Восьмом Шаге нашей целью было преисполниться желанием возместить ущерб людям, которых мы обидели, независимо от того, ожидаем ли мы, что другая сторона примет наши попытки возместить ущерб, или сможем ли мы вообще это сделать.

## Практика.

Составить список людей, кому нанесли ущерб.

Ущерб может быть эмоциональный, физический, финансовый, психический, материальный, духовный.

Список людей распределяем по принципу кому можно лично возместить, кому дистанционно, кого никак не найти.



## 8 шаг. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.

Готов возместить ущерб прямо сейчас	Возмещу попозже	Возможно возмещу	Никогда не возмещу
<p><b>ТЕ КОГО НАЙТИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul> <p><b>ТЕ КТО ДАЛЕКО</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul> <p><b>ТЕ КОГО НЕ НАЙТИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul> <p><b>ГРУППЫ ЛЮДЕЙ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Имя – какой ущерб причинил</li></ul>

### Итог.

Мы признали свою неправоту и взяли на себя ответственность.

Мы избавились от стыда и вины, связанных с тем вредом, который мы причинили людям.

# **9 шаг. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.**

## Теория.

Надо просто подойти к человеку, сказать, что был неправ и попросить прощения. Не нужно ждать, что он простит или не простит, нужно просто подойти и извиниться за свое поведение.

Там, где это необходимо нужно возместить убытки. Взял долг и не отдал, что-то украл и тд.

Ущерб может быть эмоциональный, физический, финансовый, психический, материальный, духовный.

Ущерб можно возместить лично, дистанционно, а бывает, что и невозможно.

Наша ответственность в том, чтобы сделать своё дело и доверить результаты Богу.

# 9 шаг. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

## Практика.

Возмещая не навреди другому!

Глаза в глаза. Лицом к лицу. Один на один. «Я был неправ, что \_\_\_\_\_, я прошу у тебя прощения».

Начинаем с самого незначительного и далее по возрастающей.

Перед тем как возместить, каждое свое действие нужно проговорить со спонсором, чтобы не сделать хуже.

Если непонятно как возмещать, нужно спросить у Бога как поступить.

Когда нельзя возместить ущерб лично, стоит это сделать косвенно, например, помочь где-то волонтером или пожертвовать денег и тд, то есть нужно все равно сделать какое-то действие, чтобы снять с себя груз вины. Здесь важно, чтобы возмещение ущерба было соразмерно с величиной самого ущерба.

Нужно простить этих людей и себя, то есть промолить все ситуации, всех людей и себя.

## Итог.

Мы увидели, как тают преграды и неожиданным образом решаются проблемы, казавшиеся неразрешимыми. Мы расчистили руины нашей прошлой деятельности и начали строить нормальные взаимоотношения со всеми людьми, которых мы знаем. Исправление прошлых ошибок принесло нам новую свободу и новое счастье.

# 10 шаг. Мы продолжали исследовать себя, и когда совершали ошибки, сразу признавали это.

## Теория.

в Десятом Шаге говорится: «когда», а не «если» мы допускали ошибки. Это напомнило нам о том, что даже имея рост в выздоровлении, мы обречены на ошибки. Десятый Шаг освободил нас от ожиданий, что мы можем быть совершенными.

В Десятом Шаге при помощи непрекращающейся личной инвентаризации мы не позволяем ошибкам настоящего превратиться в прошлые катастрофы. Это будет как снежный ком.

## Практика.

Продолжать самоанализ, это значит проводить три типа личной инвентаризации:

- Немедленная
- В конце дня
- Глубокая периодическая проверка со спонсором

Совершил ошибку, сразу признай это. Обнаружил, что ранил кого-то своими словами или действиями, немедленно извинись и возмести ущерб.

При этом самым важным является своевременное действие. Помни, что сделать это потом будет гораздо труднее, а если не сделать вообще, то будет плохо на душе.

Если тебя обидели, то не спеши! Надо взять паузу, помолиться о ясности и попросить об избавлении от гордыни, страха и эгоцентризма.

## Итог.

Десятый Шаг освободил нас от ожиданий, что мы можем быть совершенными.

Мы испытали новое чувство свободы и ощутили, как уходит чувство вины, когда мы прощаем самих себя.

# **11 шаг. Мы стремились путем молитв и размышлений улучшить сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.**

## Теория.

Одиннадцатый Шаг можно описать как разговор с нашей Высшей Силой.

Здесь есть слово молитва и размышление. Это не одно и то же.

Молитва – это попросить, отдать, поблагодарить.

Размышление (медитация) – это успокоить разум и расслабиться физически.

Во время размышления – когда мы слушали – нашей целью было обрести гармонию с волей Высшей Силы.

Во время молитвы, если раньше это был целый список требований, то теперь пришло желание принимать Его волю.

Мы практикуем молитву и размышление, чтобы привести свою волю в большее соответствие с волей Божьей. Находя силы исполнять Божью волю, мы начинаем видеть больше возможностей для того, чтобы послужить людям.

## Практика.

- Помолиться с утра.
- Прочитать отрывок из книги и посидеть, подумать над ним.
- Различные молитвы и практики из религии.

## Итог.

Пожалуй, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и размышления, это чувство приобщения. Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враждебным. Исчезает чувство потерянности, страха и отсутствия цели. Мы ощутили благодарность и душевный покой. У нас появилось новое отношение к жизни, мы увидели в ней смысл и радость.

## **12 шаг. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались нести эту весть до других зависимых и применять эти принципы во всех наших делах.**

### Теория.

Двенадцатый Шаг состоит из трёх частей:

- увидеть собственное духовное пробуждение
- нести весть о выздоровлении другим зависимым
- применять принципы программы во всех сферах нашей жизни

### Практика.

Увидеть собственное духовное пробуждение – понять, что произошли изменения характера, достаточно серьёзные, чтобы принести выздоровление.

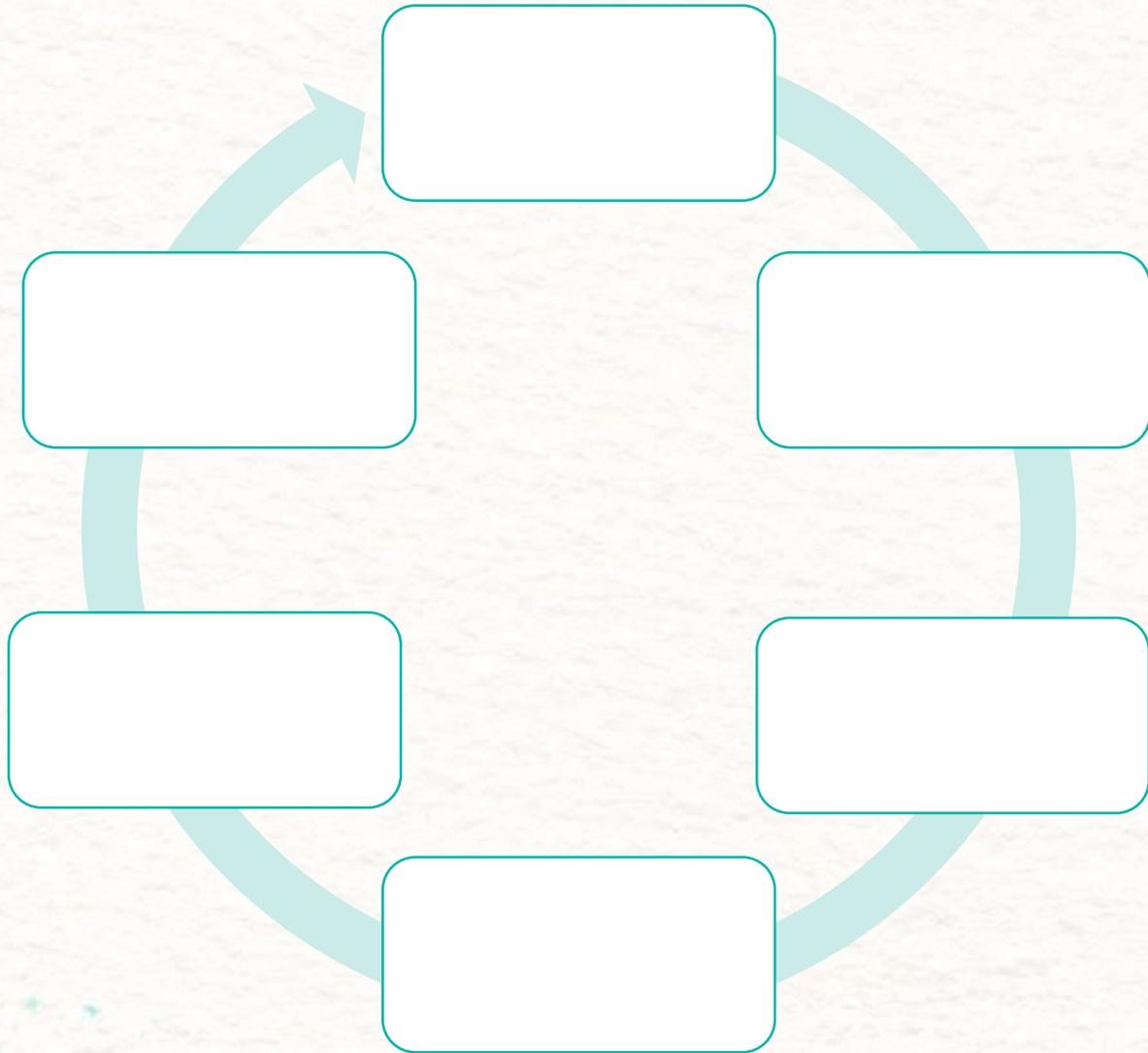
Нести весть – это общаться с новичками в сообществе, быть спонсором, рассказывать людям вне сообщества. Бесплатно получил, бесплатно передай другому.

Применять принципы – служить где возможно, молиться и размышлять, признавать свои ошибки, возмещать ущерб, работать над дефектами, проводить инвентаризацию, и самое главное – отдавать свою жизнь под заботу Бога.

### Итог.

Мы получили такую степень честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую считали себя неспособными. Мы научились отдавать – и чем больше мы отдавали, тем больше получали. Мы нашли то, чего не могла нам дать наша зависимость. Мы обрели подлинную Связь. Мы пришли домой.

# Повторим. Что такое зависимость?



- **Аллергия** (гр. alios - другой и ergon – действую) - иная, измененная реакция организма. То есть это вещество действует на этого человека по-другому, не так как на всех остальных

И С ЭТИМ НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЕШЬ - ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

- **Безумие мышления** – сделал, стало плохо, забыл что было плохо, сделаю и может в этот раз всё будет по другому?

## **ПУСК: четыре причины зависимости**

- Гнев
- Страх
- Нечестность
- Эгоизм (своеволие)

# Повторим. Что такое зависимость?

Все зависимые люди чувствуют себя отделенными от всего мира.



ЭГО – это то о чем мы пишем в ШАГАХ:

4 - страх, гнев, нечестность

6 - дефекты характера

8 - не возмещенный ущерб другим

Э  
Г  
О

**ВЕСЬ МИР:**  
люди, добро,  
любовь, дружба,  
отношения,  
жизнь, Бог

# Ещё раз суть каждого шага

Все шаги делятся на три группы

1-3 подготовиться к выздоровлению

4-9 выздоравливать

10-12 поддерживать здоровье

# Ещё раз суть каждого шага

1. Шаг Первый указал нам на проблему.
2. Шаг Второй обнадежил нас, что источник силы вне нас может дать нам облегчение.
3. Шаг Третий помог отдать волю и жизнь под заботу Высшей силы.
4. Четвёртый Шаг показал нам, где именно мы были неправы, и как мы создавали проблемы в своих отношениях с людьми. Он также показал, где наши недостатки затмевали наши достоинства.
5. В Пятом Шаге мы посмотрели в лицо своим слабостям, трудностям и сильным сторонам, и рассказали о них Богу и другому человеку.
6. В Шестом Шаге мы приготовились оставить своё своеволие и старые модели поведения.
7. Седьмой Шаг требовал, чтобы мы обратились к более великому Источнику, и попросили устранить наши изъяны.
8. В Восьмом Шаге нашей целью было преисполниться желанием возместить ущерб людям, которых мы обидели, независимо от того, ожидаем ли мы, что другая сторона примет наши попытки возместить ущерб, или сможем ли мы вообще это сделать.
9. В Девятом Шаге мы просто предали результаты этого процесса Богу и сделали то, что нужно было сделать дальше.
10. Десятый Шаг требовал, чтобы каждый раз, обнаружив, что ранили кого-то своими словами или действиями, мы немедленно это признавали.
11. В Одиннадцатом Шаге мы сосредоточились на действиях, которые могли предпринять, чтобы ещё больше открыть себя для Высшей Силы, - на молитве и размышлении.
12. В Двенадцатом Шаге мы увидели собственное духовное пробуждение, начали доносить весть о выздоровлении другим зависимым и применять принципы программы во всех сферах нашей жизни.

# Конституция сообщества через 12 традиций

1. Наше общее благо должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА - это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести смысл наших идей до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

# Слоганы

Не спеши

Первым делом главное

Голод, гнев, одиночество, усталость

Будь проще

Есть только один день

И это пройдет

Насколько это важно?

Это сработает, если ты над этим поработаешь

Сохраняй открытый разум

Отпусти и дай Богу действовать

Пусть всё начнется с меня

Слушай и учись

Живи и дай жить другим

Прогресс, а не совершенство

Начни действовать и чувства придут

# Какие бывают сообщества

АА - Анонимные Алкоголики

АлАнон – родственники А

ВДА – взрослые дети А

Алатин – подростки у которых родственники или друзья А

АН – Анонимные Наркоманы

НарАнон – родственники Н

АИ – Анонимные Игроки

Ианон – родственники И

АС – Анонимные Сексоголики

АК – Анонимные Курильщики

АД – Анонимные Депрессивные

АП – Анонимные Передающие

АС – Анонимные Созависимые

АД – Анонимные Должники

АПЗ – Анонимные Пищевые Зависимые

# 12 обещаний

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

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

# Всем спасибо!

## Обратная связь

- это не про меня
- что из этого я могу применить в своей жизни