

АНОНИМНИ НАРКОЗАВИСИМИ

РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТА ПО
СТЪПКИТЕ В АНОНИМНИ НАРКОЗАВИСИМИ

Първа Стъпка

„Ние признахме, че сме безсилни пред нашата зависимост и че животът ни е станал неуправляем”

Всяко нещо има своето начало. Така е и със стъпките: Първата стъпка е началото на процеса на възстановяване. Лечението започва от тук. Не можем да отидем по-нататък, докато не сме отработили тази стъпка.

Някои членове на АН усещат интуитивно как да преминат през Първа стъпка. Други избират да отработят Първа стъпка по по-систематичен начин. Нашите мотиви за работа по Първа стъпка ще зависят от конкретния член на АН. Може да сме нови във възстановяването и току що да сме загубили изтощителната борба с наркотиците. Може да сме тук от известно време, да не употребяваме наркотици, но да откриваме, че нашата болест се активизира в други сфери от живота ни, като ни принуждава да признаем, че сме безсилни пред нея и че животът ни отново е станал неуправляем. Не всеки напредък в развитието ни е обусловен от болка. Понякога просто идва времето да преминем през стъпките отново, като по този начин започва следващият етап от нашето никога несвършващо пътуване във възстановяването.

Някои от нас откриват известно успокоение в разбирането, че болест, а не морален провал е причина за тяхното достигане до дъното. Други не се интересуват каква е била причината – те просто искат да се измъкнат!

Какъвто и да е случаят, време е да започнем работа по стъпката: да се заемем с някои конкретни действия, които ще ни помогнат да придобием по-голяма свобода от нашата зависимост, без значение под каква форма се проявява тя в момента. Ние се надяваме да възприемем принципите на Първа стъпка, за да задълбочим нашето предаване и да направим принципите на приемането, смирението, готовността и непредубедеността основна част от това, което сме.

Първо, ние трябва да достигнем до точката на признаване на пълното си поражение. Има много различни начини да направим това. За някои от нас пътят, който изминахме, за да достигнем до Първа стъпка беше повече от достатъчен, за да се убедим, че безусловното предаване е единствената ни възможност. Други от нас започнаха този процес, без да са напълно убедени, че са зависими или че наистина са достигнали дъното. И само като работим над Първа стъпка, ние наистина започваме да разбираме, че ние сме зависими, че ние достигнахме дъното и че трябва да се предадем.

Преди да започнем да работим над Първа стъпка, ние трябва да се въздържаме от употреба на наркотици – независимо какво ни струва това. Ако сме нови в Анонимни Наркозависими и нашата Първа стъпка се отнася основно за влиянието на наркотичната зависимост върху нашия живот, ние просто трябва да бъдем чисти. Ако сме чисти от известно време и нашата Първа стъпка се отнася до нашето безсилие пред някакво друго поведение, което е направило живота ни неуправляем, ние трябва да намерим начин да спрем това поведение, така, че нашето предаване да не бъде замъглено от повтаряне на даденото действие.

Болестта на зависимостта

Това, което ни прави зависими е болестта на зависимостта – не наркотиците, не нашето поведение, а нашата болест. Има нещо вътре в нас, което ни прави неспособни да контролираме употребата на наркотици. Това същото „нещо” ни прави предразположени към фикс идеи и непреодолими импулси в други сфери от живота. Кога можем да кажем, че болестта ни се е активизирала? Когато не можем да излезем от повтарящия се цикъл на обсебване, принуда и егоцентризъм, от безкрайните „връщания“, които ни водят единствено към физическа, умствена, духовна и емоционална разруха.

- Какво означава за мен „болестта на зависимостта”?
- Прояви ли се болестта ми наскоро? По какъв начин?
- Как се чувствам когато съм обсебен от нещо? Следват ли мислите ми определен модел? Опиши.
- Когато си наумя нещо, веднага ли го правя, без да вземам предвид последствията? По какви други начини действам компулсивно?

- Как егоцентричната част на моята болест влияе върху живота ми и върху живота на хората около мен?
- Как моята болест ми се отрази физически? Умствено? Духовно? Емоционално?

Нашата зависимост може да се прояви по различни начини. Когато за първи път дойдохме в Анонимни Наркозависими, нашият проблем разбира се, беше свързан с наркотиците. По-късно, ние можем да открием, че зависимостта се проявява разрушително в нашия живот по много различни начини.

- По какъв характерен начин най-често се проявява моята зависимост?
- Бил ли съм обсебен от хора, места или неща? Ако е така, как това се отрази върху взаимоотношенията ми с другите? По какъв друг начин бях повлиян умствено, физически, духовно и емоционално от тази фикс идея?

Отричане

Отричането – това е онази част от нашата болест, която ни казва, че не сме болни. Отричането представлява нашата неспособност да видим реалността на болестта ни. Ние омаловажаваме нейното влияние. Ние обвиняваме другите, като посочваме прекалено високите изисквания от страна на нашите семейства, приятели и работодатели. Ние се сравняваме със зависими, чиято зависимост изглеждаше „по-лоша” от нашата. Ние можем да обвиняваме някакъв конкретен наркотик. Ако от известно време се въздържахме от употреба на наркотици, ние можем да сравняваме сегашната проява на нашата зависимост с времето когато употребявахме наркотици, като се оправдаваме, че нищо от това, което правим днес не може да бъде толкова лошо, колкото беше преди! Даването на правдоподобни, но в действителност неверни обяснения за нашето поведение е едно от най-простите доказателства за нашето отричане.

- Давах ли правдоподобни но в действителност неверни обяснения за своето поведение? Какви бяха те?
- Действах ли принудително, обсебен от някаква фикс идея и убеждавах ли се след това, че всъщност именно така исках да постъпя? Кога се случваше това?
- Как обвинявах другите за своето поведение?
- Сравнявах ли своята зависимост със зависимостта на другите? „Достатъчно лоша” ли бе тя, ако не можех да я сравня с никоя друга?
- Сравнявам ли сегашната проява на моята зависимост с начина, по който живота ми протичаше по времето, когато все още употребявах? Измъчва ли ме мисълта, че сега би трябвало да се ориентирам по-добре?
- Мислех ли, че имам достатъчно информация за зависимостта и възстановяването, така че да контролирам поведението си, преди то да излезе извън контрол?
- Избягвал ли съм да върша някои неща, защото се страхувах, че ще ме е срам, когато се изправя пред последиците от зависимостта си? Избягвал ли съм да върша неща, защото съм се притеснявал какво ще си помислят другите?

Достигане до дъното: отчаяние и изолация

Нашата зависимост накрая ни доведе до място, от което повече не можем да отричаме природата на своята зависимост. Всички лъжи, всички рационализации и всички илюзии отпадат ако се изправим лице в лице с това, в което се превърна живота ни. Ние осъзнаваме, че сме живели без надежда. Ние откриваме, че бяхме останали без приятели или че бяхме толкова неконтактни, че нашите взаимоотношения бяха фалшиви, пародия на любов и близост. Въпреки, че може да изглежда, че всичко е загубено когато открием,

че се намираме на това ниво, истината е, че трябва да преинем през това място, преди да можем да предприемем нашето пътешествие във възстановяването.

- Каква криза ме подтикна към възстановяване?
 - Каква ситуация ме накара да започна работа върху Първа стъпка?
 - Кога за първи път осъзнах своята зависимост като проблем? Опитах ли се да го разреша? Ако да, как? Ако не, защо?
- Безсилие

Като зависими, ние реагираме на думата „безсилие“ по различни начини. Някои от нас признават, че точно описание на нашата ситуация, просто не съществува и признават своето безсилие с чувство на облекчение. Други отхвърлят думата, свързвайки я със слабост или вярвайки, че тя обозначава някакъв вид характерова непълноценност. Разбирането на безсилието – и на това как признаването на нашето собствено безсилие е от първостепенна важност за нашето възстановяване – ще ни помогне да преодолеем отрицателните чувства, които можем да имаме относно тази концепция.

Ние сме безсилни, когато движещата сила в нашия живот е извън контрола ни. Нашата зависимост несъмнено може да се определи като такава неконтролируема, движеща сила. Ние не можем да намалим или да контролираме нашата употреба на наркотици или на друго натрапчиво поведение, дори когато заради тях ние губим нещата, които значат най-много за нас. Ние не можем да спрем дори, когато знаем, че със сигурност като резултат ни чакат непоправими физически увреждания. Ние откриваме, че правим неща, които никога не бихме направили ако не беше нашата зависимост, неща, които ни изпълват с вина, когато мислим за тях. Ние можем дори да решим, че повече не искаме да употребяваме, че ние няма повече да употребяваме и да осъзнаем, че просто не сме способни да спрем, когато ни се предостави подходяща възможност.

Ние можем да сме опитвали да се въздържаеме от употреба на наркотици или от друго натрапчиво поведение (вероятно с известен успех) за някакъв период от време без програма само, за да отрием, че нелекуваната ни зависимост рано или късно ни връща отново там, където се намирахме преди. За да отработим Първата стъпка, ние трябва да докажем на себе си своето лично безсилие на едно дълбоко ниво.

- Върху какво точно, съм безсилен?
- Под влияние на своята зависимост направих неща, които никога не бих повторил по време на възстановяването си? Какви бяха те?
- Какви неща направих, за да поддържам своята зависимост, които изцяло противоречаха на моите вярвания и ценности?
- Как се променя моята индивидуалност, когато се намирам под влияние на зависимостта? (Например: Ставам ли арогантен? Егоцентричен? Подъл? Пасивен до степен да не мога да се защитя? Манипулативен? Самосъжаляващ се?)
- Манипулирах ли други хора, за да поддържам своята зависимост? Как?
- Опитах ли се да прекратя употребата и открих ли, че не мога? Опитах ли да спра сам и открих ли, че животът ми е толкова мъчителен без наркотици, че моето въздържание не продължи много дълго? Какви бяха тези моменти?
- Как моята зависимост ме караше да наранявам себе си и другите?

Неуправляемост

Първата стъпка изисква от нас да признаем две неща: първо, че ние сме безсилни пред нашата зависимост

и второ, че нашият живот е станал неуправляем. Всъщност трудно е да приемем едното, а да отхвърлим другото. Нашата неуправляемост е външната проява на нашето безсилие. Има два типа неуправляемост: външна, която може да бъде видяна от другите хора и вътрешна или личностна неуправляемост.

Външната неуправляемост често се отъждествява с арести, загуба на работа и семейни проблеми. Някои от нашите членове бяха лежали в затвора. Някои от нас бяха неспособни да поддържат какъвто и да е вид взаимоотношения за повече от няколко месеца. А някои от нас бяха изгонени от своите семейства и им бе забранено да се връщат.

Вътрешната или личностна неуправляемост често се отъждествява с нездравата или лъжлива система от представи за себе си, за света, в който живеем и за хората в нашия живот. Можем да смятаме, че нямаме никаква стойност. Можем да вярваме, че светът се върти около нас – не просто, че това трябва да бъде така, но и че това е така. Можем да сме уверени, че наистина не е наша работа да се грижим за нас и че някой друг е длъжен да се занимава с това. Ние можем да считаме, че отговорностите, които поема обикновеният човек са прекалено голямо бреме за нас. Можем да реагираме прекалено бурно или въобще да не реагираме на събитията в нашия живот. Емоционалното непостоянство често е един от най-характерните признаци, по които можем да определим личната неуправляемост.

- Какво означава за мен неуправляемостта?
- Арестуван ли съм някога или имал ли съм законови проблеми заради своята зависимост? Правил ли съм нещо, за което щях да бъда арестуван, ако ме бяха хванали? Какви бяха тези неща?
- Какви проблеми имах в работа или в училище заради моята зависимост?
- Какви проблеми имах в семейството си заради моята зависимост?
- Какви проблеми имах с приятелите си в резултат на моята зависимост?
- Настоявам ли да върша всичко по свой начин? Как тази упоритост повлия на взаимоотношенията ми?
- Съобразявам ли се с нуждите на другите? Как липсата на заинтересованост от моя страна повлия на взаимоотношенията ми?
- Поемам ли отговорността за своя живот и за своите действия? В състояние ли съм да изпълнявам ежедневните си отговорности без да се претоварвам? Как това се отразява на живота ми?
- Оставам ли настрана незначителните неща, които не съм планирал? Как това влияе на живота ми?
- Приемам ли всяко възражение като лична обида? Как това се отразява на живота ми?
- Продължавам ли да изпадам в мисловни кризи, реагирайки на всяка ситуация с паника? Как това се отразява на живота ми?
- Пренебрегвам ли сигналите, предупреждаващи ме, че нещо сериозно може да случи с моето здраве или със здравето на моите деца, мислейки че нещата някак си ще се оправят? Опиши.
- В случай на опасност, оставал ли съм равнодушен или по някакъв начин неспособен да се защитя в резултат на своята зависимост? Опиши.
- Наранявал ли съм някого заради своята зависимост? Опиши.
- Имам ли избухлив характер или реагирам ли на чувствата си по начини, които понижават моето самоуважение или чувство на лично достойнство? Опиши.

- Употребявал ли съм наркотици или правил ли съм неща под влияние на своята зависимост, за да променям или потискам своите чувства? Какво точно се опитвах да променя или потисна?

Резерви

Резервите – това са местата в нашата програма, които пазим за връщане към активна зависимост. Те се градят около идеята, че можем да запазим някакъв вид контрол, като например: „Добре, аз съм съгласен, че не мога да контролирам употребата на наркотици, но все още мога да ги продавам нали?” Или можем да мислим, че все още бихме могли да продължаваме да поддържаме приятелства с хора, с които сме употребявали или от които сме си купували наркотици. Можем да мислим, че някои части на програмата не се отнасят за нас. Или да вярваме, че в някои случаи просто не можем да останем чисти, като например сериозно заболяване или смърт на любим наш човек, като дори планираме как ще употребим тогава. Можем да мислим, че след като осъществим някои свои цели, натрупаме определено количество пари или сме чисти от определен брой години, ще можем да контролираме нашата употреба на наркотици. Обикновено резервите остават на заден план в нашето съзнание и ние не ги осъзнаваме напълно. Много важно е да разкрием всички резерви, които можем да имаме и да се освободим от тях, точно тук и сега.

- Осъзнавам ли в пълна степен своята болест?
- Мисля ли, че все още мога да общувам с хора, които по един или друг начин са свързани с моята зависимост? Възможно ли все още да посещавам места, на които обикновено съм употребявал? Разумно ли е да държа около себе си наркотици или техните принадлежности, просто за да си „напомням” или за да изпитвам своето възстановяване? Ако да, защо?
- Има ли нещо, което не мога да преживея чист, нещо което може да бъде толкова болезнено, че да трябва да употребя наркотици, за да надживея болката?
- Мисля ли, че с известно количество чисто време или при различни житейски обстоятелства, ще съм способен да контролирам употребата на наркотици?
- Какви резерви все още пазя за себе си?

Предаване

Има голяма разлика между примирение и предаване. Примирението е онова, което чувстваме, когато осъзнаваме, че сме зависими, но все още не сме приели възстановяването като решение на проблема си. Много от нас се намираха в това състояние дълго преди да дойдат в Анонимни Наркозависими. Ние можехме да мислим, че нашата съдба беше да бъдем зависими, да живеем и да умрем с нашата зависимост. Предаването, от друга страна, е онова, което се случва след като възприемаме Първата стъпка като нещо, което е истинско за нас и като приемаме, че възстановяването е решението. Ние не искаме да живеем така, както живяхме досега. Ние не искаме повече да изпитваме чувствата, които изпитвахме по-рано.

- Страхувам ли се от нещо в концепцията за предаването? Какво ме убеждава, че не мога повече да употребявам успешно?
- Разбирам ли, че никога не мога да си възвърна контрола, дори и след дълъг период на въздържание?
- Мога ли да започна да се възстановявам, без да съм се предал напълно?
- Как би изглеждал живота ми, ако се предам напълно?
- Мога ли да продължа моето възстановяване, без да съм се предал напълно?

Духовни принципи

В Първа стъпка ние се концентрираме върху честността, непредубедеността, готовността и приемането. Практикуването на принципа на честността в Първа стъпка започва с признаването на истината за нашата зависимост и продължава с практикуването на честността ежедневно. Когато на сбирки казваме „аз съм зависим“, това може да бъде първото ни честно изказване от дълго време насам. Ние започваме да се учим да бъдем честни със себе си, както и с другите хора.

- Ако съм мислил отново за употреба на наркотици или за това да проявя по някакъв друг начин моята зависимост, споделих ли това с моя спонсор или с някой друг?
- Осъзнавам ли реалността на своята болест, независимо от това колко отдавна съм освободен от активна зависимост?
- Забелязвам ли, че сега, когато повече не трябва да прикривам своята зависимост, вече не е нужно да лъжа, както преди? Оценявам ли свободата вследствие на този факт? По какъв начин започнах да бъда честен в моето възстановяване?

Практикуването на принципа на непредубедеността в Първа стъпка преди всичко предполага готовността да повярваме в това, че може да има друг начин на живот и желанието да опитаме да го осъществим. Не е важно, че не можем да видим всяка подробност от това какъв би могъл да бъде този нов начин на живот или че той може абсолютно да не подхожда на това, което сме слушали по-рано. Нека да не ограничаваме себе си и своето въображение. Понякога от членовете на Анонимни Наркозависими можем да чуем изказвания, които да ни звучат абсолютно невярно, като например „предай се, за да победиш“ или предложението да се молим за някой, на когото сме обидени. Ние демонстрираме непредубеденост, когато не отхвърляме тези неща, преди да сме ги изпробвали.

- Кое от това, което чух във възстановяването, ми беше трудно да повярвам? Потърсих ли обяснение от своя спонсор или от човека, който го бе казал?
- По какви начини демонстрирам своята непредубеденост?

Принципът на готовността, заложен в Първа стъпка, може да се практикува по различни начини. Когато за пръв път започнахме да мислим за възстановяване, много от нас или съвсем не вярвахме, че това е възможно или просто не разбирахме как това ще се случи. Но все пак, ние всички пристъпваме към Първата стъпка – и това е нашият първи опит с проявата на готовност. Всяко действие от наша страна, което ни помага в нашето възстановяване е проява на готовност: идвайте на сбирки рано и оставайте до късно, помагайте да се организира сбирката, вземете телефонните номера на другите членове на АН и им се обаждайте.

- Готов ли съм да следвам напътствията на своя спонсор?
- Готов ли съм да посещавам сбирките редовно?
- Готов ли съм да вложа всички сили в своето възстановяване? По какви начини?

Принципът на смирението, толкова съществен за Първа стъпка, се изразява най-ясно в нашето предаване. Смирението може най-лесно да се определи като приемането на това, което сме в действителност – нито по-лоши, нито по-добри от това, което си мислехме, че бяхме, когато употребявахме наркотици – просто хора.

- Вярвам ли, че съм чудовище, което е погубило целия свят със своята зависимост? Вярвам ли, че зависимостта ми е абсолютно без значение за по-голямата част от обществото около мен? Или нещо между тях?

- Чувствам ли своята относителна значимост в моето семейство или приятели? В обществото като цяло? Какво е това чувство?

- Как практикувам принципа на смирението във връзка със сегашната си работа над Първа стъпка?

За да практикуваме принципа на приемането, ние трябва да направим повече от това просто да признаем, че сме зависими. Когато приемаме своята зависимост, ние чувстваме дълбока вътрешна промяна, която се съпровожда от нарастващото чувство на надежда. Ние също започваме да изпитваме чувство на умиротворение. Ние се примиряваме с нашата зависимост, с нашето възстановяване и с това, че тези две реалности ще бъдат с нас през целия ни живот. Ние не изпитваме благоговейен страх от бъдещите сбирки, контактите със спонсора и работата над стъпките. Вместо това ние започваме да се отнасяме към възстановяването като към скъпоценен дар, а работата, свързана с това, за нас става не е по-трудна от всяко друго обичайно задължение.

- Примирих ли се с факта, че съм зависим?

- Примирих ли се с това, което ми се налага да предприемам, за да оставам чист?

- Защо приемането на моята болест е необходимо за моето непрекъснато възстановяване?

Придвижване напред

Когато сме готови да преминем към Втора стъпка, ние навярно ще се попитаме дали достатъчно добре сме отработили Първа стъпка? Уверени ли сме, че е време да продължим напред? Отделихме ли на тази стъпка толкова време, колкото другите? Достигнахме ли до истинско разбиране за тази стъпка? Много от нас счетоха за полезно да изложат писмено своето разбиране за всяка стъпка, като своеобразна подготовка за придвижване напред.

- Откъде знам, че е време да продължа по-нататък?

- Как разбирам Първа стъпка като цяло?

- Как моите предишни знания и опит повлияха на работата ми върху тази стъпка?

Сега ние достигнахме до мястото, откъдето можем да видим резултатите от стария си начин на живот. Ние приемаме, че се нуждаем от нов начин на живот, но въпреки това вероятно все още не подозираме колко много възможности предлага живота във възстановяването. Може би, в даден момент, е достатъчно това, че просто сме престанали да употребяваме наркотици, но ние скоро ще открием, че ни е нужно нещо, което да запълни празнотата, която запълвахме с наркотици или с друга obsesия. Работата над останалите стъпки ще запълни тази празнота. Следващият пункт по пътя към възстановяването е Втора стъпка.

Втора стъпка

„Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите, би могла да ни върне здравия разум.”

Първата стъпка ни лишава от нашите илюзии относно зависимостта. Втората стъпка ни дава надежда за възстановяване. Втората стъпка ни казва, че това, което сме открили, за своята зависимост в Първа стъпка, все още не е край на историята. Безумието и болката, които съпровождаха живота ни, са излишни, казва Втора стъпка. Те могат да бъдат преодолені и с времето ние ще се научим да живеем без тях, като работим по Дванадесетте стъпки на Анонимни Наркозависими.

Втората стъпка запълва празнотата, която чувстваме, когато сме завършили Първа стъпка. Като пристъпваме към Втора стъпка, ние започваме да разбираме, че може би, просто може би, съществува Сила по-могъща от нас самите – Сила способна да лекува нашата болка, да успокоява нашето объркване и да ни връща към здравия разум.

Когато за първи път се сблъскахме с програмата, много от нас бяха озадачени от подразбиращото се заключение за нашето безумие. От разбирането на нашето безсилие до признаването на нашето безумие изглежда, че има ужасно голям скок. Но когато се запознахме с програмата, ние започнахме да разбираме за какво всъщност ставаше въпрос в тази стъпка. Ние четем Основния текст и откриваме, че нашето безумие беше описано там като „повтарянето на едни и същи грешки, с очакване резултатите да са различни”. Определено това е за нас! Колко пъти се опитвахме да се справим с нещо, с което никога преди това не успяхме да се справим и въпреки това всеки път си казвахме: „Този път ще е различно.” Ето, това е безумие! Ако живеем по принципите на тази стъпка от много години, ние откриваме колко дълбоко всъщност достига нашето безумие. Често откриваме, че определението в Основния текст само загатва за това.

Някои от нас се съпротивляваха на тази стъпка, защото мислиха, че тя иска от нас да сме религиозни. Истината далеч не е такава. В програмата на АН няма нищо, абсолютно нищо, което изисква от нейните членове да бъдат религиозни. Идеята, че „всеки може да се присъедини към нас независимо от своята... религия или отсъствие на такава” се поддържа пламенно от нашата общност. Нашите членове проявяват педантичност в това отношение и не допускат нищо, което може да наруши безусловното право на всички зависими да изграждат свое собствено разбиране за Сила по-могъща от тях самите. Това е духовна, а не религиозна програма.

Красотата на Втора стъпка ни се разкрива, когато започнем да мислим какво може да е Висшата сила за нас. Ние сме окуражени да избираме сила, която е обичаща, грижовна и най-важното – способна да ни връща към здравия разум. Втората стъпка не казва – „Ние започнахме да вярваме в Сила по-могъща от нас самите”. Тя гласи „Ние започнахме да вярваме, че Сила по-могъща от нас самите, би могла ни върне здравия разум”. Акцентът пада не върху това коя или какво е тази Сила, а върху това какво именно тази Сила може да направи за нас. Самата група несъмнено може да се определи като Сила по-могъща от нас самите. Това се отнася и за духовните принципи, които се съдържат в Дванадесетте стъпки. И, разбира се, това се отнася за разбирането на всеки един наш член, което той има за Висша Сила. Като оставаме чисти и като продължаваме да работим по тази стъпка, ние откриваме, че без значение, колко дълго е продължила нашата зависимост и колко далеч сме стигнали в своето безумие, няма ограничение за възможностите на Силата по-могъща от нас самите, да ни връща здравия разум.

Надежда

Надеждата, която придобиваме от работата над Втора стъпка замества отчаянието, с което дойдохме в тази програма. Всеки път, когато ние следвахме, това което смятахме, че ще ни изведе от нашата зависимост – например медицина, религия или психиатрия – ние откривахме, че те само ни докараха до тук. Нито един от тези методи не беше достатъчен за нас. Когато повече нямахме избор и изчерпихме всички своите ресурси, ние започнахме да се съмняваме дали въобще някога ще открием разрешение на своя проблем и дали има нещо, което работи. Когато за пръв път дойдохме в Анонимни Наркозависими, ние в действителност бяхме малко подозрителни, чудейки се дали това не е още един метод, който няма да работи или че ще работи, но не толкова, че да усетим разлика.

Все пак, след първите няколко сбирки, нещо забележително се случи с нас. Там имаше други зависими, които също като нас бяха употребявали наркотици и които сега бяха чисти. Ние повярвахме в

тях. Имахме им доверие. Ние знаехме, че можем да им се доверим. Те знаеха всичко за местата, които посещавахме в нашата зависимост – не просто местата, където употребявахме, но също така и местата на ужаса и отчаянието, които посещаваха душите ни всеки път, когато употребявахме. Възстановяващите се зависими, които срещнахме в АН, познаваха тези места толкова добре, колкото и ние, просто защото те самите са били там.

Когато осъзнахме, че тези други членове – зависими като нас самите – оставаха чисти и откриваха свободата, то много от нас за първи път изпитаха чувство на надежда. Ние можехме да оставаме с членовете на групата след сбирка. Можехме да слушаме нечия история, която много прилича на нашата. Повечето от нас могат да си спомнят този момент даже след години – и този момент идва за всички нас.

Нашата надежда нараства в зависимост от степента на нашето възстановяване. Всеки път, когато ни се разкрива нещо ново за нашата болест, болката от това осъзнаване е придружена от вълна на надежда. Без значение, колко болезнен може да е процесът на разрушаване на нашето отричане, неговото място вътре в нас се запълва от нещо друго. Дори ако се чувстваме така сякаш не вярваме в нищо, ние все пак вярваме в програмата. Ние вярваме, че здравият разум може да ни бъде върнат, дори и в най-безнадеждните моменти, дори и в най-болните ни области.

- На какво се надявам днес?

Безумие

Ако имаме някакви съмнения в необходимостта от връщане на здравия разум в живота ни, ние ще имаме проблем с тази стъпка. Обръщането към нашата Първа стъпка може да ни помогне, ако имаме такива съмнения. А сега е време да хвърлим сериозен поглед на нашето безумие.

- Вярвах ли, че мога да контролирам употребата на наркотици? Какъв беше опитът ми от това и как усилията ми завършиха с неуспех?
- Какви неща направих, които ми е трудно да повярвам, че съм направил, когато си спомням за тях? Попадах ли по собствена воля в опасни ситуации, за да се снабдя с наркотици? Извърших ли постъпки, от които сега ме е срам? Какви бяха тези ситуации?
- Вземах ли безумни решения в резултат на своята зависимост? Напусках ли работа, изоставях ли приятели или други взаимоотношения или отказвах ли се от постигането на други цели без друга причина освен това, че тези неща пречеха на моята зависимост?
- Причиних ли някога някакво физическо страдание на себе си или на някой друг в своята зависимост?

Безумието означава за нас загуба на нашите перспектива и реална преценка за нещата. Например, ние можем да си мислим, че нашите лични проблеми са по-важни от тези на другите. Всъщност ние можем изобщо да не сме в състояние да вземаме предвид нуждите на другите хора. Малките проблеми стават за нас големи катастрофи. Животът ни излиза от баланс. Един от най-очевидните примери за безразсъдно мислене е вярата, че можем да оставаме чисти сами или убеждението, че употребата на наркотиците е нашият единствен проблем и че сега всичко е наред, просто защото сме чисти. В Анонимни Наркозависими безумието често се описва като убеждението, че можем да вземем нещо извън нас – наркотици, власт, секс, храна – за да оправим това, което не е наред вътре в нас: нашите чувства.

- Как надценявах или подценявах нещата? Как животът ми беше излязъл от баланс?
- По какви начини моето безумие ми казва, че нещо извън мен може да ме направи цялостен или да разреши всички мои проблеми? Употреба на наркотици? Непреодолимо комарджийство, ядене или търсене на секс? Нещо друго?
- Явява ли се част от моето безумие увереността в това, че симптомите на моята зависимост (употреба на наркотици или някаква друга проява) са единственият ми проблем?

Ако сме били сме чисти от известно време, ние можем да открием, че цяло едно ново ниво на отричане ни пречи да видим безумието в нашия живот. Точно както направихме в началото на нашето възстановяване, ние имаме нужда да се запознаем с начините, по които се проявяваше нашето безумие. Много от нас откриха, че нашето разбиране за безумието далеч надхвърля определението за безумие в Основния текст. Ние отново и отново правим същите грешки, дори когато напълно осъзнаваме какви ще са резултатите. Понякога, нашите страдания са толкова силни, че ние не се вълнуваме от последиците или смятаме, че попадането под влияние на различни фикс идеи, по някакъв начин си заслужава цената.

- Когато действях под влияние на фикс идеи, дори когато знаех какви ще бъдат резултатите, какво чувствах и мислех преди това? Какво не ми даваше да спра?

Започваме да вярваме

Приведените по-горе доводи, обясняват защо можем да имаме проблеми с тази стъпка. Но може да има и други. За нас е важно да разпознаем и преодолеем всички бариери, които могат да ни попречат да започнем да вярваме.

- Имам ли някакви опасения по отношение на това да започна да вярвам? Какви са те?
- Имам ли някакви бариери, които ми пречат да повярвам? Какви са те?
- Какво означава за мен фразата: „Ние започнахме да вярваме...“?

Ние, зависимите винаги искаме всичко да се случва незабавно. Но ние трябва да си напомняме, че Втората стъпка – това е процес, а не събитие. Повечето от нас не се събуждат един ден, знаейки, че Сила по-могъща от тях самите може да им върне здравия разум. Ние постепенно достигахме до това разбиране. Все пак ние не трябва просто да стоим и да чакаме, докато нашата вяра дойде от само себе си – ние можем да ѝ помогнем.

- Вярвах ли някога в нещо, за което няха достатъчно доказателства? Какво беше това?
- Какви примери имам от разказите на другите възстановяващи се зависими за това, как те са започнали да вярват? Опитвах ли се да следвам някои от тези примери в своя живот?
- В какво вярвам?
- Как се укрепих моята вяра, откакто започнах да се възстановявам?

Сила по-могъща от нас самите

Всички ние идваме във възстановяването със своята житейска история. Тази история определя в голяма степен нашето разбиране за Сила, по-могъща от нашата собствена. В тази стъпка ние не трябва да имаме особени представи относно природата или произхода на тази висша сила. Този вид разбиране идва по-късно. Във Втора стъпка е важно да си представяме висшата сила като нещо, което може да ни помага. Тук не се занимаваме с теологични изисканости или строго съблюдаване на доктрини, ние просто искаме нещо, което помага.

Колко мощна е длъжна да бъде тази сила, която е по-могъща от нашата собствена? Отговорът е прост. Нашата зависимост, като отрицателна сила, несъмнено беше по-могъща от нас. Тя ни доведе до безумие и ни застави да постъпваме така, както не желаехме. Сега ни е нужно нещо, което да ни помага да се сражаваме и това нещо е длъжно да бъде поне толкова мощно, колкото е нашата зависимост.

- Имам ли проблеми с приемането на това, че има сила или сили, по-могъщи от мен самия?

- Какво може да бъде по-силно от мен?
- Може ли някаква сила, по-могъща от мен самия, да ми помага да оставам чист? Как?
- Може ли някаква сила, по-могъща от мен самия, да ми помага да се възстановявам? Как?

Някои от нас могат да имат много ясна представа за природата на Силата по-могъща от нашата собствена и в това няма никаква грешка. Но наистина Втората стъпка е критична точка, от която много от нас започват да формират своята първа практична представа за Сила, по-могъща от нашата собствена. Много зависими стигнаха до извода, че преди да идентифицират тази Сила, е полезно да помислят, какво не може да бъде тя? Освен това, като анализираме какво именно може да направи за нас тази Сила, по-могъща от нашата собствена, ние започваме да разбираме нейната същност.

Ние можем да изложим многобройни подходи за разбирането на Силата по-могъща от нашата собствена. Ние можем да си я представяме като силата на духовните принципи, като силата на Общността на АН, като „Правилата за добро поведение” или всичко друго, щом тя ни обича, грижи се за нас и е по-силна от нас. Всъщност, ние даже не сме длъжни да имаме цялостна представа за тази Сила, за да я използваме за запазване на чистия живот и възстановяването.

- Какви очевидни доказателства имам за това, че в моя живот действа Висша Сила?
- Какви характеристики няма моята Висша Сила?
- Какви характеристики има моята Висша Сила?

Връщане на здравия разум

В текста на нашата книга „Това работи: Как и Защо?“ терминът „връщане” се обяснява като „достигане до етап, в който зависимостта и нейният спътник – безумието, не управляват живота ни.“ Ние считаме, че както безумието ни се проявява в загубата на способността да виждаме и възприемаме света в своята истинска светлина, така можем да видим своя здрав разум в живота, когато започваме да оценяваме както трябва своите възможности, което на свой ред ни помага да вземаме по-правилни решения. Ние считаме, че имаме избор за това как да действаме. Ние ставаме зрели и благоразумни и преди да предприемем нещо, ние спираме и анализираме ситуацията.

Естествено, нашият живот се променя. За много от нас не трудно да видят здравия разум в своя живот, сравнявайки времето, когато употребявахме наркотици с ранния период на възстановяването, нашият ранен период на възстановяване с временния период на „чистота“ и временния период на „чистота“ с продължителния период на възстановяване. Всичко това е процес и нашата необходимост от връщане на здравия разум ще нараства с времето.

Ако сме нови в програмата то може би връщането на здравия разум означава „повече да не употребяваме наркотици“. Ако това е така, то тези прояви на безумието, пряко или косвено свързани с нашата употреба, спират. Ние преставаме да извършваме престъпления, за да се снабдяваме с наркотици. Спираме сами да се поставяме в ъгъла, мислейки само за това, как да употребим. Ако сме от известно време в програмата, то за нас не е трудно да повярваме в Сила, по-могъща от нашата собствена, която може да ни помага да оставаме чисти, но въпросът за връщането на здравия разум, освен значението „да оставаме чисти“, все още съдържа някои неясноти. Важно е това, че в зависимост от нашето възстановяване, се развива и разбирането ни за значението на думите „здрав разум”.

- Какво конкретно мога да считам за примери за здрав разум?
- Какви промени са необходими в моето мислене и поведение, за да открия отново здравия разум? В кои сфери от моя живот сега ми е необходим здрав разум?
- Може ли да се каже, че връщането на здравия разум е процес?

- По какъв начин моята работа над другите стъпки ми помага в намирането на здравия разум?
- Доколко вече мисля здраво в моя сегашен етап на възстановяване?

Някои от нас могат да не бъдат много реалистични по въпроса за откриването на здравия разум. Ние можем да си мислим, че повече никога няма да изпитваме ярост или че през цялото време ще се държим безупречно, защото сме започнали да работим по стъпките; че повече няма да имаме проблеми с фикс идеи, емоционални разстройства или други ненормалности в нашия живот. Това описание може да изглежда крайно, но ако се чувстваме разочаровани отличните си неуспехи във възстановяването или от това, колко време се налага да изгубим за „възвръщане на здравия разум“, то ние можем да успеем да разпознаем някои от нашите убеждения в това описание. Много от нас достигнаха до извода, че ние придобиваме най-голямо смирение, когато изоставяме всички очаквания, които можем да имаме за това как трябва да се развива нашето възстановяване.

- Какви очаквания имам за връщането на здравия ми разум? Реалистични или нереалистични са те?
- Сбъднаха ли се реалистичните ми очаквания относно процеса на моето възстановяване? Разбирам ли, че възстановяването настъпва след известно време, а не внезапно?
- Ако ние дори един път сме постъпили разумно, особено в тези ситуации, в които по-рано у нас биха се създали проблеми, то това вече свидетелства за нашия здрав разум. Имах ли подобни моменти в периода на моето възстановяване? Какви бяха те?

Духовни принципи

Във Втората стъпка ние обръщаме внимание на принципите на непредубедеността, готовността, вярата, доверието и смирението. Принципът на непредубедеността, с който се сблъскваме във Втора стъпка, произлиза от разбирането на това, че ние не можем да се възстановяваме сами, че на нас ни е необходима някаква помощ. Той продължава с нашите опити да повярваме, че ние можем да получаваме помощ. Не е важно, дали си представяме как точно Силата, по-могъща от нашата собствена ще ни помага, важното е, че ние вярваме, че това е възможно.

- Защо предубежденията са вредни за моето възстановяване?
- Как се проявява непредубедеността в моя сегашен живот?
- По какъв начин се промени животът ми, откакто започнах да се възстановявам? Вярвам ли, че са възможни още промени?

Практикуването на принципа на готовността във Втора стъпка не е трудно. Като начало ние можем просто да ходим на сбирки и да слушаме какво разказват другите зависими за своя опит с работата по тази стъпка. След това ние можем да приложим това, което сме чули, в своето възстановяване. И разбира се, ние молим нашия спонсор да ни напътства.

- Какво именно съм готов да направя, за да си възвърна отново здравия разум?
- Готов ли съм днес да направя нещо, което по-рано не бях решен да направя? Какво е то?

Като работим над Втора стъпка, ние не можем просто да седим и чакаме, докато в нас се появи чувство на вяра. Ние сме длъжни да работим за това. Един от способите, който е помогнал на много от нас е да „действаме като че ли“ вярваме. Това не означава, че трябва да лъжем себе си. Ние също така не сме длъжни да лъжем своя спонсор или някой друг, за това колко далеч сме стигнали с тази стъпка. Ние правим това, не за да се харесаме на някого или за да изглеждаме добре. Да „действаме като че ли“ просто означава да

живеем така, сякаш вярваме, че нашите надежди ще се сбъднат. Във Втора стъпка това означава просто да живеем, така сякаш вече сме открили здравия разум. За всеки от нас това може да работи по различни начини. Много от нас считат, че можем да започнем да „действаме като че ли“ като посещаваме редовно сбирки и като получаваме напътствия от своя спонсор.

- С какви действия демонстрирам своята вяра?
- Доколко се укрепил моята вяра?
- Мога ли да правя планове, вярвайки, че моята зависимост няма да ми попречи?

Следването на принципа на доверието означава да преодолеем страха пред самия процес на връщане на здравия разум. Даже ако съвсем отскоро сме чисти, ние навярно вече сме започнали да чувстваме някаква душевна болка във връзка с възстановяването. Ние можем да се опасяваме, че по-нататък ще има още повече болка. В някакъв смисъл ние сме прави: болката ще бъде още по-голяма. Но няма да има такава болка, която да не можем да изтърпим и няма да бъде такава, която се налага да понасяме сами. Ако можем да повярваме в своето възстановяване и да укрепим своето доверие в Сила по-могъща от нашата собствена, то ние ще можем да преинем през всички страдания по пътя на своето възстановяване. Ние ще разберем, че от другата страна ни очаква не някакво призрачно щастие, а нашето фундаментално прераждане, което ще ни позволява да получаваме от живота по-дълбоко удовлетворение.

- Какви страхове имам в себе си, които пречат на моето възстановяване?
- Какво е нужно да направя, за да се избавя от тези страхове?
- Как аз демонстрирам своята вяра във възстановяването и своето доверие в Сила по-могъща, от мен самия?

Принципът на смирението произлиза от нашето признание, че има Сила по-могъща от нашата собствена. За много от нас се изискват огромни усилия да престанат да разчитат на собственото си мнение и да помолят за помощ, но ако ние направим това, това ще означава, че сме съгласни с принципа на смирението, който се съдържа във Втора стъпка.

- Помолих ли днес за помощ Сила по-могъща от моята собствена? Как точно?
- Помолих ли за помощ своя спонсор, отидох ли на сбирка и общувах ли с другите възстановяващи се зависими? Какви бяха резултатите?

Придвижване напред

Ако сме готови да пристъпим към Трета стъпка, то ние трябва да разгледаме постиженията от Втора стъпка. Писменото излагане на разбирането ни за всяка стъпка, като подготовка за придвижване напред, ни помага да почувстваме духовни принципи, които се съдържат във всяка стъпка.

- Какво мога да направя, което ще ми помогне да открия вярата?
- Какво правя, за да преодолявам нереалистичните очаквания по отношение на откриването на здравия разум?
- Как разбирам Втора стъпка?
- Как моите по-ранни знания и опит ми помогнаха в работата над тази стъпка?

Когато преминаваме към Трета стъпка вътре в нас вероятно, укрепва чувството на надежда. Даже ако не сме нови в тази програма, ние все едно започнахме по-добре да разбираме, че възстановяването, развитието

и промяната не просто са възможни, а неизбежни, ако се стараем да работим по стъпките. Ние можем да видим, че има реална възможност да се освободим от печата на безумието, който остави върху нас зависимостта ни. Ние вероятно вече започнахме да изживяваме известно успокоение. Започнахме да се освобождаваме от сляпото подчинение на нашето безумие. Като изследваме своето безумие, ние започнахме да молим една Сила, по-могъща от нашата собствена, да ни защитава ако отново тръгнем по старата пътека. Ние започваме да се освобождаваме от своите илюзии. На нас повече не ни е нужно да изпитваме ужаса, като крием зависимостта си или се изолираме, за да скрием своето безумие. Ние видяхме как тази програма е помогнала на други и разбрахме, че тя започва да действа и за нас. Чрез новооткритата вяра, ние придобиваме готовността да вървим напред и да работим по Трета стъпка.

Трета стъпка

“Ние взехме решение да поверим волята и живота си на грижите на Бог, както го разбирахме.”

Ние преминахме Първа и Втора стъпка заедно с нашия спонсор – ние признахме своето поражение и демонстрирахме своята готовност да опитаме нещо ново. Това ни зареди с нарастващо чувство на надежда. Но ако не реализираме нашата надежда точно сега, то тя ще угасне и ние ще се върнем там, откъдето започнахме. Какво можем да направим? Да работим по Трета стъпка.

В центъра на внимание на Трета стъпка е вземането на решение. Идеята да вземем това решение може да ни раздразни, особено ако си представим какво точно трябва да решим в тази стъпка. Вземането на решение, на каквото и да е решение, е нещо което повечето от нас отдавна не са правили. Някой винаги е решавал вместо нас – нашата зависимост, нашите началници или в края на краищата нашето нехайство, защото ние не искахме да поемаме отговорност за собствените си решения. Ако към това прибавим концепцията за поверяването на нашата воля и нашия живот на нещо, което много от нас в дадения момент не разбират, то ние просто можем да си помислим, че всичко това просто не е за нас и да започнем да обмисляме как да съкратим или да опростим работата над програмата. Тези мисли са опасни, защото ако съкращаваме програмата, то ние усложняваме процеса на нашето възстановяване.

Решението в Трета стъпка може да се окаже прекалено сложна задача, за да я решим в един момент. Нашите страхове в Трета стъпка и свързаните с тях опасни мисли могат да се намалят, като разделим тази стъпка на няколко малки отделни препятствия. Третата стъпка е просто още един отрязък от нашия път към възстановяването. Вземането на решението в Трета стъпка не означава, че ние трябва внезапно и напълно да променим всичко, от което се състои нашият начин на живот. Фундаменталните промени се случват постепенно, в зависимост от нашата работа по програмата и всички те изискват нашето лично участие. Ние не трябва да се страхуваме, че тази стъпка ще ни донесе нещо, за което ние още не сме готови или не харесваме.

Важно е да се отбележи, че тази стъпка ни предлага да поверим нашата воля и нашия живот на грижата на Бог, както го разбираме. Тези думи са особено важни. В Трета стъпка ние позволяваме на някой или нещо да се грижи за нас, а не да контролира нашия живот или да го управлява вместо нас. Тази стъпка не предполага, че ние ставаме немислещи работи, неспособни да живеем собствения си живот и не позволява на тези от нас, които разчитат на такава безотговорност, да си доставят това удоволствие. Не, ние вземаме простото решение да променим нашия курс, да спрем да се бунтуваме против естествения и логичен ход на събитията в живота ни, да спрем да измъчваме себе си, като се опитваме да накараме целия свят да се върти около нас. Ние се съгласяваме с това, че Сила по-могъща от нашата собствена, ще се грижи за нашата воля и нашия живот по-добре, отколкото това правим ние. Ние продължаваме духовния процес на възстановяването, като започваме да изследваме какво точно означава за нас думата „Бог“.

В тази стъпка, всеки от нас е длъжен да определи какво имам предвид, когато мисли за Бог. Нашето разбиране може да не бъде абсолютно или цялостно. То не трябва да прилича на нищо друго. Можем да открием, че знаем, какво не може да бъде Бог за нас и това е нормално. Единственото, което е трябва да направим е да започнем своето изследване, което в зависимост от нашето възстановяване, ни позволява да задълбочим своето разбиране. Нашата концепция за Бог ще се развива в с израстването ни във възстановяването. Работата над Трета Стъпка ще ни помогне да се ориентираме какво точно работи за нас най-добре.

Вземане на решение

Както вече казахме, много от нас могат да изгубят своя самоконтрол при мисълта за вземане на сериозно решение. Можем да се почувстваме изплашени или потресени. Можем да се опасяваме от резултатите или предполагаемите задължения. Можем да мислим, че това трябва да се случи веднъж и завинаги и да се боим, че ще сгрешим или че няма да имаме възможност да направим всичко отново. Но именно вземането на решението да „предадем нашата воля и нашия живот на грижата на Бог, както го разбираме“ е това, което правим отново и отново, ако се налага и ежедневно. Действително, по-добре е да вземаме това решение редовно, иначе рискуваме да изгубим възстановяването си заради своята самоувереност. Най-важното нещо е, че ние вземаме това решение с цялото си сърце и душа. И въпреки, че думата „решение“

означава нещо, което се случва основно в нашия ум, ние трябва да извършим определена работа, за да отидем зад пределите на интелектуалното разбиране и да направим този избор с душата си.

- Защо вземането на решение е най-важно в работата над тази стъпка?
- Мога ли да взема това решение просто за днес? Имам ли някакви опасения или резерви относно това? Какви са те?

Ние трябва да осъзнаем, че да вземем едно решение и да не го изпълним е безсмислено. Например, една сутрин решаваме да излезем някъде, а след това сядаме и не мърдаме от мястото си цял ден. Такова поведение лишава от смисъл взетото по-рано от нас решение и вече не е важно, каква точно неясна мисъл ни е хрумнала.

- Какво точно предприемам, за да следвам своето решение?
- Какво по-точно в моя живот ще ми е трудно да поверя? И защо всичко това е важно да се направи?

Своеволие

Третата стъпка е критична, тъй като ние толкова дълго упорствахме, като се лишавахме от правото да направим избор или да вземем решение. И така, какво точно е своеволието? Понякога това е абсолютният отказ и изолация. Ние се озоваваме в пълна самота и егоцентризъм. Понякога своеволието ни принуждава да действваме, изхождайки изключително от нашите собствени съображения. Ние пренебрегваме потребностите и чувствата на другите хора. Ние избягваме всички, които искат да посегнат на нашето право да правим това, което искаме. Ние приличаме на ураган, който преминава през живота на нашите семейства, нашите приятели и дори съвсем непознати хора, без да се вълнуваме от това какви разрушения оставяме след себе си. Ако обстоятелствата не са много благоприятни за нас, ние се стараем на всяка цена да ги променим, за да получим това, което желаем. Ние се стараем на всяка цена да постигаме своето. Ние сме толкова заети с нашите агресивни импулси, че напълно губим своята съвест и контакт с Висшата Сила. За да преминем през тази стъпка, всеки от нас е длъжен да разбере, по какъв начин своеволието обуславя нашите постъпки.

- Как точно се проявява моето своеволие? Какви бяха моите мотиви?
- Как моето своеволие повлия на живота ми?
- Как моето своеволие повлия на живота на другите хора?

Признаването на нашето своеволие не означава да се откажем от постигането на цели в нашия живот и обкръжаващия ни свят. Това не означава, че ние сме длъжни пасивно да се примиряваме с несправедливостите по отношение на себе си или към хората, за които носим отговорност. Ние сме длъжни да различаваме разрушителното своеволие от конструктивното действие.

- В преследването на своите цели, не нанявам ли по някакъв начин другите?
- В преследването на какво от нещата, които искам, завършват с извършването на нещо, което се отразява отрицателно на мен или на другите? Обясни.
- Налага ли се да правя компромиси с някои от моите принципи, за да постигам тези цели? (Например: Налага ли ми се да лъжа, да съм жесток или да бъда нелоялен?)

Ако сме нови в програмата и току що сме пристъпили към Трета стъпка, то вероятно ние ще се запитаем, какво означава за нас волята на Бог, защото ние смятаме, че тази стъпка изисква от нас да разберем това. Всъщност, до Единайсета стъпка, ние не съсредоточаваме своето внимание върху търсенето на познание

за волята на нашата Висша Сила, но все пак, в Трета стъпка ние започваме процеса, който ще ни доведе до това.

Волята на Бог за нас е нещо, което ние ще започнем да разбираме постепенно, като работим по стъпките. В това отношение ние можем да достигнем до едно много просто заключение за волята на нашата Висша Сила, което ще ни служи добре в настоящия момент. Тази Висша Сила ни помага да оставаме чисти. Тази Висша Сила желае да изпробваме всичко, което ще ни помага да оставаме чисти, като посещаването на сбирки и редовните разговори със своя спонсор.

- Опиши моментите, когато единствено моята воля не е била достатъчна. (Например, не съм успявал да се накарам да оставам чист).
- В какво се състои разликата между моята воля и волята на Бог?

В някакъв момент от своето възстановяване, ние можем да открием, че ние се отказваме от опитите си да съгласуваме своята воля с тази на Висшата Сила и започваме да действваме своеволно. Това се случва толкова бавно и неуловимо, че ние трудно можем дори да го забележим. Изглежда, че ние сме особено уязвими към своеволие, когато нещата вървят добре. Ние преминаваме тънката линия, която разделя смиреното и честно постигане на целите от тънкото манипулиране и форсирането на резултатите. Ние откриваме, че неусетно влизаме в спор, желайки да убедим някого в своята правота. Ние се улавяме, че задържаме нещо съвсем малко повече време, отколкото трябва. Ние внезапно осъзнаваме, че отдавна не сме се виждали със своя спонсор. Ние чувстваме тих, почти подсъзнателен дискомфорт, който ни предупреждава за опасността от това неуловимо отклоняване от възстановяването – но ако ние се вслушаме в него.

- Имало ли е периоди в моето възстановяване, когато съм се улавял, че неусетно си връщам моята воля и моя живот? Какво точно ми сигнализира за това? Какво направих, за да се върна отново към Трета стъпка?

Бог според нашето разбиране

Преди да се задълбочим в процеса на поверяване на нашата воля и нашия живот на грижата на Бог според нашето разбиране, ние трябва да положим усилия, за да преодолеем всички отрицателни убеждения или предразсъдъци, които можем да имаме относно думата „Бог“.

- Дали думата „Бог“ или дори самата концепция ме кара да се чувствам неловко? В какво се състои източникът на моя дискомфорт?
- Вярвал ли съм някога, че Бог ме наказва и ми причинява ужасните неща, които са се случили? Какви бяха тези неща?

Нашият Основен текст ни предлага сами да решим как ще разбираме своята Висша Сила, която ни обича, грижи се за нас и която е много по-силна от нас самите. Тези прости насоки включват толкова разбирания за Бог, колкото са зависимите в нашата Общност. Те не изключват нито едно разбиране. Ако в нашето разбиране думата „Бог“ означава Силата на програмата, то това е напълно приемливо. Ако под думата „Бог“ ние разбираме духовните принципи на програмата, това също е уместно. Ако под думата „Бог“ ние имаме предвид някаква лична сила или нашия контакт с нея, това също подхожда. Най-важното е това, че ние започваме да изследваме и развиваме своето разбиране. И в този процес помощта на спонсора може да се окаже неоченима.

- Как днес разбирам Силата по-могъща от моята собствена?
- Каква е ролята на моята Висша Сила в живота ми?

Много важно е да си изясним какво точно означава за нас Висшата Сила, но още по-важно е да установим контакт с това, което ние разбираме като наша Сила. Ние можем да правим това по различни начини.

Първо, ние трябва по някакъв начин да се свържем със нашата Висша Сила. Някои наричат това молитва, но можем да го наречем и по друг начин. Тази връзка не е задължително да бъде официална или дори словесна.

Второ, ние имаме нужда да бъдем открити за комуникация от страна на нашата Висша Сила. Това може да се осъществи като обръщаме внимание на нашите чувства, нашите реакции и на това, което става вътре и около нас. Или можем да имаме личен подход в общуването със Силата по-могъща от нас самите. Може би нашата Висша Сила ни подсказва или ни помага да видим правилните неща, които можем да направим чрез нашите приятели в Анонимни Наркозависими.

Трето, необходимо е да си позволяваме да имаме чувства към Бог както го разбираме. Ние можем да се сърдим. Ние можем да обичаме. Ние можем да се боим. Ние можем да благодарим. Всичко е наред ако споделяме всички свои човешки емоции с нашата Висша Сила. Това ни помага да се почувстваме по-близо до тази Сила, на която можем да се доверяваме и ни помага да развием доверие в нея.

- По какъв начин общувам с моята Висша Сила?
- Как моята Висша Сила общува с мен?
- Какви чувства изпитвам към моята Висша Сила?

След като остават чисти за известно време, много от нас започват да развиват своето разбиране за това какво е Бог за нас. Степента на нашето разбиране зависи от нашия опит. Ние достигаме до едно зряло разбиране за Бог, което ни дава мир и спокойствие. Ние се доверяваме на нашата Висша Сила и гледаме с оптимизъм на нашия живот. Ние започваме да чувстваме, че нашият живот е докоснат от нещо, което се намира отвъд нашето разбиране и поради това ние изпитваме радост и благодарност.

След това се случва нещо, което напълно променя нашата представа за Висшата Сила или въобще ни кара да поставим под съмнение Нейното съществуване. Това може да бъде смърт, несправедливост или загуба. Каквото и да е това, то ни оставя с чувството, че сме изритани в стомаха. Ние просто не можем да го разберем.

В такива моменти нашата Висша Сила ни е нужна, повече от всякога, въпреки, че инстинктивно можем да се съпротивляваме. Нашето разбиране за Висшата Сила може драматично да се промени. Но ние имаме нужда да продължаваме да се обръщаме към нашата Висша Сила, молейки се ако не за приемане, то поне за разбиране. Ние молим да ни се дадат сили, за да продължим напред. В края на краищата ние възстановяваме нашите взаимоотношения с Висшата Сила, въпреки, че това може да стане и на различно ниво.

- Безпокои ли ме фактът, че моите представи за природата на Висшата Сила се променят? Опиши.
- Моята сегашна концепция за Висша Сила все още ли действа? Как евентуално тя има нужда да се промени?

С израстването и развитието на нашето разбиране за Висшата Сила, ние ще забележим, че реагираме различно на събитията в нашия живот. Ние откриваме, че сме в състояние сами да се справяме със ситуации, които по-рано предизвикваха страх в сърцата ни. Ние започваме да се справяме с нашите емоционални сривове с по-голяма лекота. Ние можем да открием, че сме в състояние да спрем и да обмислим дадена ситуация преди да предприемем действие. Ние виждаме че ставаме по-спокойни, по-малко водени от непреодолими импулси и по-способни да виждаме отвъд непосредствеността на момента.

Поверяване

Редът, по който ние се подготвяме да поверим волята и живота си на грижата на Бог както го разбираме има голямо значение. Много от нас откриха, че всъщност следват реда, който е заложен в тази стъпка: първо ние предаваме нашата воля, след това ние постепенно поверяваме и нашия живот. Изглежда, че за нас е по-лесно да осъзнаем разрушителната природа на нашето своеволие и да се съгласим да го предадем;

следователно това е и първото нещо, което е нужно да направим. По-трудно е да осъзнаем необходимостта от поверяването на нашия живот и процеса на това предаване

За да се чувстваме удобно с това да допуснем нашата Висша Сила да се грижи за живота ни, ние трябва да развием някакво доверие в нея. Можем да нямаме проблеми с това да поверим нашата зависимост, но да искаме да запазим контрол над останалата част от живота си. Можем да се доверяваме на грижата на нашата Висша Сила за тези неща в нашия живот, които се отнасят до работата ни, но не и за личните ни взаимоотношения. Можем да доверяваме на нашата Висша Сила грижата за родителите ни, но не и за нашите деца. Ние можем да се доверяваме на нашата Висша Сила за своята безопасност, но не и за финансите си. Много от нас изпитват затруднения с това да се освободят от контрола напълно. Ние смятаме, че доверяваме на нашата Висша Сила определени сфери от живота си, но щом ни се стори, че нещата не вървят така, както искаме, веднага вземаме контрола в свои ръце. Необходимо е да проверим, доколко сме готови да поверим себе си.

- Какво означава за мен израза „на грижата на“?
- Какво означава за мен да поверя волята и живота си на грижата на Бог, както го разбирам?
- Как може да се промени живота ми, ако взема решение да го поверя на грижата на моята Висша Сила?
- Как позволявам на моята Висша Сила да влияе на моя живот?
- Как моята Висша Сила се грижи за моята воля и за моя живот?
- Имало ли е такива моменти, в които не съм бил в състояние да се освободя от контрола и да се доверя на Бог за разрешаването на дадената ситуация? Опиши.
- Имало ли е такива моменти, в които съм бил в състояние да се освободя от контрола и да се доверя на Бог за резултатите?

За да поверим нашата воля и нашия живот на грижата на нашата Висша Сила, ние трябва да предприемем някакво действие. Много от нас считат, че нещата се получават най-добре, ако вземаме това решение редовно. Ние можем да използваме следния цитат от Основния текст: „Взemi волята и живота ми. Води ме в моето възстановяване. Покажи ми как да живея.” За много от нас това изглежда това улавя същността на Трета Стъпка. Въпреки това, ние определено можем да се чувстваме свободни да открием свои собствени думи или да намерим някакъв по-неформален начин за предприемане на това действие. Много от нас вярват, че с ежедневното въздържане от употреба на наркотици или чрез следването на съвета на нашия спонсор, ние на практика поверяваме волята и живота си на грижата на нашата Висша Сила.

- Какви действия предприемам, за да поверявам волята и живота си на грижата на моята Висша Сила? Има ли някакви думи, които обикновено произнасям? Какви са те?

Духовни принципи

Имайки предвид духовните принципи, съдържащи се в Трета стъпка, първо ние ще се фокусираме върху предаването и готовността. След това ние ще видим как надеждата са превръща във вяра и доверие. И накрая ние ще видим как принципът на посвещаването са съгласува с Трета стъпка.

Ние смятаме, че придържането към принципа на предаването е лесно за нас, когато всичко върви, както ни се иска. Всъщност, когато нещата вървят гладко, е по-лесно да повярваме, че ние сме отговорни за нещата, което не изисква много „поверяване”. Придържането към принципа на предаване на грижата на Бог, според нашето разбиране, е съществено дори когато нещата вървят добре.

- Какво правя, за да подновявам решението си да допускам моята Висша Сила да се грижи за волята и живота ми?

- По какъв начин Третата стъпка ми позволява да разчитам на предаването, което достигнах във Първа и Втора стъпка?

Обикновено ние чувстваме повече готовност, непосредствено след предаването. Готовността често идва в резултат на отчаяние или на силен стремеж към контрол. Въпреки това, ние можем да следваме принципа на готовността, още преди това да стане необходимо и по този начин да си спестим определено количество болка.

- По какъв начин аз досега проявявах готовност във моето възстановяване?
- С какво се боря в моето възстановяване? Какво мисля че ще се случи ако бъда готов до допусна възстановяването да преобладава в тези сфери на моя живот?

Има духовен прогрес в Трета стъпка, който се състои в трансформирането на надеждата във вяра, а вярата в доверие. В началото на Трета стъпка ние идваме с чувство на надежда, която се зароди в нас във Втора стъпка. Надеждата се появява, когато разбираме, че животът ни е пълен с възможности – все още не сме напълно уверени, просто първите намеци, предчувствия за това, че може би ще успеем да осъществим нашите най-съкровени желания. Предишните съмнения изчезват, когато на мястото на надеждата идва вярата. Вярата ни подтиква към действия и ние всъщност изпълняваме работата, която по думите на тези, в които вярваме е нужна за постигане на желаното от нас. В Трета стъпка, вярата ни дава способността да вземем решение и да го приложим в живота си. Доверието идва след като е заработила вярата. Съдейки по всичко, ние имаме голям прогрес в постигането на нашите цели – сега за нас е очевидно, че ние можем да променяме нашия жизнен път, като предприемаме позитивни действия.

- По какъв начин надеждата, вярата и доверието станаха позитивни сили в моя живот?
- Какви могат да бъдат моите по-нататъшни действия по пътя на прилагането на принципите на надеждата, вярата и доверието в моето възстановяване?
- Какви доказателства имам за това, че мога да се доверявам в своето възстановяване?

Принципът на посвещаването е кулминацията в духовния процес на Трета стъпка. Всичко, за което става дума в тази стъпка се състои в това да вземаме решение да “поверим себе си” отново и отново, дори ако ни се струва, че това решение не дава положителен ефект. Ние можем да следваме духовния принцип на посвещаването, като потвърждаваме отново и отново своето решение и като предприемаме такива действия, които придават на нашето решение съдържание и смисъл – като например да преминем през останалите стъпки.

- Какво направих в последно време, което демонстрира моето посвещаване на възстановяването и работата по програмата? (например: Ангажирах ли се с някакъв вид служене в Анонимни Наркозависими? Съгласих ли се да стана спонсор на друг възстановяващ се зависим? Продължавам ли да ходя на сбирки, независимо от това, какво мисля за тях? Продължавам ли да работя със своя спонсор, дори след като ми е разкрил не много приятна истина и ми е дал напътствия, които не съм искал да следвам? Следвах ли тези насоки?)

Придвижване напред

След като ставаме готови да преминем към Четвърта стъпка, ние ще искаме да видим какво сме усвоили в Трета стъпка. Писменото излагане на нашето разбиране за всяка стъпка, като подготовка за придвижване напред, ни помага да усвояваме духовните принципи свързани с тях.

- Имам ли някакви резерви относно моето решение да поверя моята воля и моя живот на грижата на Бог?
- Чувствам ли, че сега съм готов да се поверя?

- Как моето предаване в Първа стъпка ми помага в Трета стъпка?
- Какви действия планирам да предприема, за да следвам своето решение? Как работата по следващите стъпки се съгласува с тази стъпка?

Ние завършваме работата си над Трета стъпка с нарастващо ниво на свобода. Ако сме били задълбочени в тази стъпка, ние чувстваме дълбоко облекчение от осъзнаването на факта, че светът ще продължи да се върти и без нашата намеса. Отговорността да ръководим всичко е прекалено тежко бреме за нас и ние сме щастливи да се откажем от него. Ние можем да чувстваме комфорт от това че обичайния Бог се грижи за нашата воля и нашия живот, давайки ни да разберем по неуловими начини, че пътя, който сме поели е правилен. Ние видяхме своите стари идеи и сме готови да се освободим от тях и да позволим на промените да се случват в живота ни. Ние дори можем да открием, че сме готови да поемем определен риск, който никога преди това не сме имали смелостта да поемем, защото сме сигурни в грижата на нашата Висша Сила.

Някои хора правят пауза преди да вземат важни решения и се установяват в своята духовност. Ние поглеждаме към своя източник на сила, приканваме нашата Висша Сила да работи в нашия живот и продължаваме напред, след като сме сигурни, че сме на прав път. Сега, ние имаме нужда да предприемем следващата стъпка по пътя на възстановяването, стъпка, която прави нашето решение взето в Трета стъпка реално. Време е да направим дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.

Четвърта стъпка

“Ние направихме дълбок и безстрашен морален анализ на самите себе си.”

Повечето от нас дойдоха в Анонимни Наркозависими, защото искаха да спрат да употребяват наркотици. Вероятно когато идваме в АН, ние не се замисляхме много върху това, в което се впускахме – програма за възстановяване. Но ако не сме отделили достатъчно време, за да разберем какво точно се изисква от нас в тази програма, то може би сега е подходящ момент да спрем и да поразсъждаваме върху това.

На първо място, ние следва да си зададем въпроса, какво искаме от възстановяването. Повечето от нас отговарят на този въпрос просто: ние искаме да сме нормални или щастливи или смирени. Ние просто искаме да харесваме себе си. Но как можем да харесваме себе си, ако не знаем кои сме?

Благодарение на Четвърта стъпка ние започваме да осъзнаваме кои сме в действителност, какво не харесваме, какво харесваме и как да получим от програмата това, което очакваме от нея – комфорт, щастие, смирение.

Четвъртата стъпка означава нова ера в нашето възстановяване. Стъпките от Четвърта до Девета могат да се разглеждат като процес в процеса. Ние ще използваме информацията, която получаваме от Четвърта стъпка в работата ни по Пета, Шеста, Седма, Осма и Девета стъпка. Този процес е се отработва отново и отново във възстановяването.

Съществува подходяща аналогия за този процес. Ние можем да разглеждаме себе си като луковица. Всеки път, когато започваме да работим по Четвърта стъпка, ние снемем от тази луковица нов слой от люспи и се доближаваме до сърцевината. Всеки пласт от тези люспи, олицетворява нов слой на отричане, болезнена зависимост, недостатъци на характера, причинено от нас зло. Сърцевината на луковицата представлява чистата и здрава душа, която се намира във всеки от нас. Нашата цел във възстановяването е духовно пробуждане и ние се приближаваме към него като започваме този процес. С всеки изминал ден нашите морални сили укрепват, когато преминаваме през него.

Четвъртата стъпка е метод за самопознание, който ни помага да откриваме не само истинската същност на грешките си, но и ценните качества в нашия характер. Процесът на самоанализ е също и път към освобождението. Ние си забранявахме да бъдем свободни от толкова дълго време – може би през целия си живот. Като работеха по Четвърта стъпка, много от нас откриха, че проблемите ни са започнали не с първата доза, а дълго преди това, когато всъщност бяха посети семената на нашата зависимост. Ние може би се чувствахме самотни и особени, дълго преди да посегнем към наркотиците. В действителност, нашето светоусещане и силите, които ни управляваха, ни оплетоха напълно в нашата зависимост. Това беше страстното ни желание да променим своето светоусещане и за да усмирим тези сили, ние взехме първата си доза. Нашият самоанализ ще разкрива неутихналата болка и конфликтите в миналото ни, дотогава, докато не разрушим властта им над нас. Ние ще имаме избор. И ние ще постигнем известна свобода.

Фактически тази глава на ръководството съдържа два отделни раздела. Първият ни подготвя за работата над Четвърта стъпка, като ни помага да изследваме мотивите си за работата над тази стъпка и какво е значението ѝ за нас. Вторият раздел е самото ръководство за нашето изследване и дълбокият и безстрашен морален анализ.

Мотивация

Въпреки, че мотивацията за работата ни над Четвърта стъпка не е толкова важна, колкото самата работа по нея, може да се окаже полезно да проучим и да разсеяме всички резерви относно тази стъпка, а също така да помисли за това, какви ползи ще ни донесе работата над тази стъпка.

- Имам ли някакви резерви относно работата по тази стъпка? Какви именно са те?
- Какви конкретни ползи би могъл да ми донесе дълбокият и безстрашен морален анализ на самия себе си?
- Защо не бива да отлагам работата по тази стъпка? Каква е ползата от това, че не отлагам?

Дълбок и безстрашен

Това е фразата, която предизвика най-много недоумения в повечето от нас. Ние може би разбираме какво

означава “дълбок”, но какво да кажем за “безстрашен”? Как можем да се отървем от всичките си страхове? “Това ще ни отнеме години”, мислим си ние, но въпреки това, ние имаме нужда да започнем своя самоанализ точно сега.

Да направим безстрашен анализ означава да вървим напред въпреки страха си. Това означава да имаме смелостта да действваме, без да обръщаме внимание какво чувстваме при това. Това означава да имаме смелостта да сме честни, дори ако вътрешно се свиваме от страх и сме готови да се закълнем, че ще отнесем написаното в гроба. Това означава да имаме решимостта да довършим нещата до край, дори ако ни се струва, че написаното е достатъчно. Това означава да имаме вяра в процеса на възстановяването и да се доверим на нашата Висша Сила, за това, че тя ще ни даде всичко необходимо за да преинем през този процес.

Нека си го кажем: тази стъпка изисква много работа. Но нека това да не ни отчайва, тъй като нямаме краен срок за отработването на тази стъпка. За да ни е по-лесно, ние можем да я разделим на части. Единственото което е важно е да сме последователни.

Има моменти, когато нашето чисто време на практика работи срещу нас: например, когато не успеем да осъзнаем нашия страх от предприемането на този морален анализ. Много от тези, които са работили и преди по тази стъпка, могат все още да откриват, че избягват тази задача. Ние имаме нужда да си разрешим да се страхуваме, ако това е нещото, което чувстваме.

Можем също така да имаме страхове, които произлизат от нашия предишен опит с Четвърта стъпка. Ние вече знаем, че анализът означава някаква промяна в нашия живот. Знаем, че ако нашия анализ разкрие някои разрушителни модели, ние няма да можем да си позволим да ги запазим и да практикуваме същото поведение, без да изпитваме болка и неудобство. Понякога това означава да се разделим с нещо в нашия живот – някакво поведение, без което си мислим, че не можем да оцелеем; някое взаимоотношение; емоции като гняв или негодувание например, които може да сме таили в себе си толкова грижливо, че това всъщност е станало извор на сила и комфорт по един болен начин. Страхът от това да се освободим от нещо, от което сме станали зависими и за което може и да подозираме че не е толкова добро за нас, е напълно оправдан страх. Но ние не можем да допуснем този страх да ни спре в нашето духовно израстване. Трябва да се изправим пред него и да действваме смело за отстраняването му.

Може да ни се наложи и да преодолеем бариерата, която произлиза от нашето нежелание да разкрием повече от нашата болест. Много от нашите членове с известен опит във възстановяването споделят, че зависимостта им се е разпростряла толкова надълбоко, че няма нито една област в техния живот, която да е останала незасегната. Това разбиране често първоначално може да предизвика страх и объркване. И понякога ни се струва странно, че сме все още толкова болни. Наистина ли всичките усилия, които вложихме в чистия живот имат за резултат единствено едно повърхностно оздравяване? Разбира се, че не. Ние просто се нуждаем от известно време, за да осъзнаем това. А може би нашият спонсор ще ни припомни, че нашият анализ ще ни разкрие нови неща и че това е полезно за нас. След време ще почувстваме прилив на надежда, който идва за да замени чувството на тревога. Анализът задвижва един процес на промяна и свобода. Така че защо да не го предприемем отново?

- Страхувам ли се от работата по тази стъпка?
- Какви по-точно са моите страхове?
- Какво означава за мен да бъда задълбочен и безстрашен?
- Работя ли по тази стъпка с моя спонсор и разговарям ли с други зависими?
- Какви други действия предприемам, за да съм сигурен, че мога да се справя със всичко което може да ми се разкрие в този анализ?

Морален анализ

Много от нас имат многобройни неприятни асоциации свързани с думата „морал”. Тя може да извика в ума ни спомени за крайно строг модел на поведение, към който е трябвало да се придържаме. Можем да мислим, че хората, които смятаме за „морални” са по-добри от нас. Като чуваме тази дума, у нас може да

се събуди тенденцията към бунт или недоволство към обществото и авторитетите. Какво от това ни тревожи, ние трябва да определим сами. Ако нещо в думата „морал” ни тревожи, може да мислим за нея по по-различен начин.

В Анонимни Наркозависими думата „морал” няма нищо общо със специфичния модел на поведение, нормите на обществото или мнението на някоя авторитетна фигура. Моралният анализ е нещо, което можем да използваме за да разкрием нашата собствена моралност, собствените ни ценности и принципи. Не сме длъжни да се сравняваме по никакъв начин с ценностната система или принципите на другите.

- Притеснява ли ме думата „морал”? Защо?
- Притеснявам ли се от мисли за очакванията на обществото и страхувам ли се, че няма да мога и никога няма да съм способен да се пригода към тях?
- Кои ценности и принципи са важни за мен?

Анализ на самия себе си

Четвърта Стъпка иска от нас да направим анализ на самия себе си, а не на другите хора. Все пак, когато започваме да пишем и поглеждаме към своите негодувания, страхове, обиди, поведение, убеждения и тайни, ние ще открием, че повечето от тях са свързани с друга личност или институция. Важно е да разбираме, че ние сме свободни да пишем за това, от което имаме нужда за другите, докато това ни води към откриването на нашата роля в дадена ситуация. Всъщност, повечето от нас отначало не могат да отделят своята роля от ролята на другите. Нашият спонсор може да ни помогне в това.

Духовни принципи.

В Четвърта Стъпка ние ще имаме нужда от всички духовни принципи, които започнахме да прилагаме в първите три стъпки. На първо място трябва да имаме готовност да работим по Четвърта стъпка. Също така ще имаме нужда да бъдем абсолютно честни със себе си, като си задаваме въпроса дали това, за което мислим и пишем, е вярно или не. Ние трябва да бъдем достатъчно смели, за да се изправим пред своите страхове и да преминем през тях. И накрая, но не и на последно място, нашата вяра и доверие ще ни помагат, когато се изправим пред трудности и ни се струва, че не можем да продължим.

- Как моето решение да работя по Четвърта стъпка повлия на моята смелост? Доверие? Вяра? Честност? Готовност?

Анализът

Вземете тетрадка или каквото ви е нужно и каквото вашият спонсор смята за нужно, за да запишете своя анализ. Седнете и се настанете удобно. Отстранете всички препятствия от мястото, където смятате да работите върху своя анализ. Помолете се за способността да бъдете задълбочени и изчерпателни. Не забравяйте да поддържате връзка със своя спонсор по време на този процес. И накрая, чувствайте се свободни да излизате извън това, което се изисква в следващите въпроси – всичко за което мислите е материал за вашия анализ.

Негодувания/ обиди

Ние изпитваме негодувания или обиди, когато изживяваме отново стари чувства, когато не сме способни да ги оставим, когато не можем да простим и да забравим нещо, което ни е ядосало или разстроило.

Ние описваме своите обиди и негодувания в Четвърта стъпка по няколко причини. Първо, като правим това, ние си помагаме да се освободим от стария гняв, който влияе на живота ни днес. Второ, изследването на нашите обиди и негодувания ще ни помага да открием начините, по които сами допринасяме за това да се чувстваме разочаровани от другите, особено когато нашите очаквания бяха или

продължават да бъдат прекалено високи. И накрая – правенето на списък с обидите ще разкрие моделите, които ни държаха в капана на гнева и негодуванието.

- От кои хора се чувствам обиден? Опиши ситуациите, които водят до негодувание и обида.
- Срещу кои институции (образователни, правителствени, религиозни, изправителни, граждански) негодувам? Опиши ситуациите, които водят до негодувание.
- Какви са мотивите ми или в какво вярвам, за да действам така както действам в тези ситуации?
- Как моята нечестност допринася за моите негодувания и обиди?
- Как моята неспособност или нежелание да изпитам определени чувства ме доведе до натрупването на негодувания?
- Как моето поведение допринесе за моето негодувание и обиди?
- Страхувам ли се да погледна своята роля в ситуациите, които причиниха моите негодувания? Защо?
- Как моето негодувание се отрази върху взаимоотношенията ми с мен самия, с другите и с моята Висша Сила?
- Кои повтарящи се теми (мисли, чувства и действия) наблюдавам в моите негодувания и обиди?

Чувства

Ние искаме да анализираме чувствата си, поради същите причини, поради които изследвахме своите негодувания и обиди. Това ще ни помогне да разкрием нашата роля в собствения ни живот. След като останаха чисти, повечето от нас откриха, че са забравили как да чувстват. Дори ако сме в програмата от известно време, ние продължаваме да откриваме нова информация за начините, по които потискахме чувствата си.

- Как идентифицирам чувствата си?
- Защо се опитвах да потискам чувствата си?
- Какви оправдания използвах, за да отричам това как се чувствах в даден момент?
- Кой или какво предизвикваше отрицателните ми чувства? Какви бяха тези чувства? Какви бяха ситуациите? Каква беше моята роля във всяка ситуация?
- Какви бяха мотивите ми, за да действам по този начин в дадена ситуация?
- Какво правя със своите чувства, след като ги идентифицирам?

Вина. Срам.

Всъщност, има два вида вина или срам: реален и нереален. Първият идва директно от нашата съвест – ние се чувстваме виновни, защото сме направили нещо, което е в разрез с нашите принципи или сме наранили някого и се чувстваме засрамени от това. Въображаемата вина произлиза от ситуации, които не са наша грешка, ситуации, в които нямаме роля. Ние трябва да погледнем своите чувства, за да можем да направим разлика между тези ситуации. Ние трябва да знаем кои от тях наистина са наши и да се освободим от онези, които не са.

- От кого или от какво се чувствам виновен или засрамен? Опиши ситуацията които водят до тези чувства.
- Коя от тези ситуации ме кара да се срамувам, въпреки че нямам роля за нейното създаване?
- Каква бяха мотивите ми или в какво вярвах в ситуацията в които имах реална вина?
- Как поведението ми допринесе за моята вина и срам?

Страх

Ако можем да видим болестта на зависимостта без нейните първични симптоми, такава каквато е, извън употребата на наркотици и компулсивното поведение, ние ще открием блато от егоцентричен страх. Заради страха да не бъдем наранени или просто заради прекалената ни чувствителност, ние живеехме един вид половин живот, като преминавахме през потока на живота, без никога напълно да навлезем в него. Страхувахме се от всичко, което можеше да ни накара да чувстваме, така че се отдръпвахме и изолирахме. Страхувахме се, че хората няма да ни харесат, такива каквито сме и употребявахме, за да се почувстваме по-удобно със самите себе си. Страхувахме се, че ще бъдем обвинени в нещо и че ще трябва да си платим и за това лъжехме или просто не казвахме истината или наранявахме другите, за да се защитим. Страхувахме се от самотата и използвахме другите, за да избегнем това чувство, но ги отхвърляхме преди те да ни отхвърлят. Страхувахме, че няма да имаме достатъчно от всичко, така че егоистично преследвахме онова, което искахме, без да се интересуваме от щетите, които причинявахме. Понякога, когато във възстановяването придобивахме неща, за които ни е грижа, ние се страхувахме, че ще ги и затова започвахме да правим компромиси с нашите принципи, за да запазим това, което имахме. Егоцентричен, егоистичен страх – ние трябва да го изкореним, за да няма той повече силата да разрушава.

- От кого или от какво се страхувам? Защо?
- Какво правех, за да прикривам своя страх?
- Как реагирах отрицателно или деструктивно на своя страх?
- От какво ме е страх най-много, когато анализирам и разкривам себе си? Какво мисля, че ще се случи в този момент?
- Как заблуждавах себе си заради своя страх?

Взаимоотношения

В Четвърта стъпка ние трябва да пишем и за нашите взаимоотношения – за всички взаимоотношения, а не само за романтичните – така че да можем да открием къде нашите избори, убеждения и поведение са довели до нездрави и разрушителни взаимоотношения. Ние трябва да анализираме взаимоотношенията си с роднини, приятели, колеги, съседни, съпрузи, партньори, деца, хора от училище, клубове или обществени организации, авторитетни фигури като полиция, църква или с една дума всеки и всички, за които можем да се сетим. Също така трябва да анализираме взаимоотношенията си със своята Висша Сила. Може да ни се иска да прескочим взаимоотношенията, които не са продължили дълго, например сексуално отношение за една нощ или спор с колега, който е напуснал отдавна. Но тези случаи също са важни, особено ако често се замисляме или изпитваме чувства във връзка с тях.

- Кои конфликти в моята личност провят трудно за мен да имам приятелства или романтични връзки, основани на истинските ми чувства?
- Как моят страх от това да не бъда наранен се отрази на моите приятелства? Как се отрази на моите романтични връзки?

- По какъв начин компулсивно търсех взаимоотношения?
- Във взаимоотношенията ми със семейството, чувствах ли, че понякога съм затворен в повтарянето на едни и същи модели на поведение, без никаква надежда за промяна? Какви са тези модели? Как е моята роля в тяхното повтаряне?
- Как аз избягвах близост с моите приятели, партньори, съпруг/а или семейство?
- Имах ли проблеми в поемането на ангажименти? Обясни.
- Поемах ли ангажименти само и само „да ме оставят на мира“? Обясни.
- Прекратях ли взаимоотношения, защото смятах, че ще бъда наранен, така че трябва да напусна преди това да се случи? Обясни.
- В каква степен вземам предвид чувствата на другите в своите взаимоотношения? В еднаква степен спрямо моите? В по-голяма степен отколкото моите? По-маловажни? Изобщо нищо не вземам предвид?
- Чувствах ли се като жертва в своите взаимоотношения? (бележка: този въпрос се отнася до разкриването на това как предразполагахме себе си да се чувстваме жертви или как прекалено големите изисквания допринасят за това да се чувстваме по този начин и да бъдем разочаровани от другите, а не да описваме случаите когато сме били наранявани действително.)
- Какви бяха взаимоотношенията ми с моите съседи? Забелязвам ли някакви модели, които се повтарят, независимо от това къде живея?
- Какви чувства изпитвам към хората, с които и за които работя? Как моето мислене, убеждения и поведение причиняват проблеми в работата ми?
- Какви чувства изпитвах към хората с които ходех на училище? (както в детството, така и по-скорошните.) Чувствах ли се по-слаб или по-добър от другите?
- Вярвах ли, че трябва да се състезавам за вниманието на преподавателите? Уважавах ли авторитетните фигури или се бунтувах срещу тях?
- Членувах ли в някакви клубове или членски организации? Какви чувства изпитвах към хората в тези организации? Завързах ли приятелства? Включих ли се в тези клубове с високи очаквания, само за да напусна по-късно защото очакванията ми не са били оправдани? Каква беше моята роля в тези ситуации? (бележка: АН също е организация.)
- Бил ли съм някога в психиатрична клиника или бил ли съм задържан някъде другаде? Как това се отрази на моята емоционалност? Какви бяха моите взаимоотношения с властта? Следвах ли правилата? Наруших ли някои правила и след това чувствах ли се обиден от властите, след като трябваше до отговарям за постъпките си?
- Имах ли ранни преживявания, в които бяха наранени моето доверие и близост, което ме накара да се изолирам? Обясни подробно.
- Напусках ли някога взаимоотношения поради конфликт, дори когато е съществувала потенциална възможност конфликтът да се разреши?
- Ставах ли различен човек в зависимост от това, кой беше около мен?

- Откривал ли съм неща относно моята личност в предишни анализи, които не харесвам, но след това откривам, че свърхкомпенсирам? (Например: откривам, че съм незряло зависим към другите и променям поведението си, като ставам прекалено независим.)
- Кои дефекти играят най-често роля в моите взаимоотношения? (например: нечестност, страх, егоизъм, желание за контрол, манипулация или нещо друго?)
- Как мога да променя поведението си, така, че да започна да изграждам здравословни взаимоотношения?
- Имам ли някакви взаимоотношения с моята Висша Сила? Как те се промениха с течение на времето във възстановяването? Какви бяха преди и какви са сега?

Секс

Сексът може да се окаже доста неудобна тема за повечето от нас. Всъщност, ние може би ще искаме да спрем до тук, казвайки си: „Добре, това отиде прекалено далеч! Няма начин да опиша своето сексуално поведение!“ Но ние трябва да преодолеем тази липса на готовност, и то бързо, за да не се бавим с нашата работа по стъпките. Може би ще ни бъде от полза да помислим, защо това може да ни помогне. Ние искаме да сме в мир със своята собствена сексуалност. Това е причината поради която сме длъжни да включим своите сексуални убеждения и поведение в анализа си. Важно е да си припомним, че ние не предприемаме това изследване, за да сравняваме себе си с това, което смятаме че е нормално или да се сравняваме с другите, а за да определим своите собствени ценности, принципи и морал.

- Как моето сексуално поведение беше основано на егоцентризъм?
- Бърках ли секса с любовта? Какви бяха резултатите от действията ми от това объркване?
- Как използвах секса, за да избягвам самотата или да запълня духовна празнота?
- По какъв начин компулсивно търсех или избягвах секс?
- Имах ли сексуални отношения които ме караха да се чувствам виновен или и засрамен? Какви бяха те? Защо се чувствах по този начин?
- Някои от моите сексуални практики нарани ли мен или други хора?
- Чувствам ли се удобно със своята сексуалност? Ако не, защо?
- Сексът необходимо условие ли е за всички мои взаимоотношения?
- Какво означава за мен здравословно взаимоотношение?

Насилие. Злоупотреба

Ние трябва да приложим максимална предпазливост, преди да пристъпим към този раздел. Всъщност ние можем да се нуждаем от това да го отложим за по-късните етапи на възстановяването. Добре е да използваме всички средства с които разполагаме, за да вземем решение дали да работим над този раздел сега. Имаме нашето собствено чувство относно това дали сме или не сме готови да издържим на болката, която може да ни причини това изследване, дали да го споделим или не спонсора си, дали да помолим Висшата Сила за отсрочка в това изследване. Може би нашият спонсор ще може да ни помогне да преинем през това изпитание, а може да имаме нужда от допълнителна помощ.

Ако решим да продължим сега, ние би трябвало да знаем, че работата по тази област на нашата Четвърта стъпка вероятно ще бъде най-болезненият етап във възстановяването ни. Отбелязването на

моментите, когато сме били пренебрегвани или наранявани от хора, които се предполага че би трябвало да ни обичат или защитават, определено ни причинява болезнени чувства с които обаче ще трябва да се справим, ако искаме те да не ни пречат в по-нататъшното ни развитие. Все пак, важно е да го направим но едва когато сме напълно готови. Докато таим болката, заключена вътре в нас в тайна, тя може да ни накара да действваме по начин, по който не искаме да действваме или може да допринесе за негативна самооценка или други деструктивни убеждения за нас самите. Изваждането на истината най-вече дава началото на един процес, който води до освобождение от болката. Не трябва да забравяме, че ние не сме тук да обвиняваме, а просто да се освободим от старите, спъващи ни неща в нашия нов живот.

- Бил ли съм някога насилван? Било ли е злоупотребявано с мен някога? Какви чувства изпитвах тогава и какви чувства извиква в мен този спомен сега?
- Злоупотребата повлия ли на взаимоотношенията ми с околните? Как?
- Ако съм се чувствал като жертва през по-голямата част от живота си, защото съм бил нараняван в детството си, какви стъпки мога да предприема, за да си върна духовната цялост? Може ли моята Висша Сила да ми помогне? Как?

Възможно е също така да сме наранявали другите физически, психически и емоционално. Припомнянето на тези времена ни кара да чувстваме голяма вина и/или срам. Ние не можем да позволим този срам да се превърне в отчаяние. Важното е, че ние се изправяме пред своето поведение, поемаме отговорността за него и полагаме усилия, за да го променим. Писането за това тук е първата стъпка към постигането на това. Работата по останалите стъпки ще ни помогне да поправим онова което сме причинили на другите. Но това ще стане напред във времето, сега трябва да мислим само за своя анализ.

- Наранявал ли съм някога друг човек? Кого и как?
- Какво чувствах и мислех преди да причиня вредата?
- Обвинявах ли своите жертви или намирах ли оправдание за своето поведение? Опиши.
- Уповавам ли се на своята Висша Сила за това, че тя ще работи в живота ми и ще ми осигури това от което се нуждая, по начин по който няма да наранявам никого отново?
- Готов ли съм да живея с болезнени чувства докато те се променят в резултат на моята работа по стъпките?

Положителни качества

Повечето от предишните въпроси бяха насочени към това да успеем да определим същността на своите грешки – информация, от която се нуждаем за Пета стъпка, както и за Шеста и Седма стъпка. Но също така е важно това, че ние обръщаме внимание на нещата които сме направили правилно, за да открием нашите силни страни и положителни качества. Ние искаме да направим това и по други причини. Първо – ние искаме да придобием пълна представа за самите себе си а не само едностранчива картинна представа. И второ – ние искаме да разберем от кои черти на характера ни и поведение искаме повече в живота си, както и да развиваме тези черти.

- Как проявявам загриженост към себе си?
- Как проявявам загриженост към другите?
- Кои духовни принципи прилагам в живота си? Как това променя живота ми?
- Как се развива вярата и упованието ми в моята Висша Сила?

- На какво са основани моите взаимоотношения със спонсора ми?
- Как се развиват взаимоотношенията ми с другите?
- Какви цели успех да постигна? Имам ли други цели, които се стремя да постигна? Какви са те и какви действия предприемам за постигането им?
- Какви са моите ценности? С кои от тях се опитвам да живея и как?
- По какъв начин демонстрирам своята благодарност от чистия живот?

Тайни

Преди да завършим тази стъпка, ние трябва да спрем и да помислим, дали има нещо което пропуснахме да напишем, било то преднамерено или несъзнателно? Има ли нещо, което мислим, че е толкова лошо, че просто не можем да го включим в нашия анализ? Ако това е така, ние трябва да се успокоим с факта, че повечето от членовете на АН са работили над тази стъпка и все още не е имало такава ситуация в ничия Четвърта стъпка, че да се налага да се създаде нова термин за нея. Запазването на тайни е заплаха за възстановяването ни. Докато ние пазим нещо в тайна, ние всъщност изграждаме резерви в своята програма.

- Имам ли някакви тайни, които все още не съм описал? Какви са те?

Друг въпрос, който би трябвало да си зададем сега, е, има ли нещо в този морален анализ, което е като преувеличение на онова, което се е случило всъщност? Както и дали има нещо което не се е случило изобщо? Почти всички от нас дойдоха в АН, имайки проблеми с това да разграничаваме факти от измислици в своите собствени преживявания. Това е съвсем нормално, но трябва да се освободим от навика да украсяваме нещата, за да се научим на абсолютна честност, която е по-важна от това да звучим добре или да сме забавни събеседници. Може би в миналото не е имало нищо, от което да сме се чувствали добре и затова сме си го изграждали в умовете. Но вече нямаме нужда от това, защото животът ни е станал истински и имаме истински преживявания. И точно сега е времето да кажем истината за себе си.

- Имам ли нещо в този анализ, което не е вярно?
- Има ли някаква история, която разказвам отново и отново, която обаче е далеч от истината?

Придвижване напред

Приключването на Четвърта стъпка означава много неща. Може би разочарование, може би въодушевление, може би неудобство. Все пак, както и да се чувстваме, ние сме свършили чудесна работа, която ще ни осигури основата за по-нататъшната ни работа по стъпките, работата за изграждане на своята личност. Сега е време да се свържем със своя спонсор или с доверен приятел, когото сме избрали внимателно, за да организираме среща за работа по Пета стъпка.

Петата стъпка

„Ние признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на нашите грешки.“

В нашия Основен текст се казва: „Петата стъпка не е просто прочитане на Четвърта Стъпка“. Ние вече знаем, че прочитайки нашата Четвърта Стъпка на някого, това е само част от Пета Стъпка. А какво представлява другата част, тази, която е нещо повече от просто прочит? Това е признание пред самия себе си, пред Бог и пред друг човек, признание от което започва нашето духовно израстване, свързано с тази стъпка. Вече имаме някакъв опит с признанията. Ние признахме че сме болни, признахме че се нуждаем от помощ, признахме че има Сила по-могъща от нашата собствена, която може да ни помогне.

Много от нас завършиха своята Четвърта стъпка с чувство на облекчение, мислейки си, че това е най-трудната стъпка. Това е така, но трябва да имаме предвид, че ни предстои Пета стъпка. И ето тук започва да се проявява страхът.

Някои от нас се опасяваха, че нашият спонсор няма да бъде доволен от нас и ще ни порицае. Други се притесняваха да не би да отегчат спонсора си. Не бяхме сигурни, че може да разкрием тайните си. Интересувахме се какво бихме могли да разкрием в нашата изповед. Понякога пропускахме нещо което спонсорът ни вероятно веднага забелязваше, и от това не ни ставаше по-добре. Някои се страхуваха от старите чувства и не искаха да ги преживяват отново, питайки се има ли смисъл да се ровим в миналото. Други чувстваха, че докато не произнесат на глас своето изследване, едва ли ще достигнат до същността. Ако се вслушваме в чувствата си, които изникват при работата ни по Пета стъпка, може би ще видим, че сме съгласни процесът да продължи, ние искаме да продължаваме да се възстановяваме. Като наблюдаваме нашите приятели, които вече направиха Пета Стъпка, ние сме поразени от тяхната искреност и способността им да контактуват с другите. Те не говорят само за себе си. Те задават въпроси и с истински интерес изслушват отговорите. И ако ги попитаме как са се научили на такова общуване, вероятно ще ни отговорят, че това е станало по време на работа по Петата Стъпка.

Тези от нас, които не работят Четвърта и Пета Стъпка за пръв път знаят, че резултатите от тези стъпки са промени, т.е. ние започваме да се държим по друг начин! Други, напротив, знаят че трябва да се променят, но си мислят, че няма да могат. Необходима ни е смелост и доверие към процеса на възстановяване, за да пристъпим към Пета Стъпка. Тогава ще може да преодолеем страховете си и да завършим процеса на признание, необходим ни за тази стъпка.

Да се обърнем към страховете си

Страховете, за които говорим, могат да бъдат и наши стракове, както може да имаме и други. Затова е добре да видим от какво се страхуваме, и въпреки това да вървим напред, съхранявайки нашата способност да се възстановяваме.

- Какви забележки имам към Пета Стъпка?
- Имам ли някакви стракове? Какви именно?

Не е важно откъде са страховете ни, много от приятелите ни се избавят от тях по един начин. Ние се молим за смелост и готовност, прочитаме главата отнасяща се до Пета Стъпка в книгата „Това работи. Как и защо“ и търсим поддръжката на приятелите си. Ако положим усилия и обясним, какво именно искаме да преодолеем, ще получим необходимата ни помощ. Използвайки тези духовни ресурси които получихме в предишните стъпки, ние ще продължим нашата Пета Стъпка.

- Какво правя, за да преодолеем страховете си по отношение на Пета Стъпка?
- Как работата ми над предишните стъпки ми помага в работата над Пета Стъпка?

Признахме пред Бог

Главата посветена на Пета Стъпка в книгата „Това работи. Как и защо.” ни дава отговор на въпроса защо трябва да признаем истинската същност на нашите грешки не толкова пред нас самите и пред друг човек, колкото пред Бог. В Общността на АН ние водим живот, в който съжителстват ежедневна духовност, естественото и свръхестественото. Когато признаваме истинската същност на нашите заблуди пред Бог, признанието ни придобива все повече смисъл. Как именно ще признаем пред Бог, зависи от това как го разбираме. Някои от нас правят специално признание пред Бог, отделно от това, което правят пред друг човек. Други подразбират присъствието на Висшата Сила или я призовават преди разговорите си със спонсора си. Тези от нас, за които Висша сила се явяват духовните принципи на възстановяването или силата на АН общността, могат да работят по по-различен начин тази стъпка от тези, които вярват в други ценности. Каквото и да правим, важно е да сме уверени, че правим признание и пред нашата Висша сила.

- По какъв начин ще се обръщам към моето разбиране на Висша Сила в тази стъпка?
- Как се потвърждават моите заключения от Трета стъпка в работата ми по Пета стъпка?

Пред самия себе си

Докато употребявахме наркотици, се е случвало да ни говорят, че имаме проблеми с наркотиците и че ни е нужна помощ. Но подмятанята и забележките нищо не означаваха за нас. Докато не признахме своята зависимост от drogата пред нас самите, и не прибягнахме до Програмата на АН, ние не бяхме в състояние да спрем да употребяваме. Същото се отнася и с признанията, които правим в Пета стъпка. Всичко, което ни говорят нашите близки, работодатели или нашият спонсор, може да работи срещу нас, докато не признаем истинската същност на нашите грешки. А дотогава ние нямаме нито готовността, нито способността да изберем друг път.

- Мога ли да призная истинската същност на моите грешки?
- Как тези признания промениха живота ми?

Пред друг човек

При нас зависимите един от най-големите ни проблеми е да видим разликата между нашата отговорност и отговорността на друг човек. Ние се обвиняваме в катастрофи, с които нямаме нищо общо. И обратно – често сме в пълно неведение за това как навредихме на себе си и на другите. Ние драматизираме малките трудности и махаме с ръка на сериозни проблеми, на които наистина би трябвало да обърнем внимание. Ако пристъпвайки към Пета стъпка не знаем каква е истинската същност на нашите грешки, то завършвайки тази стъпка, ние ще знаем, и то благодарение на признанията ни пред друг човек. Това, което не можем да видим сами, ще види нашият слушател, и ще ни помогне да отсеем онова, което е наша отговорност от онова, което не е.

Много от нас молят някого за спонсорство когато започваме работа по стъпките и оттогава поддържаме нашите отношения. Затова този „някой друг” може да бъде нашият спонсор, той/ тя могат да изслушат нашата Пета стъпка. Взаимоотношенията, които поддържахме със своя спонсор, могат да послужат за основа на доверието, което трябва да изпитваме за да споделим Пета стъпка. Терапевтичното въздействие на помощта на един зависим на друг се проявява именно тогава, когато спонсорът ни разказва подробности за своята собствена история, изслушвайки нашата. Минава известно време, преди да проумеем, че не сме уникални.

Доверието, което изпитваме към нашия слушател е необходимо за да сме сигурни, че слушателят ще може адекватно да отреагира на това, за което разказваме. Една от главните причини, поради която избираме своя спонсор и за слушател на нашата Пета стъпка е именно това, че вярваме че той или тя знаят, какво точно правим. И съответно от каква поддръжка се нуждаем във момента. И още, ако слушател е нашият спонсор, то с положителност ще може да ни каже как именно да постъпваме при по-нататъшната ни работа по Стъпките. Ако по някаква причина избираме друг човек, то неговата квалификация трябва да

бъде същата като на спонсор: той трябва да може да ни оказва помощ и поддръжка, без да сменя от нас отговорността за постъпките ни, длъжен е да ни оказва стабилизиращо влияние в случай, че се окажем нестабилни или депресирани. В крайна сметка, трябва да бъде човек съчувстващ, неподкупен и проникателен.

- Какви качества бих искал да има моят слушател?
- Как тези налични качества ще ми помогнат да споделям по-добре и по-пълноценно своите признания?

За много от нас да бъдат абсолютно честни е нещо съвсем ново. Готови сме да прекъснем всякакви отношения, ако някой ни каже самата истина. Готови сме да поддържаме вежливи, съдържани и повърхностни взаимоотношения. Пета стъпка ни помага да установим честни отношения. Ние разказваме истината за себе си – кои сме ние всъщност, и след това идва трудния момент – ние слушаме, какво ще ни отговорят. За много от нас подобно отношение ни хвърляше в ужас. Пета стъпка ни дава уникален шанс да изпитаме тези отношения без какъвто и да е риск. Ние може да бъдем сигурни, че никой няма да ни порицае.

- Готов ли съм да се доверя на човека, който ще изслуша моята Пета стъпка?
- Какво очаквам от този човек?
- По какъв начин работата ми по Пета стъпка ще ми помогне да започна нови взаимоотношения?

Истинската същност на нашите грешки

Още един начин да потвърдим, че „Пета стъпка не е просто прочитане на Четвърта стъпка”, е да се замислим, какво всъщност означава истинската същност на нашите грешки. Съгласни сме че работейки по Пета стъпка сме длъжни да се концентрираме над онова, което е извън рамките на нашата зависимост и също така над причините, които обуславят постъпките ни и на самите постъпки. Може по време на признанието си да видим тази истинска същност. Понякога репетицията на дадена ситуация разкрива истинската природа на тази ситуация. Защо, например продължаваме да поддържаме отношения с хора, които всъщност не ни интересуват? И ще ли стане по-добре за нас, ако ги прекратим? Защо може би смятаме че нашият нов опит ще ни навреди и го избягваме? Ако намерим свързващата нишка в нашите собствени примери тя ще ни отведе до истинската същност на нашите грешки. На някакъв стадий на нашата работа ще започнем да разпознаваме определени методи на поведение като нашите характерови дефекти. Макар че още има време до Шеста стъпка, в която ще започнем да анализираме ролята на всеки наш характеров дефект на нашата болест, няма да ни навреди, ако започнем да се замисляме над това.

- С какво се отличава истинската същност на моите грешки от моите действия?
- Защо е важно да призная истинската същност на моите грешки, а не самите грешки?

Духовни принципи

В Петата стъпка концентрираме вниманието си на доверието, смелостта, честността пред самия себе си и останалите и поемането на отговорност. Съблюдаването на принципа на доверието е задължителен, когато се приготвяме за работа по Пета Стъпка. Както вече казахме, ние постигнахме напредък в нашите отношения със спонсора, което ни позволява да му се доверим дотолкова, че да довършим тази стъпка. А как стои въпросът с трудните ситуации, които възникват, когато се замисляме дали си струва да работим над тази стъпка и дали тя ще ни донесе някаква полза? Тогава ние трябва да се доверим на процеса така, както бихме се доверили на човек. Връзката между нашето духовно развитие и Пета стъпка е все още неразбираема за нас, но това не я прави по-малко реална. Това би могло обаче да затрудни нашето доверие в процеса на възстановяване.

- Вярвам ли че работата ми над Пета стъпка ще подобри живота ми? Как именно?

Смелостта е принципът, който трябва да спазваме, като пристъпваме към изпълнението на Пета стъпка. Очевидно ще ни се наложи да си припомним да бъдем смели, докато работим по тази стъпка. Когато оставяме телефона, макар и преди минута да сме били готови да позвъним на избрания от нас слушател и да си определим среща, за да направим признанието си, ние усещаме страх, а ни е необходима смелост. Когато по време на нашето споделяне видим абзац, който просто не можем да прочетем на никого, ние трябва да съберем цялата си смелост и да доведем начинанието си докрай. Когато току що сме споделили нещо особено болезнено за нас, чувстваме се беззащитни и ни идва да се скрием, докато не чуем гласа на нашия слушател, това означава, че е настъпил преломен момент в нашето възстановяване и трябва да изберем смелостта като начин на поведение. И този избор оказва влияние на целият ни по-нататъшен живот. Всеки път, когато изпитваме страх, ние си припомним, че вече сме се поддавали на страха и това е довело да негативни последици в живота ни и ако постъпим така и този път, то не ни чака нищо добро или нещо ново. Такова напомняне може да ни стимулира да изберем смелостта.

- Какви са примерите от живота ми, които биха могли да ми помогнат да събера смелост за работата си над тази стъпка?
- По какъв начин прилагам принципа на смелостта в работата ми над тази стъпка?
- Избрах ли време и място за своята Пета стъпка?

Съблюдаване на принципа на честността пред самия себе си в своята същност представлява признанието на истинската същност на нашите грешки пред самия себе си. Както не трябва да отделяме себе си от нашите емоции защото се страхуваме от реакцията на нашия слушател, така не може да си позволим да отключим нашите собствени реакции. Ние трябва да си позволим да имаме естествени човешки реакции към обекта на обсъждане – нашият живот на наркозависими. Животът ни бе тъжен и заради наркотиците загубихме много. Причинихме болка на тези, които обичаме. И от тези признания боли. Но ако се вгледаме внимателно, навярно ще усетим признаци на едно друго чувство, което започва да се оформя след болката – чувство на надежда.

Най-накрая спряхме да употребяваме заради чувствата си, да ги избягваме и да ги игнорираме. Сега за пръв път ни е дадена възможност да подредим чувствата си, дори тези, които ни причиняват болка. В края на краищата това ще ни помогне да се отнасяме по-добре към самите себе си. Това е един парадокс, който срещаме по пътя на възстановяването. Започваме с болка и завършваме с радост и спокойствие.

- По какъв начин се заблуждавах в миналото?
- Какво правя днес за да бъда честен пред себе си?
- По какъв начин гледам по-реалистично на себе си, като го свързвам със смирението?
- По какъв начин прилагането на принципа на честност пред мен самия, ми помага да приемам себе си?

Принципът на посвещаването се проявява в действията, които предприехме в тази стъпка. Много от нас, в своя живот давахме така наречени „обещания“, които няхаме намерение да изпълним в трудни моменти. Ние правихме нашите „обещания“ единствено за своя собствена изгода. С всяка направена стъпка в програмата на АН, ние задълбочаваме нашето практическо посвещаване на програмата. Срещи със спонсора, работа по стъпките, посещаване на сбирките на „домашна“ група – всяко от тези действия демонстрира нашето посвещаване на възстановяването по един практичен и значим начин.

- По какъв начин моето споделяне пред спонсора укрепва позицията ми в програмата?

Придвижване напред

Едно от нещата което получаваме от Пета стъпка е приемане на самия себе си. Ясно осъзнаваме кои сме днес и се приемаме такива каквито сме днес, без условия. Това че не сме свършени, не означава че сме лоши. Започваме да виждаме в себе си и добри качества, освен недостатъци. Способни сме да правим добро и да причиняваме страдание. Имаме определени качества които обуславят нашия характер. Нашият опит, дори и негативен, често има отношение към развитието на доброто в нас. За пръв път ние приемаме, че всичко е наред с нас. Но приемайки се такива каквито сме в днешния ден, не означава че трябва да се откажем от по-нататъшно себе усъвършенстване. Истинското приемане на себе си включва и приемане на недостатъците си. Би било неправилно да кажем че сме в съгласие със себе си, ако сме убедени че не ни е необходимо да израстваме – това би било самоограничение. А така ние създаваме своите недостатъци и сме готови да работим върху тяхното отстраняване. Ако искаме да бъдем по-състрадателни, ние работим с недостатъците си, прилагайки принципа на състраданието. Ако искаме да сме образовани, ще намерим време за учене. Ако искаме повече приятели, ще намерим време за общуване.

- Как работата ми над Пета стъпка разви моето смирение и себеприемане?

Като завършваме Пета Стъпка, ние чувстваме облекчение. Ние ни най-малко не се обременихме, като признаваме каква огромна енергия изразходвахме преди, прикривайки се и играейки роли. Истината е, че „недостатъците ни умират, ако ги извадим на светло”. Тяхното разобличаване ни носи чувството на свобода, независимо от външните обстоятелства в живота ни. Преди всичко ни е необходимо да разберем доколко са се променили нашите отношения с Висшата Сила, със самите себе си и с околните.

- Как се измениха отношенията ми с моята Висша Сила в резултат от работата над Пета Стъпка?
- Как се промениха отношенията ми с моя спонсор в резултат на тази стъпка?
- Как се приемам сега, след като завърших Пета Стъпка?
- До каква степен развих качества като любов и състрадание към себе си и към околните?

Когато започваме да усещаме облекчение, това значи, че умората от недостатъците ни достига своя апогей. Това е състояние на готовност за Шеста Стъпка.

Шеста стъпка

„Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършенства на характера ни.“

Ние пристъпваме към Шеста стъпка с надеждата, която открихме в първите пет стъпки. Достигнали да същността на своите недостатъци, ние открихме смирението, което в тази стъпка означава, че сме в състояние да погледнем по-реално на самите себе си. Ние видяхме „истинската същност на своите грешки“, както и това какви щети причинихме на себе си и на околните. Вгледахме се в своите модели на поведение и разбрахме, че отново и отново проявяваме недостатъците си. Сега е необходимо да се подготвим за отстраняването на тези дефекти, които причиняват болка на нас и околните.

Не е възможно да се подготвим цялостно за един миг. Това е дълъг процес, който понякога трае цял живот. След признанието, което направихме в Пета стъпка, можем да почувстваме, че сме напълно готови да се избавим от недостатъците си, защото ако се замислим по-надълбоко, ще видим, че все още се поддаваме на някои от тях и готовността ни се увеличава. Да си дадем сметка за дефектите на характера ни не е достатъчно, но това е първата крачка по пътя на готовността. Процесът на признанието на нашите грешки, направено в Пета стъпка ни подготвя към пълно осъзнаване на нашите недостатъци, а работата ни по Шеста стъпка ще довърши започнатото. Да бъдем напълно готови – това значи да достигнем до такова духовно състояние, в което не просто да забелязваме недостатъците си, не просто да сме уморени и отегчени от тях, не само да сме готови Бог, както всеки от нас го разбира, да ни освободи от тях, а и това, и второто и третото. За да почувстваме дали сме готови, трябва да се заеме със страховете си относно Шеста стъпка.

- По какъв начин ще се избавя от недостатъците си?
- Шеста стъпка ни казва, че само Висшата Сила може да ни избави от тях, но какво означава това на практика?
- Какви са нашите задължения в Шеста стъпка?
- Бяхме напълно готови. Но за какво всъщност?

Ако обсъдим тези въпроси със своя спонсор, те ще ни покажат върнатата посока в работата по тази стъпка.

Ако сме нови в програмата и за пръв път работим по Шеста стъпка, много от нашите недостатъци са толкова явни и очевидни, че първата ни реакция е непреодолимо и незабавно желание да се освободим от тях. След като мине известно време, можем да открием в себе си страх или незаинтересованост към промяната. Неизвестността е неприятна за всеки един от нас и недостатъците от които искаме да се избавим са в нас толкова дълго, може би са били в нас през целия ни живот. Може да имаме опасения относно това как бихме се справили без тези недостатъци. Някои от тези недостатъци приличат повече на реално възприемане на събитията в живота ни, отколкото на недостатъци. Питаме се дали отстраняването на характеровите ни дефекти няма да ограничи нашата способност да функционираме нормално в света, в който живеем.

Можем да открием, че идеята да станем примерни граждани не ни привлича. Ние харесваме своя имидж – може би сме твърди, самоуверени, извън рамките на обществото и това ни харесва. Може би се опасяваме, че работата ни по Шеста стъпка ще ни превърне в „тъпи съглашенци“. Някои от нас могат да си помислят, че нямат нищо друго освен недостатъци и ако се освободят от тях, то какво друго би им останало? Тези страхове са смущаващи, но безпочвени. Ако се опитаме да отидем отвъд страховете си и да намерим логическо решение, тогава ще видим тяхната необоснователност. Накратко казано, ако ги споделим, ще ни стане ясно от какво са направени и ще видим начините, по които да се справим с тях.

- Има ли в мен нещо което ми харесва, но което всъщност осъзнавам че е недостатък?

Ако имаме някакъв опит с тази стъпка, то недостатъците на характера ни не са нищо ново за нас. В действителност може и да се разтревожим, че един или друг недостатък все още се проявява в живота ни

или че виждаме някой недостатък да се проявява под друга форма и по друг начин, в сравнение с преди. Например, все още сме ненадеждни, не си позволяваме открито да залъгваме другите, като се представяме се за „важна клечка“, но все още имаме този недостатък. И последствията от него са коварни – може несъзнателно да саботираме усилията на друг човек, за да изглеждаме добре в очите на някого.

Може би се притесняваме да приемем благопожеланията, като се съмняваме в искреността на околните или това открито не ни интересува. Това, което болезнено осъзнаваме в този етап на възстановяването ни е, че обикновено сме имали за себе си по-добро мнение, отколкото сме заслужавали. Възможно е на този етап дори да се срамуваме от това, което сме причинили на околните и да смятаме че няма да е възможно да се променим или че в нас ще остане някакъв недостатък.

Можем да изпитаме удовлетворение, когато си дадем сметка над какво работим и да поискаме да продължим работата си. Необходимо ни е да продължим да вярваме че процесът на възстановяване ще подейства дори и върху най-упоритите ни недостатъци.

- Продължавам ли да вярвам в процеса на възстановяване?
- Вярвам ли, че мога да се променя?
- Как се промених напоследък?
- Кой от недостатъците си вече успях да превъзмогна?
- Имам ли недостатъци, които според сегашното ми мнение не мога да превъзмогна? Какви именно?
- Защо смятам, че е невъзможно да се избавя от тях?

...Бог да отстрани тези недостатъци. . .

Да, Шеста стъпка потвърждава, че само Сила много по-могъща от нас може да отстрани недостатъците на нашия характер и ни дава разбирането какво означават тези думи на практика, въз основа на конкретен опит. Първото, което може би ни идва на ум по повод на недостатъците ни е да ги нямаме! За съжаление това е несериозно, а ефективността е същата, като опитите ни да контролираме употребата на наркотици. Това дори може да има известен ефект за някакъв период от време, но недостатъците останали в нас, след време ще напомнят за себе си. Проблемът е в това, че нашите недостатъци са част от самите нас и в стресови ситуации ние ще се сблъскаме с не дотам добрите страни на характера ни.

Това които трябва да направим в Шеста стъпка много прилича на направеното вече в първите две стъпки. Необходимо ни е да признаем, че сме се поддали на разрушителното въздействие на някаква вътрешна сила, която е донесла в живота ни болка и деградация. След това признаваме, че не можем да се справим сами с тези недостатъци и се подготвяме да помолим Бог, както го разбираме, да ни избави от тях в Седма стъпка.

- По какъв начин се опитвах да се избавя сам от недостатъците си или да ги контролирам?
- Какви бяха резултатите от моите опити?
- Каква е разликата между това да имам пълната готовност да оставя Бог да премахне моите недостатъци и опитите ми да се избавя от тях със собствени сили?
- Как се задълбочава моето признание за собственото ми безсилие в тази стъпка?
- С какво действие мога да демонстрирам пълната си готовност?

Недостатъци на характера

Дори и след като завършим работата си по Четвърта и Пета Стъпка, ние все още нямаме пълна представа

за истинската същност на своите грешки. Навярно ни е интересно да узнаем къде свършват странностите на нашия характер и къде започва навлизането в такава сложна структура, каквато е личността. Защо постъпваме така, както постъпваме? Чия е тази грешка? Кога за пръв път го почувствахме? Защо? Как? Къде? Ако не сме внимателни, може да потънем в един самоанализ и да забравим за какво всъщност започнахме да работим по Шеста стъпка.

Нужна ни е концентрация. Нашата цел е да осъзнаем недостатъците си, за да бъдем наистина готови да се избавим от тях, а не да изкопаваме първопричините и да се самонаказваме. Недостатъците на характера ни са индикатори за натурата ни като цяло. Ще открием, че видимо нашата личност се различава от всяка друга по своята същност.

Ние имаме своите потребности и се стараем да ги удовлетворяваме. Ако имаме нужда от любов, много е важно начинът, по който ще я получим. Ако лъжем, изневеряваме, обиждаме околните или унижаваме себе си, за да спечелим нечия любов, ние вече сме се поддали на недостатъците си и действваме под тяхно влияние. Нашите недостатъци се оформят от основните човешки черти на характера, които се формират под действието на егоцентризма ни. Затова с помощта на своя спонсор ние трябва да прегледаме всичките свои недостатъци, да ги опишем и да видим по какъв начин те ни ръководят и по какъв начин се проявяват в живота ни.

Ако се замислим за това какво би се случило ако се откажем от този или онзи недостатък, е възможно да се окаже че можем спокойно да живеем и без тях. Срещу всеки свой недостатък, някои от нас, поставят определен духовен принцип.

- Прегледай недостатъците на характера си и дай на всеки един от тях кратко определение.
- Как тези недостатъци на характера обуславят моето поведение?
- Когато действам под влияние на някой недостатък? Как това се отразява на мен и на околните?
- Какви чувства се асоциират в мен с този недостатък?
- Какъв би бил животът ми при положение, че моето поведение няма да бъде повлияно от недостатъците ми?
- Към кои духовни принципи мога да се обърна, за да не действам под влияние на недостатъците си?

Духовни принципи

В Шеста стъпка ще се съсредоточим върху принципите на готовността, вярата и доверието, а също така и върху принципа на себеприемането.

На този етап на работата ни по тази стъпка ни е необходимо да осъзнаем своето погрешно поведение. Що се отнася до ежедневието ни, вече би трябвало да сме подготвени дотолкова, че в повечето случаи да можем да разпознаваме недостатъците си и дори да успяваме да се въздържаме от постъпки, към които те ни подтикват. С времето обаче нашата съзнателност се притъпява и вече не сме толкова наблюдателни към поведението си. Необходимо е голямо количество енергия, за да се наблюдаваме във всеки момент и да удържаме всеки свой импулс. Напрежението ще намалява с всеки ден, ако спираме да се чувстваме виновни и си задаваме въпроса: Дали след като преживях всичко, което ми се наложи да преживя, искам да го повтора? Ние не трябва да спираме дотук. Напротив, каквото и да ни струва, трябва да вървим напред в своето възстановяване. Съхраняваме своите новопридобити принципи въпреки някои неудобства или неудачи, които могат да се появят.

Продължаваме да вървим напред, дори да сме се върнали една стъпка назад. На нас ни е необходимо постепенно, последователно подобрене, а не временна безупречност.

- По какво мога да забележа, че наистина се възстановявам?

- Като работих по първите пет Стъпки, аз вървах последователно и упорито към възстановяването. Защо тези качества са толкова важни за Шеста стъпка?

Обръщане към духовния принцип на готовността означава, че сме готови да действаме по нов начин. Но това съвсем не означава че действаме по-различно или че сме способни на това. Въпреки че се справяме със задачите си по-добре от преди, отначало концентрираме своята готовност, за да се избавим от най-лошите и разрушителни форми на нечестност (примерно). Тази стъпка ни предлага да бъдем напълно готови да се избавим от всичките си недостатъци. Това означава, на практика, да бъдем готови повече да не постъпваме непочтено, дори и в дребните неща. Може да се окаже, че това е повече отколкото сме готови да направим, но на нас ни е необходимо да правим това само днес.

Много е трудно да проявим такава готовност, особено тогава, когато видимите резултати от малките ни измами не са очевидни. Можем да сме уверени, че не сме абсолютно честни и в същото време да си казваме, че след като това наше поведение не нанася никой или се готвим да го направим само веднъж, защо да се безпокоим? Но това е точно този начин на мислене, който води до сериозни последствия в духовен план. Може би наистина никой няма да пострада от нашата нечестност, може дори никой да не я забележи, но това ще се отрази на духовното ни състояние. Дори да не го осъзнаваме ясно, дори да не ни тежи на съвестта и да спим спокойно, ако позволим на недостатъка да се развие прекалено в нас (въпреки добрите намерения „някой ден“ да се справим с него), това ще забави духовното ни развитие. И ако продължаваме да подхранваме нашата нерешителност, в крайна сметка недостатъкът ще се обърне срещу нас, като дори може да ни доведе до връщане към активна зависимост.

- Готов ли съм точно сега да позволя на някого или нещо да ме избави от всичките недостатъци на характера ми? Ако не, защо?
- Какво направих днес, което говори за моята готовност?

С думите „напълно готови“ и „всички“, които играят съществена роля в тази стъпка има опасност да се превърнем в придиричиви педанти. Трябва да помним, че дори нашата готовност да е съвършена, ние не можем да станем безупречни и съвършени. Нито днес, нито в бъдеще. Ако направим нещо обусловено от някой наш недостатък, въпреки волята си, ще ни се наложи да прибегнем към принципа на себеприемането. Трябва да признаем, че докато сме в състояние да реагираме на тези наши постъпки, ние затвърждаваме задължението си да се променяме с всеки изминал ден. Ние израстваме дотолкова, доколкото ни е възможно и ако бяхме съвършени, то нямаше да имаме нужда да продължаваме в духовното си израстване.

- Приемам ли, себе си днес?
- Какво се е променило от времето когато започнах работата си по стъпките?

Придвижване напред

Може би пред нас изникват мимолетни картини от миналото – от детството или от времето когато употребявахме наркотици, които ни рисуват епизоди на размишление какво би могло да се случи в бъдеще с нас. Вероятно не сме вярвали, че животът ще ни подари всичко, за което си мечтаем – богатство, кариера или слава. Но също така сме наясно, че няма да се окажем неспособни да постигнем повече в личен или професионален план. Но в Програмата на АН повече ни интересува духовното израстване и придобиването на положителни качества. Мислим за качествата, които бихме искали да имаме или за други възстановяващи се зависимости, които ги притежават.

По време на работата ни по тази стъпка започваме да развиваме представа за личността, която бихме искали да бъдем. Ако сме били егоистични, навярно се виждаме като безкористни, помагачи, служещи на другите. Можем да помагаме на други възстановяващи се зависимости в тяхното възстановяване или да проявяваме помощта си по друг начин. Ако сме последователни и отделяме време и енергия за това начинание, може да видим резултати и награди за усилията ни. Ако сме били нечестни преди, сега може да видим как се сбъдва мечтата ни – повече не губим време да прикриваме следите си от това наше

поведение. На този етап искаме да получим пълна представа за нас самите и да придобием надежда, че сме в състояние да отговаряме на тази представа.

- Как си се представям с тези качества, които искам да имам? Какво ще стане с кариерата ми? Какво ще правя в свободното си време? Какъв родител ще бъда? Какъв съпруг, дете или приятел? Опиши конкретно.

Този образ може да бъде наше вдъхновение. Можем да го извикваме в съзнанието си отново и отново. В моменти на отчаяние или когато ни се струва че сме много далеч от целта, ние усещаме подкрепата, която ще обнови и утвърди нашата готовност. Новият ни образ е трамплин за Седма стъпка, където ще помолим Бог, така както всеки го разбира, да ни освободи от недостатъците ни.

Седма стъпка

„Смирено помолихме Бог да ни избави от недостатъците ни.”

Всяка стъпка сама по себе си представлява отделен процес, но в известна степен те са свързани една с друга, защото отделните степени на всяка една си взаимодействат. Части от Първа стъпка преливат във Втора, компоненти от Четвърта стъпка се размесват с всички останали стъпки и т.н. На пръв поглед границата между Шеста и Седма стъпка може да е почти неуловима – като че ли Седма стъпка е продължение или допълнение към Шеста.

Ние отделихме време и положихме усилия, за да осъзнаем и признаем недостатъците си и достигнахме до пълна готовност да се разделим с тях. Единственото нещо, което ни е необходимо сега, е да помолим за отстраняването им. Но как?

И това не е всичко. В Седма стъпка ще трябва да направим нещо повече от това просто да формулираме нашата молитва към Висшата Сила и след това да седнем и да чакаме за отговор. На първо място разбираме, че думата „смирено” в този контекст е въпрос на оцеляване. Необходимо ни е да открием начин да се помолим така, че това да съответства на нашите духовни принципи.

Подготовка за Седма стъпка

Ние направихме много в духовен план, преди да достигнем Седма стъпка, но най-важното е, че направихме връзка между свършената работа и резултатите, които това ни донесе.

Всички предишни стъпки са работили, за да поседем зрънцата на смирението в душите си. И на този етап тези семенца ще дадат своите плодове. За много от нас концепцията за смирението все още е трудно смислаема, но ние вече сме започнали тази тема в Шеста стъпка и ще ѝ отделим нужното внимание в Седма. Необходимо ни е да разберем какво означава за нас смирението, както и това как то се проявява в живота ни.

Не е възможно да изпитваме едновременно смирение и унижение. Ако се чувстваме унижени, ние по някакъв повод се срамуваме или се чувстваме малоценни и нищожни. Смирението е противоположно на унижението.

Докато работехме по програмата, ние изровихме от себе си купища от отрицание, егоизъм и себелюбие. Също така създадохме свой положителен образ и започнахме да действаме за придобиването му в съгласие с духовните принципи. По-рано не осъзнавахме своите сили и възможности, защото добрата ни, здрава половина беше закрыта от болестта. А сега ние можем. Ето това е смирение. Няколко примера на проявите на смирението могат да помогнат да бъде разбрано това като концепция.

Ние започнахме своя път във възстановяването имайки ограничени разбирания. Сега, когато сме стигнали дотук, всичко в което сме вярвали в миналото се промени. Например ние вярвахме, че можем да контролираме употребата на наркотици, но когато дойдохме в АН и признахме безсилието си, ние бяхме удивени как само това признание беше достатъчно, за да се променят възгледите ни. Преди не възприемахме уроците, които ни даваше животът и не знаехме на практика какво означава самоконтролът. Благодарение на това, че се отказахме от употребата на всякакви вещества, които променят съзнанието и като работихме по първите шест стъпки, ние вече разбираме по-добре какъв искаме да е животът ни.

Много от нас дойдоха в програмата с „уличен манталитет”. Ние познавахме само един начин да постигнем желаното – чрез манипулиране на околните. Не подозирахме, че имаме точно толкова шансове (дори повече) от останалите, за да удовлетвори потребностите си. Години наред носехме маски, криехме чувствата си и се ожесточавахме към всички, включително и към себе си. Научихме се да потискаме всичко човешко в нас и в повечето случаи бяхме жестоки. Загубихме арената, на която водехме такива битки и тогава се появиха новите идеи. Разбрахме, че уличните правила важат само на улицата, а в реалния живот са неразумни, излишни и дори опасни.

Ние станахме по-меки, но и по-раними. И вече не възприемаме добротата като слабост. Промяна дори само на тези позиции има драматичен ефект. Много често се променя и външният ни вид.

Много от нас се считаха за неудачници, за жертви на обстоятелствата или на заговор с лоши намерения. Вярвахме, че сме чудесни, просто никой не ни разбираше! Злото, което произлизаше от нас обяснявахме със самоотбрана, ако въобще бяхме в състояние да видим злото и начините, по които

наранявахме околните. Самосъжалението процъфтяваше на тази почва, ние се опивахме от страданията си, но също така подозирахме, че награда за тези страдания няма да има.

Първите шест Стъпки ни учат да определяме нашата роля в настоящето. По-рано смятахме, че просто някак си попадаме в определени ситуации; сега ще видим как сами създаваме такива ситуации. Ще си дадем сметка за пропуснатите възможности, ще престанем да обвиняваме другите за съдбата си и ще видим, че всичко, което се е случило с нас в много случаи е предопределено от избора, който сме направили в даден момент.

Смирението е проява на нашите човешки черти. Ако това ни се случва сега в Седма стъпка, това означава, че за пръв път чувстваме истинско състрадание към себе си. Също така сигурно сме развълнувани от факта, че за пръв път съзнателно извършваме много човешки постъпки и се стараем да правим нещата, като се стараем с всички сили. Вземаме решения, правилни или погрешни, и се надяваме, че всичко ще стане, където и както трябва. Помним кои сме в действителност и знаем, че ако правим всичко по силите си за останалите, то и те ще се отнасят така към нас. Усещаме истинска връзка с околните и не забравяме че поради болестта си има вероятност да изпадне в ситуации, които не са безопасни за нас, както и че не сме безгрешни. Мечтаем за бъдещето и в този момент имаме нужда да се уверим в нашето новопридобито смирение и да разберем как се проявява в ежедневието ни.

- Кои от позициите ми се промениха, откакто започнах да работя за своето възстановяване?
- Кое в мен се оказа „сапунен мехур“, и кое здрава част от мен?
- Какво влияние оказва смирението на моето възстановяване?
- Как осъзнаването на собственото ми смирение ми помага в работата по тази стъпка?

Работата ни дотук ни помага да установим отношенията си с Бог, така както го разбираме. И тази работа ще даде своите плодове, когато отработим Седма стъпка. Във Втора стъпка ние само се замислихме за Висшата Сила, която може да ни върне здравия разум и да ни помогне да оставаме чисти. Отидохме по-далеч в Трета стъпка, като взехме решение да поверим волята и живота си на тази Сила. Многократно молехме Бог да ни преведе през Четвърта и Пета стъпка, споделяйки с Негова помощ най-тъмните страни от живота си. В Шеста стъпка разбрахме, че Бог може да направи за нас много повече, отколкото просто да ни запази чисти.

- Как се развива разбирането ми за Висша Сила?
- Има ли промяна в моето отношение към Висшата Сила?
- Как работата ми по предишните стъпки ме подготвиха за работа по тази?

Помолихме за отстраняване на недостатъците ни

Как да помолим Бог да отстрани недостатъците на характера ни? Отговорът на този въпрос ще зависи много от това, какво е разбирането ни за Бог.

Съществуват много и различни представи за Бог. Толкова много, че едва ли бихме могли да приведем примери за това как индивидуалният духовен път на дадена личност може да повлияе на работата на тази личност по Седма стъпка. Достатъчно е да се знае, че в работата ни в тази стъпка се отразяват нашите лични особености на поведението.

Може да прибегнем към личен ритуал или някакъв вид молба, за да помолим нашата Висша Сила да ни освободи от недостатъците на характера ни. Като изхождаме от целта на това ръководство ние наричаме тези действия молитва. Думата „молитва“ е широко разпространена в Общността на АН, за да се опише начинът на общуване с Бог, както го разбираме. Само тонът на молитвата е един и същ – той се изразява с думата „смирено“. Ние се молим за избавяне от недостатъците ни, като проявяваме максимум честност и духовност.

- Как ще помоля Бог да отстрани моите недостатъци?
- Могат ли другите възстановяващи се зависими да ми помогнат да разбере как трябва да се помоля?
- Помолих ли ги да споделят с мен своя опит?
- Помолих ли своя спонсор да ме ориентира?

Както с всеки друг аспект от Програмата, ние не се опитваме да молим за отстраняване на всичките си недостатъци наведнъж. Ще се молим отново и отново, през целия си живот. Начинът на изразяване на молитвата може да се промени в съответствие с това, как ще се променя нашето разбиране за Бог. Нищо от това, което правим на този етап, не може да бъде завинаги предопределено в работата ни по тази стъпка.

Правим най-доброто

Някои от нас смятат, че в тази стъпка трябва да свършим нещо повече от това просто да се помолим. Трябва да направим нещо, което би накарало Бог да се намеси в живота ни. Може в началото да помолим Бог да ни освободи от някой недостатък, който както откриваме в последствие, ще ни липсва. Колкото по-голяма дистанция има между нас и Бог, толкова по-слабо ще усещаме присъствието на Висшата Сила. Необходимо е да поддържаме себеосъзнаването, което открихме в Шеста стъпка и да добавим към него осъзнаването на Бог в живота ни.

- По какъв начин духовният принцип на признанието ми помага да направя всичко възможно, за да може Бог да присъства и да действа в живота ми?
- Каква полза ще имам от това, да оставя Висшата Сила да действа в живота ми?
- Как се чувствам осъзнавайки, че Бог се грижи за мен и работи в моя живот?

Духовни принципи

В Седма стъпка ще се концентрираме върху признанието, доверието, вярата, търпението и смирението. Ще признаем своето безсилие на едно по-дълбоко ниво. Процесът който започнахме в Първа стъпка с признанието на своята зависимост, сега включва и осъзнаване на недостатъците ни, които вървят успоредно с тази зависимост. Задълбочаваме и своето разбиране на Стъпка Втора. Признаваме, че Висшата Сила може да направи за нас много повече отколкото просто да ни запази чисти. Ние търсим Сила, която да ни избави от тези недостатъци на характера, които ни носят болка и страдание. С течение на времето, в процеса на възстановяване вярата ни във Висшата Сила расте.

- Признах ли своето безсилие пред своите недостатъци така, както го признах пред наркотици?
- Колко по-дълбоко е станало моето признание?

Духовните принципи като доверие и вяра съставляват сърцевината на Седма стъпка. Трябва да сме напълно уверени в нашата Висша Сила, за да ѝ поверим недостатъците си. Необходимо ни е разбирането, че Бог ще направи нещо с тях. Ако нямаме вяра, как бихме могли да се молим за избавление? Трябва да прекъснем всеки опит за оценки на работата, която Бог върши по отношение на недостатъците ни, ако по стечение на обстоятелствата още известно време ги откриваме в себе си, защото не е трудно да се разбере докъде може да ни доведе подобен начин на мислене. Вместо това, нека се съсредоточим върху действията, които трябва да извършим ние в тази стъпка. Да помолим смирено за отстраняване на недостатъците, да следваме духовните принципи и да правим всичко по силите си, за да не се отклоним от пътя, по който ни е насочил Бог. Резултатите от Седма стъпка не се материализират на момента, те са видими след време.

- Вярвам ли, че моята Висша Сила ще ме избави от недостатъците ми или от компулсивната ми зависимост към тях?
- Вярвам ли, че в резултат на работата ми по тази Стъпка ще стана по-добър?
- Как вярата ми в Бог, както го разбирам, се утвърждава повече от преди?

Сами по себе си, вярата и доверието не са достатъчни, за да приложим тази стъпка в живота си, трябва ни и търпение. Дори да е минало достатъчно време, откакто се молим за освобождаване, трябва да сме търпеливи. Може би нетърпението е един от недостатъците ни. Разглеждайки периодите от живота ни, когато се е налагало да чакаме, ние виждаме, че сега ни нужно повече от всякога да следваме принципа на търпението. В крайна сметка най-надеждният път към прогреса – това е преодоляване на бариерите в духовното ни израстване.

- Какви възможности съм имал наскоро за своето усъвършенстване? И как се възползвах от тях?

И накрая трябва да помним принципа на смирението повече от всичко друго, докато работим по тази стъпка. Ще видим дали спазваме този принцип, ако си зададем няколко въпроса.

- Вярвам ли, че само Висшата Сила може да ме избави от недостатъците ми? Или трябва да опитам сам да се избавя от тях?
- Проявих ли нетърпение, когато видях, че недостатъците ми не изчезват от веднъж?
- Напоследък губех ли чувството си за мярка по отношение на моето бъдеще? Дали не мислех за себе си като за важна личност, по-могъща отколкото съм в действителност?

Придвижване напред

В този момент може би сме изненадани от чувствата си. Ние помолихме Бог, така както всеки го разбира, да ни освободи от нашите недостатъци. С вяра положихме максимални усилия, за да следваме принципите на програмата. Но все още не можем да разберем, че действваме без да се замисляме и през цялото време се опитваме да се преборим с недостатъците си.

Истината е, че ние вече не употребяваме наркотици и голяма част от външните ни жизнени показатели се промениха към по-добро. Подобрива се отношенията ни с околните – но дали ние самите се променихме? Станахме ли по-добри?

С течение на времето ще видим, че Бог е повлиял на живота ни. Може дори да ни изненада степента на зрялост и духовност, която проявяваме в ситуации, в които преди време постъпвахме неразумно. Ще открием също, че много от подходите, които използвахме преди, са ни станали толкова чужди, колкото преди ни бяха чужди духовните принципи. Виждаме ясно, какви сме били преди да дойдем на първата си сбирка и колко малко е останало от това днес.

- Имал ли съм моменти, в които не съм действал под влияние на недостатъците си, а вместо това избрах да следвам някой от духовните принципи?
- Разпознавам ли влиянието на Бог в живота ми?
- Кои недостатъци изчезнаха от живота ми и изгубиха власт над мен?
- Как Седма стъпка ми помогна да развия усещането за покой в живота си?

Животът ни става по-духовен. Все по-рядко мислим какво ще получим, а все по-често се случва да се съсредоточаваме върху това, какво бихме могли да дадем. Това което правим, за да поддържаме доброто

си настроение, се превръща в навик, само ако ние поискаме това. Виждаме че имаме избор как да постъпваме в дадена житейска ситуация. Престанахме да правим трагедии от маловажните неща. Ставаме все по-способни да съхраняваме чувството си за собствено достойнство и оставаме абсолютно честни каквото и да става.

В зависимост от духовното ни израстване ще расте и желанието ни да градим отношенията си с околните. И този процес ще започне в Осма стъпка.

Осма стъпка

„Ние направихме списък на всички хора, които бяхме наранили и станахме готови да поправим причинените щети.”

До този момент стъпките бяха фокусирани най-вече върху възстановяването ни и нашите отношения с Бог, така както го разбираме. Започвайки Осма стъпка ние включваме и другите хора в нашия оздравителен процес. Хората, които сме наранили в нашата зависимост, хората които сме наранили в нашето възстановяване, хората които сме наранили случайно и дори тези, които само сме искали да нараним. Включваме и хората, които вече ги няма в живота ни, както и онези, с които очакваме да сме близки до края на живота си.

Осма стъпка служи за установяване на щетите, които сме причинили. Няма значение дали сме ги причинили, защото сме били гневни, небрежни, яростни или защото ни е било страх. Без значение е също така дали действията ни са били основани на егоизъм, надменност, нечестност или който и да е дефект на характера ни. Дори няма значение, че не сме искали да нараним никого. Всички щети, които сме причинили са обект за изследване в Осма стъпка. Някой може да каже, че някои от щетите, които сме причинили, не могат да бъдат възстановени или поправени, или че ние не можем директно да направим поправките. Дори може да ни се каже, че не сме отговорни за някои от нещата, които сме поставили в нашия списък на Осма стъпка. Нашият наставник ще ни помогне да разграничим тези неща, преди да преминем към Девета стъпка, така че няма защо да се безпокоим. За сега, нашата задача е само да установим кои бяха наранените от нас хора, какви бяха щетите и да станем готови да направим необходимите поправки.

Докато работим над Осма стъпка, нормално е да се замислим как ще направим нашите поправки в Девета стъпка, но това със сигурност ще повлияе на работата ни.

Ние трябва да се освободим от някои недоразумения преди да започнем с нашия списък. Чудесно е, че вече започнахме да променяме или възстановяваме своите взаимоотношения с някои от хората в живота ни. Семействата ни вероятно се чувстват по-добре от това, че ние просто не употребяваме, и това е едно добро начало. Някои от най-явните щети, които причинявахме, съвсем естествено изчезват, след като спрем да употребяваме. Ако сме успели да запазим работата или училището си и продължаваме да учим и работим вероятно сме се представили по-добре на тези места. Ние вече не нараняваме нашите колеги и работодатели, учители и съученици по какъвто и да е начин. Но дали това е достатъчно? Вероятно сме чули как на сбирки се набляга на това, че поправките означават промяна, а не просто да кажем „Извинявай”. Това, което наистина е важно, е начинът по който се отнасяме към хората сега. Това не означава, че формалното извинение е излязло от мода в АН. Директното, изказано „очи в очи“ извинение е с изключително силен ефект както за нашето духовно израстване, така и за така дългоочакваното удовлетворение на хората, които сме наранили. Това което членовете на АН подчертават е, че не можем да предложим на хората едно неубедително извинение, и след това да продължаваме да правим това, което е причинило вреда. На този етап някои от нас може да се чувстват уморени, особено ако нашият спонсор ни е накарал да направим едно пространно писане по първите седем стъпки. Ние анализирахме своето поведение в Четвърта стъпка и съставихме списък с дефектите на своя характер в Шеста стъпка. Сега сме длъжни да се изследваме под друг ъгъл. Може да ни се струва че сме изследвали своя живот и своята зависимост по всякакъв възможен начин, в момента в който свършим с тази стъпка. И се питаме дали всичко това е необходимо, и дали не се нараняваме по този начин, като го правим отново и отново. Не, ние не се нараняваме. Осма стъпка е началото на един процес, който ни показва как да се почувстваме равни с другите. Вместо да чувстваме срам и вина от околните, ние ставаме способни да погледнем хората в очите. Не сме длъжни да отбягваме никого, защото вече не е нужно да се презираме, или да се страхуваме, че ще бъдем хванати в някаква пропусната отговорност. Ние ще бъдем свободни.

- Имам ли някакви колебания относно работата ми над Осма стъпка? Защо?

Някои от нас отиват в друга крайност при работата си по тази стъпка. Понякога нямаме търпение да чакаме, а искаме веднага да излезем навън и да оправим всичко наведнъж, без да си даваме сметка, че по този начин може отново да навредим. Продължаваме да грешим например като признаваме изневерите си пред нашите партньори. Или караме семейството ни да чуе всяка подробност от живота в периода на активната зависимост, като потвърждаваме някои от техните най-големи страхове относно това, в което ни бяха

превърнали наркотиците. В състояние на вълнение ние произнасяме реч пред децата си за това, че имаме болест за която не носим отговорност, колко обичаме възстановяването си и колко чудесен ще бъде животът отгук нататък. И забравяме за всичките си предишни моменти, когато сме давали напразни обещания. Или един ден пристигахме в офиса на нашия работодател и заявяваме, че сме зависими и че сме присвоили голяма сума пари, но че съжаляваме и повече никога няма да се повтори.

Въпреки, че нашият собствен опит с втурването презглава навън и правенето на поправки, вероятно не е толкова краен, може със сигурност да се съгласим с това, че ако се опитваме да правим поправки без ръководство на наставник и без план, то може да причиним още повече щети.

- Осъзнавам ли, че имам нужда да намаля скоростта и да се посъветвам със своя спонсор преди да направя съответните поправки?
- Причинявал ли съм повече щети в някоя ситуация като съм се втурвал да правя поправки преди да съм готов за това? Какви бяха тези ситуации?

Някои от нас може би все още вярват, че в основата си ние сме добри хора и че никога не сме наранявали истински другите. Ако наистина все още не сме наясно кого би трябвало да сложим в списъка на поправките, или имаме неясна идея за това, че някои хора би трябвало да бъдат в този списък – но не знаем защо – може би пропускаме нещо или нашето отричане е все още много силно. Понякога просто не сме способни да видим истината относно дадена ситуация, дори след години възстановяване. Съветът, който много от нас са използвали в такава ситуация е, че ако мислим за даден човек като за някого, на когото дължим извинение или овъзмездяване на щетите, дори да не си спомняме точната ситуация, ние все пак го прибавяме към списъка. Защо – ще мислим по-късно. На този етап нашата задача е да направим най-доброто на което сме способни в тази стъпка, да поддържаме контакт със своя наставник и да продължаваме да работим над възстановяването си. Както се казва: „Все повече ще ни се разкрива“. Имаме нужда да оставаме непредубедени и с открит ум, така че да сме добре подготвени да приемем този етап от нашето възстановяване.

Накрая, но не на последно място много от нас отлагат започването на тази стъпка, защото не са готови да направят своите поправки пред определени хора. Може би сме обидени или уплашени, защото не можем дори да си представим как установяваме контакт с тях. Но в момента важното е само да направим списъка. Нищо повече. Дори да смятаме, че никога няма да срещнем тези хора, ние все пак ги включваме в списъка. Ако наистина не е безопасно да направим поправките, нашият спонсор ще ни помогне със съвети как да се справим в тази ситуация.

- Избройте моментите на негодувание, които възпрепятстват опитите да се направят необходимите поправки.
- Мога ли да се освободя от тези негодувания сега? Ако не, мога ли да събера достатъчно смелост и готовност и да добавя тези имена в моя списък, и да не се притеснявам за своята готовност по-късно?
- Има ли хора, на които дължа поправки, но които могат да представляват заплаха за моята безопасност? Какви са моите страхове в това отношение?

Хората които наранихме и начинът, по който го направихме

Преди да пристъпим към същинското съставяне на списъка, ние трябва да се запознаем с още една, последна концепция: Значението на думата „нараняване“ в тази стъпка. Имаме нужда да разберем всички възможни начини, по които може да се причини вреда, така че списъкът ни да бъде възможно най-пълен.

Някои видове нараняване са очевидни. Например, ако сме откраднали пари или имущество от хора и/или организации то това съвсем очевидно е форма на нанасяне на щети. Повечето от нас могат сравнително лесно да разпознаят физическата или емоционалната злоупотреба като форма на нараняване. След това има ситуации, в които лесно можем да определим дали сме действали, наранявайки някого, но не можем да определим кого всъщност сме наранили. Например, излъгали сме за изпит в училище. Дали това не наранява учителите или нашите съученици, питаме се ние? Или тези, които идват след нас и понасят

последниците от недоверието на учител, породено от нашата нечестност? Отговорът в случая е, че сме наранили всички тези хора, и би трябвало те да намерят своето място в нашия списък.

Накрая стигаме до по-дълбоките видове нараняване, тези които причиняват най-много щети, тъй като те достигат най-уязвимите части на човешкото сърце. Например ако сме имали старо приятелство с някого от много години. Емоции, доверие, преживявания, всичко това е било свързано с този човек. Това приятелство наистина е означавало нещо за нашия приятел, както и за нас. Изведнъж, поради някакви реални или измислени причини ние напускаме това приятелство без да се опитваме някога да го подновим. Загубата на приятел е достатъчно болезнена и без допълнителното бреме на това да не знаем "защо", но много от нас са причинили точно тези щети. Ние наранихме чувството на доверие на този човек и може да минат години, докато се възстанови. Вариант на тази ситуация може да бъде обвинението че смятаме друг отговорен за прекъснатите ни отношения. По този начин карае някой да се чувства недостоен за приятелство или любов, когато в действителност ние просто сме били изморени или отегчени от тези взаимоотношения и не сме искали да си правим труда да ги поддържаме. Има много различни начини по които можем да причиним дълбоки емоционални щети: пренебрежение, изоставяне, използване, манипулация, унижение и много други. Може да открием, че ни е харесвало да карае другите да се чувстват по-низши от нас, като сме се представяли за по-добри от всички други, демонстрирайки едно отношение на превъзходство. Компетентните и самостоятелните между нас могат да открият имената за списъка си в Осма стъпка като помислят за хората, чиито предложения за помощ са отхвърлили.

Допълнителна трудност, с която може някои от нас да се сблъскат, когато определят видовете наранявания, възниква от автоматичната тенденция да се фокусираме единствено върху времето преди да спрем да употребяваме. Малко по-лесно е да бъдем честни относно вредите, които сме причинили през времето на нашата активна употреба. След като спряхме, ние станахме различни от преди.

Но все пак всички ние причинихме щети по времето на нашето възстановяване. Запомнете, че е без значение дали сме искали да навредим. Всъщност, всички ние вероятно причинихме щети на хората, които споделяха нашето възстановяване или другите членове на АН. Може да сме злословили по нечий адрес, да сме изоставяли новите си приятели и да сме били безчувствени към тяхната болка, да сме се намесвали в спонсорски взаимоотношения, да сме се опитвали да контролираме поведението на даден подопечен, да сме постъпвали неблагодарно спрямо нашия спонсор, да сме злоупотребили с парите събирани от прилагането на Седма традиция, да сме манипулирали други хора използвайки своето „чисто“ време или да сме се възползвали сексуално от новодошъл член – това е само част от често срещаните примери. Много от нас преживяват изключително трудни моменти с това да включат тези ситуации в списъка на Осма стъпка, защото мисълта да направим своите поправки ни кара да се чувстваме неудобно. Смятаме че сме отговорни за по-висок стандарт на поведение в АН и затова не сме сигурни, че другите също очакват повече от нас. Всъщност, нашите събратя в групата е по-вероятно да бъдат по-разбрани и по-склонни да ни простят, защото знаят какво се опитваме да направим.

Съставяне на списък

Първото нещо което е важно да се знае е, че това не е списък, който можем единствено да помним или да го държим в главата си. Ние имаме нужда да запишем на лист хартия всяко име и начина, по който сме наранили този човек. След като веднъж сме записали всичко на хартия е трудно да забравим някого и отново да започнем да отричаме нуждата от правенето на поправки. Ако по някаква причина не можем да запишем тези имена, може да използваме записващо устройство или всякакъв друг метод, който нашият спонсор е одобрил, за да се възползваме максимално от тази стъпка. Когато сме готови да започнем съставянето на нашия списък ние сядаме с лист и химикалка, припомняме си всичко, което научихме за нараняването и вредите, и започваме да пишем. Някои имена ще изплуват в съзнанието ни незабавно, други могат да ни дойдат на ум, докато мислим за видовете щети, които причинихме. Несъмнено се нуждаем от това да се върнем към нашата Четвърта стъпка и да изследваме всяка информация, която можем да вземем оттам. Ние би трябвало да включим всяко име и ситуация, дори и ако сме съвсем сигурни, че нашият спонсор ще ни каже, че в този случай поправки не са необходими. Винаги е по-лесно да премахнем дадено име вместо да се опитваме да си припомним тези които „би трябвало“ да впишем. Също така може да си припомним случка, в която сме наранили някого, но да не можем да се сетим за хората, свързани с нея. В този случай може да отделим внимание само на случая. Вписването на

нашето собствено име накрая може да изглежда неудобно за някои от нас. В нашето ранно възстановяване може да сме били информирани, че да правим поправки към самите себе си е егоцентрична идея, и че трябва първо да мислим за другите. След това цялата идея за поправяне на щетите които сме причинили на себе си може да ни е изглеждала притеснителна или неестествена. Някои от нас смятат, че поправките в този случай би трябвало да включват и един вид „награда“ за това, че останахме чисти, или поради някакво друго постижение. Може да сме се опитвали да се наградим като сме си купували неща които не можем да си позволим, или като сме задоволявали други свои непреодолими импулси. В действителност ние правим поправки пред самите себе си като спираме да се държим безотговорно, разрушително и деструктивно. Ние се нуждаем от това да определим начините, заради които сме създавали своите проблеми – нараняването на самите себе си – чрез нашата неспособност да поемаме лична отговорност. След като добавим и себе си в списъка, ние можем да опишем вредите които сме си причинили – здравословно, в личен план, финансово, емоционално или как е пострадал нашият имидж.

Съществуват деликатни ситуации, с които много от нас се сблъскват: какво да правим, ако сме наранили своя наставник и той или тя не знае за това, но ще го открие когато проверява нашия списък? Тогава може да се посъветваме с друг член, чието възстановяване ни е познато, и да си кажем, че нашият наставник е също възстановяващ се зависим и разбира през какво преминаваме и към какво се стремим.

- Опиши хората които си наранил и специфичните начини, по които си наранил всеки един от тях.

Придобиване на готовност

След като имаме изготвен списък или след като сме добавили нови имена към списъка, който правихме, когато работихме за пръв път Осма стъпка, сега е време да се сдобием с готовност да направим съответните поправки. За да сме готови, ние трябва да разберем поне малко относно това какво включва „правенето на поправки“. По-рано в това ръководство ние говорехме относно необходимостта от това да се направи повече от проста промяна на поведение, но някои от нас могат да се страхуват от такава промяна. Ние сме откровени и искаме да избегнем старите модели на поведение, но в същото време си спомняме за случаите, когато сме давали подобни обещания и преди. Дали няма да повторим същата грешка отново? Това е времето, когато трябва наистина да повярваме във възстановяването. Без значение от колко време сме чисти и какви са грешките, които ще поправяме, ние сме длъжни да вярваме в това, че Бог както го разбираме, ще ни даде силата и способността за промяна. За някои от поправките които дължим, ще открием, че сме готови да ги направим веднага. За други обаче готовността може да не дойде толкова лесно.

- Защо само „Извинявай“, не е достатъчно?
- Защо само промяна на поведението не е достатъчна?

Малко вероятно е да не дължим поне някакви финансови поправки, независимо дали е на хора, от които сме откраднали, на които не сме върнали заемите или кредиторски организации. Ние знаем, че правенето на тези поправки ще ни оцети финансово и ще отнеме от нас средствата, които бихме могли да задържим на себе си. Може да отнеме време, за да оценим дълбоката вътрешна свобода, която идва от ликвидирането на този дълг, както и повишаването на нашата готовност да направим тези поправки. От полза ще ни бъде, ако помолим нашата Висша Сила да ни дари със смелостта да направим тези поправки.

- Има ли финансови поправки, които не искам да направя?
- Какъв би бил животът ми, ако вече съм готов да направя тези поправки?

Някои от нашите поправки могат да са насочени към хора, които са наранили и нас. Обикновено това са поправките, които ни е най-трудно да направим. Изглежда, че всеки път, когато мислим относно тези поправки, ние се разгневяваме дотолкова, че на пръв поглед ни се струва невъзможно да поправим стореното зло към тези хора. Но нашето възстановяване е на първо място и ние трябва да направим поправките. Прилагаме принципа на прошката, чрез молитва и всякаква друга допълнителна помощ. Ние

имаме нужда да открием вътре в себе си способността да простим на тези хора, които също ни бяха наранили.

- Дължа ли поправки на хора, които са наранили също и мен? Какво направих, за да стана готов да направя тези поправки?

Поправките, които изобщо не можем да си представим, също могат да присъстват в нашия списък. Може би ние до такава степен не сме склонни да ги направим, че дори не искаме да се опитаем да се помолим за готовност. Няма никакво състрадание към хората, на които дължим поправки. В такива случаи ние просто ги пропускаме от нашия списък. Не сме длъжни да направим всичко в един ден, нито от първия път. След даден период от време, при повторна инвентаризация някои от нас откриват, че са готови този път да нанесат тези поправки. Всеки път когато погледнем към нашия списък от Осма стъпка ние се питаме, дали сме готови да направим поправките към тези хора. Ако не сме, продължаваме да проверяваме периодично. Освен това, може да решим да си правим ежегодна или шестмесечна инвентаризация, така че просто няма как да забравим или пропуснем тези имена от списъка.

Духовни принципи

В Осма стъпка ние ще се съсредоточим върху принципите на честността, смелостта, готовността и състраданието. За да практикуваме принципа на честността в Осма стъпка, ние имаме нужда да използваме своя опит от предишните стъпки. Признахме истинската същност на своя проблем – зависимостта – и затвърдихме едно разрешение на този проблем. Това беше акт на честност. Предприехме един безстрашен и дълбок морален самоанализ и правейки това, ние затвърдихме тази новооткрита честност. Извличането на истинската същност на нашите грешки от дълбините на нашата личност задълбочи значително честността ни на едно по-дълбоко ниво. Така че ние имаме известен опит с определянето на нашата роля в случаите, когато са замесени и други хора и когато мислим за нещата които „те“ са направили. Длъжни сме да забравим за негодуванието, обвиненията на другите, убеждението за собствена невинност и всякакви други оправдания относно щетите, които сме нанесли. От нас се иска просто да ги напишем!

- Как определянето на истинската същност на моите грешки е ценно в Осма стъпка? Защо е толкова важно да бъда наясно с моята отговорност?

- Кой са някои от примерите от моя опит с честността в предишните стъпки? Как мога да пренеса този опит в тази стъпка?

За да практикуваме принципа на смелостта в Осма стъпка, ние трябва да се отдадем на грижата на Бог. Ние не можем да ограничим нашия списък само до тези поправки, които смятаме че ще направим добре. Ние трябва да сме уверени че нашата Висша Сила ще ни даде куража, смиреннието, вътрешната сила или каквото ни е нужно, за да направим всички поправки. Независимо дали се налага да се срещнем с някого и ни е страх от това, как бихме се почувствали или се налага да поемем последствията от престъпление, за което сме издирвани, ние ще можем да се справим с помощта на нашата Висша Сила.

- Кой са примерите със смелостта от моя опит с предишните стъпки? Как мога да се възползвам от този опит в Осма стъпка?

Ние вече говорихме много за готовността в тази стъпка, особено относно това да станем готови да направим поправките. Но се нуждаем от определено количество готовност за работа по тази стъпка, което няма нищо общо с правенето на поправките. Без значение какви са чувствата ни относно добавянето на дадено име към нашия списък, ние просто го добавяме, щом сме готови за това. И имаме нужда от прилагането на другите духовни принципи при съставянето на списъка.

- Има ли имена, които все още не съм добавил към своя списък?

- Какви чувства изпитвам относно това, че трябва да се моля за готовност, за да довърша списъка?

На този етап от нашето възстановяване става възможно изграждането на дух на състрадание. Преди да отбележим работата, съдържаща се в предишните стъпки, ние бяхме прекалено обзети от негодувание, обвинения и самосъжаление, за да мислим за другите. Заедно с нашата способност да мислим за себе си като за обикновени човешки същества, ние започваме да разбираме, че другите правят най-доброто, на което са способни в своята човешка природа. Ние знаем, че сме обект на периодични съмнения и несигурност, така както и другите. Говорим, без преди това да помислим, както и другите. Те съжаляват точно както и ние. Ние знаем, че сме предразположени да тълкуваме погрешно ситуациите, да ги подценяваме или надценяваме. В резултат на това, когато виждаме как другите действат под влиянието на някои дефекти на характера, може да изпитаме съпричастност, а не раздразнение или гняв, защото добре знаем какво ги кара да действат по начина, по който действат. Нашите сърца се изпълват, когато виждаме как споделяме еднакви мечти и страхове, желаниа и грешки, както всеки друг.

- Започвам ли да се чувствам свързан с другите?
- Започвам ли да чувствам състрадание и съчувствие към другите?

Придвижване напред

Обсъждането на всяка една от поправките е съществена. Няма значение от колко време сме чисти или колко много опит имаме в поправянето на шетите. Всеки един от нас е предразположен да не преценява правилно дадена ситуация, когато работи сам и затова откриваме, че може да видим нещата по-ясно, когато поглеждаме на дадена ситуация от друга гледна точка. Тук на помощ ни идва опита на нашия спонсор, и е удивително, колко много може да ни помогне едно просто обсъждане как бихме могли да събудим тихата сила и увереността, които живеят във всеки един от нас. Когато се отърсим от объркването и разсейващото влияние и когато разкрием това солидно ядро от смирение, спокойствие, опрощение и умиротворение, ние сме готови за Девета стъпка.

Девета стъпка

„Ние лично поправихме причинените от нас щети пред тези хора, където бе възможно, с изключение на случаите, в които това би навредило на тях или на други хора.”

Ние неведнъж сме чували в АН, че стъпките са написани в определен ред, поради една причина: всяка стъпка ни осигурява духовната подготовка, необходима ни за следващите стъпки. Никъде другаде това не е видно, отколкото в Девета стъпка. Милиони години ние не бихме били способни да седнем с хората, които бяхме наранили и да направим директни поправки, без духовната подготовка, която придобихме от предишните стъпки. Ако ние не бяхме свършили работата по признаването на нашите ограничения, ние не бихме имали сега основата, върху която да застанем, докато правим своите поправки. Ако не бяхме развили взаимоотношения с Бог, според нашето разбиране, сега не бихме имали вярата и упованието, от което имаме нужда, за да работим по Девета стъпка. Ако не бяхме направили своите Четвърта и Пета стъпка ние навярно бихме били твърде притеснени относно своята лична отговорност, ние може дори да не знаем защо правим тези поправки. Ако не бяхме култивирали смирение в Шеста и Седма стъпка ние вероятно пристъпваме към своите поправки с чувство на самодоволство или гняв и ги завършваме като правим още повече щети.

Готовността, която придобихме приемайки личната отговорност направи възможно за нас да съставим своя списък от Осма стъпка. Пригответе се, които трябва да направим в тази стъпка преди на практика да направим своите поправки са преди всичко за това да заздравят онова, което вече е част от нас. Равнището, на което сме способни да прилагаме на практика принципите на опрощението, дълбочината на прозрението, което имаме и количеството самоосъзнатост, което сме способни да поддържаме по време на процеса на поправките ще зависи от нашия предишен опит със стъпките и от това колко усилия сме готови да вложим в своето възстановяване.

- Как работата ми по предишните осем стъпки ме подготви да работя по Девета стъпка?
- Как честността ми помага в работата по тази стъпка?
- Как смирението ми помага в работата по тази стъпка?

Поправки

Деветата стъпка не е стъпка, която може лесно да се помести в определен времеви диапазон. Ние съставяме своя списък в Осма стъпка и не тръгваме решително да правим поправки преминавайки през отбелязаните хора, така както бихме направили списък за пазаруване. Всъщност много от нашите поправки никога няма да бъдат завършени. Усилията ни ще продължат през цялото ни възстановяване. Например, ако ние дължим поправки на нашите семейства, ние ще прекараме остатъка от живота си прилагайки на практика духовните принципи, които ще донесат истински промени в начина по който се отнасяме към другите хора. Може би ще дойде ден, в който ще седнем със своите семейства и ще поемем ангажмента да се отнасяме различно към тях в сравнение с миналото. Но това няма да бъде краят на нашите поправки. Всеки ден, в който ние се въздържаме от това да нараняваме своите семейства и продължим да прилагаме на практика любящо поведение спрямо тях ние продължаваме да правим нашите поправки към семействата си.

Дори и такива конкретни поправки като връщането на стар дълг, едва ли ще бъдат направени веднъж и завинаги, когато дълга е изплатен. Живеенето на нашата Девета стъпка изисква това да не правим дългове, които не можем да изплатим. На по-дълбоко ниво, ние може да се нуждаем от това да хвърлим поглед на различните дългове, които правим – например като приемаме услуга след услуга от приятели, но без никога да отговаряме със същото или като злоупотребяваме с търпението на хората, с които споделяме общи отговорности, като не поемаме честно своята част. Избягването на подобни неща в бъдеще е такава част от нашите поправки, колкото редовното плащане на старите дългове.

- Какво означава извършване на поправки?

- Защо извършването на поправките означава това, че съм длъжен да направя повече от това да кажа „Извинявай!“?
- Как правенето на поправките е посвещаване на непрекъснатия процес на промяна?

Страхове и очаквания

Извършването на поправките не винаги е съсипващо нервите и лишено от радостно изживяване. Често ние ще се чувстваме развълнувани от перспективата за възстановяване на дадено взаимоотношение. Ние може да открие, че щастливо предусещаме облекчението от това, че сме направили дадени поправки. Все пак повечето от нас ще се чувстват уплашени по отношение на някои от поправките. Ние може да се страхуваме, че ако направим финансови поправки няма да имаме достатъчно пари за самите нас. Ние може да се страхуваме от отхвърляне, разплата или от нещо друго. Ако никога преди не сме имали опит с Девета стъпка ние се впускаме в непознатото. Ние не сме сигурни как ще се почувстваме непосредствено преди поправките, по време на поправките и след тях. Ние може да се почувстваме невероятно самоуверени в един момент, а в следващия момент да се почувстваме напълно неспособни да продължим с Девета стъпка. В този момент е много важно да разберем, че начина, по който чувстваме нещата не е непременно начина, по който стоят нещата. Това, че се чувстваме уплашени не значи, че наистина има за какво да се притесняваме. От друга страна, това че се чувстваме развълнувани и щастливи не отразява непременно реалността. Най-добре е ако оставим всички наши очаквания относно това как ще бъдат приети нашите поправки.

- Какви страхове имам относно правенето на поправките? Притеснявам ли се, че някой ще си отмъсти или ще ме отхвърли?
- По какъв начин Деветата стъпка изисква ново ниво на предаване на програмата?
- Какво е отношението ми към финансовите поправки? Вярвам ли в това, че Бог, както го разбирам, ще подсили това от което се нуждая, толкова колкото ми е необходимо, дори ако жертвам част от онова, което имам, за да направя съответните поправки?

Без значение от колко време сме чисти или колко много пъти сме преминавали стъпките, ние обикновено имаме някакви страхове и очаквания, когато започваме нова стъпка. Това може да е особено вярно, ако имаме някакъв предишен опит със стъпката. Деветата стъпка в частност вероятно ще породят известна двойственост.

Например на този етап много от нас могат да открият, че мислят за своя минал опит в правенето на поправките. Някои от тях временно са били много положителни. Ако сме поправили причинена вреда пред любим човек, който е откликнал на нашия жест на помиряване, ние вероятно сме преживяли прекрасни чувства на надежда и благодарност. Ние бяхме обнадеждени, че тези взаимоотношения ще продължат да се развиват все по-добре. Бяхме благодарни за това, че ни бе простено и че нашите поправки бяха приети.

Вярват или не, подобен опит може да работи срещу нас при по-късните ни поправки. Можем да повярваме, че всички наши поправки би трябвало да протекат така добре, а когато това не стане така, ние сме съкрушени. Или ние можем да решим, че подобни поправки не са обичайно явление и да сме уплашени до степен на отлагане на правенето на поправки, чиито изход не сме сигурни, че ще бъде добър. Ако се уловим, че сме обхванати от проектиране на това как ще протекат нашите поправки, ние имаме нужда от преразглеждане целта на Девета стъпка.

Деветата стъпка е предназначена за това да ни даде възможност да поправим разрушенията, които бяхме причинили в миналото. Три основни концепции са свързани с правенето на поправки: анализ, възстановяване и овъзмездяване (компенсиране).

Анализът предполага това да открием отговора на проблема. Ние трябва да разкрием какво ни тормозеше или притесняваше по някакъв начин.

Възстановяването означава да върнем към предишното му състояние нещо, което е било разрушено. Това може да бъде взаимоотношение или качество, което преди е съществувало, като например доверие. Ние можем да възстановим своята репутация, ако тя е била добра на даден етап в миналото.

Обвъзмездяването е много близко на възстановяването. Но във връзка с Девета стъпка ние може да го разглеждаме като акт на възвръщане на нещо материално или по-абстрактно – на неговия истински притежател.

Нашият спонсор може да ни помогне да изследваме всяка една от тези концепции, така че да може да изградим представа за същността на правенето на поправки и да оставаме съсредоточени върху онова, което би трябвало да правим. Само чрез преминаването през този процес ние осъзнаваме много от облагите, свързани с Девета стъпка. Едни от тях, които може би осъзнаваме за първи път е чувството на освобождение или липсата на вина и срам. Може да е нужно известно време във възстановяването или опит с няколко поправки, за да може да оценим някои от изгодите от Девета стъпка: по-ясна представа за чувствата на другите и последствията от поведението ни върху другите, чувство на радост от това, че бяхме способни да изцелим наранявания, продължили дълго, способността да обичаме и да приемаме повече хора около нас.

- Какви други страхове или очаквания имам по отношение на моите поправки?
- Защо няма значение как са приети моите поправки? Какво общо има това с духовната цел на Девета стъпка?
- Как мога да използвам помощта на другите наркозависими, моя спонсор и моята Висша сила като източник на сила в този процес.

Поправки – преки и непреки

В АН ние сме склонни да мислим, че е най-добре да правим преки поправки направени лице в лице и в действителност тази стъпка казва, че ние би трябвало да направим това така, където е възможно. Но директните поправки не са единственият начин за извършването на поправки и в някои случаи те могат да бъдат най-лошият начин.

Преди да представим няколко примера е много важно да отбележим, че това са само примери. Това ръководство не е предназначено да замести спонсора. Преминаването през всяка поправка със спонсорираня и съвместната работа за решаване на това кое е най-добро.

Някои ситуации са по-сложни и те се виждат при пръв поглед. Ние може да мислим, че разрешението е очевидно, но би трябвало винаги да отделяме време за допълнителни размишления. Например, може да съществува ситуация, в която човекът или хората, които сме наранили не са наясно какво сме направили и научавайки какво сме направили, това може да ги нарани повече. Ние може да имаме приятели, роднини или работодатели, които да не са знаели за нашата зависимост. Ако им кажем това, това може да ги нарани. Нашият спонсор ще ни помогне да видим мотивите си относно желанието ни да кажем на хората за нашата зависимост. Трябва ли те да знаят? Каква добра цел ще обслужи споделянето на подобна информация. Какви щети може да причини тази информация? А какво да кажем, ако същата ситуация беше усложнена от кражбата на пари от наши приятели? И какво ако някой друг беше обвинен за кражбата на парите?

Не е нужно да разкрием нашата зависимост, както и да признаем за кражбата и да върнем парите. Може би да, а може би не! Всяка една от тези ситуации имат нужда да бъдат разгледани индивидуално. И отново, нашият спонсор ще ни помогне да решим как най-добре да се справим с всяка една от тези ситуации. В обсъждането с нашия спонсор, ако сме непредубедени, ние със сигурност ще помислим за тези ситуации по начини, по които никога преди това не сме мислили. Ние може да видим как онова, което в първия момент смятахме за очевиден метод за правене на поправки, може би не е най-правилен, въпреки всичко. От полза ще ни бъде да се подготвим за това обсъждане, като направим списък на всички обстоятелства около тези трудни поправки. Така че този списък да бъде пред нас, когато говорим със спонсора си.

- Кои имена от списъка на моята Осма стъпка са усложнени от обстоятелства като тези, посочени по-горе? Какви бяха тези конкретни обстоятелства?

Проблем, който представлява трудност за нас е това, че дължим поправки, които вероятно биха довели до загуба на работа, влизане в затвора или до други сериозни последствия. Например, ако признаем за извършено престъпление, ние може наистина да влезем в затвора. Така че какъв ефект би могло да има това в живота ни? Дали ще загубим работата си?

Дали това ще изложи на опасност някого, като да кажем нашето семейство? От друга страна, ако се укриваме от правосъдието, какъв би могъл да бъде ефекта от един внезапен арест върху нашите семейства? Вероятно в подобен случай най-добре е да потърсим правен съветник и да изследваме нашите възможности. Във всички случаи ние трябва да приемем по някакъв начин последствията от своето поведение, но ние трябва да имаме предвид, че това което казва тази стъпка - „освен в случаите, в които това би наранило тях или други хора“ може да се отнася в голяма степен за нашите семейства. Ние ще сме длъжни да обмислим тези ситуации много внимателно с нашия спонсор и ще видим как ще направим поправките.

- Дължа ли поправки, които могат да причинят сериозни последствия, ако ги направя? Какви са тези поправки?

Друго обстоятелство, при което не бихме били способни да направим директни поправки и то не защото съществува вероятност да причиним допълнителна вреда, е когато човекът, на когото дължим поправки е мъртъв. Тази ситуация е често срещана в АН – толкова често, че нашите членове за развили многообразни творчески методи за справяне. С поправки от подобен вид нашите членове дори успяват не просто да се освободят от собственото си чувство на вина. Някои от тях направиха парични дарения на името на човека на когото дължим поправки. Някои от нас поеа изпълнението на задача, която значи нещо за този човек. Някои от нас овъзмездиха децата на този човек, които също могат да имат свое собствено място в списъка на нашата Осма стъпка. Начините по които можем да се справим в подобни ситуации са ограничени единствено от нашето въображение и ниво на готовност. Ние можем да се изненадаме колко ефективни могат да бъдат „индиректните“ поправки в подобни ситуации. Много от нас се опитват да направят тези поправки колкото е възможно по-директно, като посетят гроба на дадения човек или друго значимо място и може би като прочетат писмо или просто разговарят с паметта или духа на този човек. И отново нашата реакция при подобни ситуации ще се определя от природата на щетата, която сме причинили, нашите духовни вярвания и убеждения и разбира се от насоката на нашия спонсор.

- Дължа ли поправки на някой вече починал? Какво важно нещо знам за този човек, което мога да използвам при планирането на моите поправки?

Ние подчертахме нуждата от това да проверим всяка една от поправките с нашия спонсор преди да продължим напред. Въпреки че това е важно не е нужно да станем немислещи работи, страхуващи се да мислим или да действаме без да попитаме своя спонсор за това.

Много от нашите членове са попадали на хора от своето минало, които не сме вписали в списъка на своята Осма стъпка, но които присъстват там. Понякога поправките, които дължим са толкова ясни, че би било глупаво да не се възползваме от подобно щастливо съвпадение. В други случаи ние може да попаднем на такъв човек и да изживеем много неудобни чувства без да знаем обаче какво ги причинява. Ако това се случи е добре да задълбочим взаимоотношенията си процеса на Четвърта и Пета стъпка, за да придобием по-голяма яснота относно това. Във всеки случай ние не би трябвало никога да разглеждаме списъка от Осма стъпка като „приключен“. Най-вероятно ние ще прибавяме имена към него през целия си живот.

Но какво да кажем за хората, които не можем да открием? Трябва ли да продължим напред и да направим директни поправки на тях също? Вероятно, макар много от нашите членове да са попадали на някого, когото никога не сме били способни да открием обикновено на места, на които никога не сме очаквали да срещнем. Ние можем определено да стигнем до извода, че това е работа на Висшата сила,

когато се случват подобни съвпадения, но дори и да не смятаме, че това е така ние определено не трябва да пренебрегваме възможността да направим директни поправки.

Ако не можем да открием някого от нашия списък с поправки, ние можем да поискаме да почакаме. Ние трябва да продължим да полагаме всички усилия, за да открием този човек, ние трябва да полагаме усилия да не причиняваме същия тип вреда на някого и ние трябва да запазим своята готовност. Духът на готовност може да изпълни ролята на поправките, когато не можем да направим конкретните поправки.

След като разгледаме усложненията свързани с извършването на директни поправки, може да ни изглежда, че извършването на директни поправки е лесно или поне по-ясно. Ние извършихме нещо, което нарани някого. Ние се нуждаем от това да се извиним и да поправим щетата. Така е, нали? Не много често, ако не и никога. Както беше споменато по-рано, процесът на поправките няма определено начало и край. В някакъв смисъл ние често започваме да правим поправки веднага след като останем чисти. В повечето случаи, ние веднага поправяме част от своето поведение. Тази част от процеса на поправките, при която променяме себе си започва дълго преди да говорим директно с този някой, когото сме наранили.

• Коя част от моето поведение е нужно да променя?

А какво да кажем за тези директни поправки, при които сядаме с някого, осъзнаваме и променяме отговорността за щетите, които сме причинили и приемаме всеки възможен отговор, който получаваме? Това са поправките, които могат да предизвикат страх в нашите сърца. Ние си представяме как седим пред някого от хората в нашия лист с поправките. Смирено и искрено признаваме своята грешка и след това точно толкова смирено и искрено предлагаме да поправим грешката, само за да чуем отговора на този човек: „Това никога не може да бъде поправено. Това, което направи беше толкова ужасно!” или „Забрави! Никога няма да ти простя!”

Всъщност ситуации като описаните по-горе са точно тези, от които се боим най-много защото ние се страхуваме да не загубим своята вяра в процеса. Ние поехме невероятен риск като си позволихме да повярваме във Висша сила в себе си, във възможността да се възстановяваме. Нашите най-лоши кошмари са, че щетите не могат да се поправят, че ние сме едни ужасни хора, на които не може да им бъде простено. Едно от нещата, които могат да ни успокоят това, че много възстановяващи се зависими са получавали отрицателни реакции от някого, пред когото са правили поправките си и те не само не са допуснали да изпитат разочарование, но са получили същите духовни ползи от извършването на поправките каквито биха имали, ако бяха получили любов и опрощение.

Понякога нашите опити в правенето на поправките се приемат прекалено отрицателно, ние откриваме, че имаме нужда да предприемем допълнителни стъпки, така че да можем да усетим, че получаваме някакво решение. Нашият Основен текст ни казва, че: „Установяването на контакт с някой, който все още страда от нашето злодеяние може да е опасно“. То може да бъде безполезно, особено в случаите, когато се обръщаме към член от семейството или близък приятел. Установяването на връзка с хора, които сме наранили, преди те да са имали възможността да се успокоят, може да предизвика гневна реакция у тях, докато след малко повече време те биха реагирали доста по-различно. Ако сме имали контакт с такъв човек прекалено рано, ние може би ще искаме да изчакаме да мине известно време и да опитаме отново.

Все пак понякога, без значение колко добре сме се подготвили или колко смирени са нашите поправки, даденият човек просто няма да ги приеме. Ако ние се сблъскаме с такава ситуация, ще имаме нужда да осъзнаем че съществува една точка, в която нашата отговорност свършва. Ако някой е решил да ни има зъб до края на живота си, може би най-доброто, което можем да направим е да пожелаем всичко най-добро на този човек и да смятаме поправката за приключена. Ако изпитваме затруднения с чувствата, които изплуват от такива поправки, нашият спонсор ще ни помогне да открием начин да приемем възникналата ситуация. Може би в определени ситуации ще е по-добре да направим индиректни поправки или можем да почувстваме, че нашите поправки ще са по-пълни, ако предприемем други действия, които възвръщат или поправят ситуацията. Например ние се опитвахме да поправим причинените щети пред бивш работодател, от който бяхме откраднали пари. Той или тя не искат и да чуят за нашите поправки и не искат нашите пари. Ние може да открием, че можем да разрешим ситуацията и да овъзмездим дадената личност като насочваме клиенти към неговия (нейния) бизнес или ако е възможно по някакъв начин анонимно връщаме парите, които сме откраднали.

Ние трябва да запомним, че поправянето на причинените щети е част от нашата лична програма за възстановяване. Истина е, че ние правим поправките, защото ги дължим, но ние също имаме нужда да разпознаем духовния растеж присъщ на процеса на извършване на поправките. Първо ние разпознаваме и приемаме щетите, които сме причинили. Както се казва в книгата ни „Това работи: как и защо?“ работата по Девета стъпка ни освобождава от нашето себеобсебване. И тъй като себеобсебването и егоцентричният страх са тези части от нашата болест, които засягат най-силно нашата духовност, намаляването и изчезването им със сигурност ще накара нашето възстановяване да разцъфти. Второ, установяването на пряка връзка с човека, когото сме наранили и осъзнаването на вредата, която сме причинили, е огромна крачка в нашето духовно пътешествие, без значение как са приети поправките. Фактът, че преминахме през неща, които изискваха такова голямо смирение, беше доказателството, че всъщност бяхме придобили известно количество смирение. На края, след като направим поправките, ние имаме усещането за свобода. Повече не сме обременени от тежестта на недовършената работа и чувство на срам, поради вредата, която бяхме причинили. Тя си беше отишла. Нашия дух се извисява.

- Подготвен ли съм духовно за извършването на всички трудни поправки и да се справя с резултатите?
- Какво направих, за да се подготвя?

Опрощение

Духовното израстване, което придобиваме от директното поправяне на причинените от нас щети често зависи от това, колко усилия вложим в нашата духовна подготовка. Ние се освобождаваме от всички убеждения, които могат да ни накарат да се откажем или които могат да подтиснат нашата способност да направим своите поправки със смирение, приемане и вяра.

Нещо, което изглежда е проблем за много от нас е това, че често дължим поправки на хора, които са ни наранили също. Това може да е родител или друг роднина, който ни е тормозил или приятел, който по някакъв начин ни е измамил, или работодател, който не се е отнесъл честно с нас и т.н. Ние свършихме доста работа в предишните стъпки, за да разграничим това, което те ни причиниха от онова, което ние свършихме. Ние знаем точно каква беше нашата роля в тези ситуации и знаем също така защо правим поправките. Като се подготвяме да направим директни поправки, ние се нуждаем от това да бъдем напълно наясно, че ние правим поправки заради своята роля в тези конфликти. Ние не правим нашите поправки, за да предизвикаме насилие или чрез манипулация същите поправки. Ние не сме отговорни за изчистването на нещо, което не е от нашата страна на улицата. Имайки това наум по време на извършването на поправките ние ще се фокусираме върху нашата цел без значение как се приемат нашите поправки и дали ние приемаме или не поправките за щетите причинени ни на нас.

Понякога все пак вредата, която ни е причинена е толкова крайна, че е по-добре да отложим правенето на поправките за по-късно. Например, много от нас бяха емоционално, физически или сексуално малтретирани като деца от по-възрастен роднина. Въпреки, че не сме имали вина в тези ситуации и затова не дължим никакви поправки за тях, ние можем да сме откраднали пари или да сме причинили физическа или имуществена щета на този роднина в някакъв друг момент. Така ние дължим поправка на кражбата, физическото насилие или вандализма. Въпросът, който изниква в тези ситуации е не дали да се направят поправките, а кога и как. Може да мине доста време преди да станем готови да направим подходящите поправки и това е нормално. Ние чакаме и работим със своя спонсор.

Ние трябва да опитаме да простим на хората, които са ни наранили, преди да поправим причинените от нас щети пред тях. Ние не искаме да седнем с някого, на когото сме ядосани и да се опитваме да правим поправки. Нашето отношение ще си проличи, без значение колко добре се опитваме да го прикрием. По време на поправките не е особено подходящо да действаме, „като че ли“ сме простили.

Има голяма разлика между ситуацията, в които сме били наранени против нашата воля и ситуацията, в които нашето поведение е допринесло за начина, по който сме били третирани. При поправките към някой, на когото сме се разгневили, защото се е отнесъл зле с нас, трябва да се запитаме дали нещо, което сме направили би могло да е накарало този човек да се отнесе с нас по този начин. Например, ние можем да сме разгневени на своите родители за това, че не ни се доверяват, не ни позволяват да отидем в края на седмицата на АН дискотека! Ако се замислим обаче колко пъти сме лъгали къде отиваме и как винаги сме употребявали наркотици, където и да отидем, това може да ни помогне да

разберем защо нашите родители се отнасят към нас с недоверие и да видим, че може би е нужно да прекараме повече време в спечелването на тяхното доверие. Или можем да сме били егоистични, да сме се отдръпнали от някой наш приятел. След това, когато се нуждаем от помощта му и той не се отзовава, ние ставаме гневни и негодуващи. Като си напомним, че сами създадохме голяма част от своето собствено нещастие, ние ще можем да простим на онези, които ни нараняват.

Друг начин, по който можем да открием опрощение е като „излезем“ от себе си и помислим какъв е животът на другите хора. Може би хората, които ни бяха наранили са направили това, защото са имали проблеми, които са намалили чувствителността им към другите. Може би нашият спонсор не е отговорил на нашите телефонни обаждания цяла седмица, защото синът му е бил арестуван. Може би нашият най-добър приятел ни е казал, че взаимоотношенията ни са нездравословни и че трябва да ги прекратим. Може би нашият работодател не е оценил работата ни, защото е бил притеснен дали ще може да ни плати в края на седмицата. Ние обикновено се чувстваме дребни и незначителни, когато откриваме, че човекът срещу когото негодуваме е имал някакъв болезнен проблем. Може би ще ни е по-лесно да простим и да сме любящи и прощаващи, ако още от началото приемем, че намеренията на хората са добри и че ако някой е груб с нас, това е така, защото той или тя страда и поради това е много объркан.

Първото и най-важно нещо, което правим когато се подготвяме духовно, за да направим нашите поправки е да се обърнем към силата и любовта на нашата Висша сила. Като размишляваме за любящата прошка на Бог в моментите, когато сме наранявали хората, ще можем да се обърнем към хората с любов и опрощение. Като използваме своята Висша сила като вид защита, ние ще бъдем уверени, че отрицателните реакции от нашите поправки няма да ни накарат да загубим надежда. Ние можем да балансираме като се молим и медитираме преди всяка поправка.

- Дължа ли поправка на хора наранили и мен?
- Простих ли на всички тях? На кои от тях все още не мога да простя? Опитах ли се да приложа всички споменати по-горе начини за генерирането на дух на опрощение? Какво каза моя спонсор за това?

Извършване на поправките

Сега ние сме готови да направим нашите поправки. Обсъдихме всяка личност или институция от нашия списък от Осма стъпка със своя спонсор и съставихме план как да направим всяка една поправка. Ние разговаряхме с Бог според нашето разбиране и се помолихме за готовност, смирение, смелост и мъдрост за да преинем през нашите поправки.

Сега имаме нужда да доведем до край нашите поправки. Имаме нужда да продължаваме да коригираме своето поведение и да следваме ангажимента, който сме поели към хората в нашия списък с поправките

Това е моментът, в който може да стане трудно. Когато за пръв път правим поправки, ние обикновено се чувстваме така сякаш можем да отплуваме на облаците на свободата. Изпитваме повишено чувство на самоуважение и зареждаща се еуфория, идващо заедно с изчезването на голяма част от угризенията на съвестта.

Ние се чувстваме добри хора, като останалата част от човечеството. Това чувство е изключително силно и ако го изпитваме за първи път може да ни се стори, че това е повече, отколкото можем да понесем.

Не бива да се притесняваме. Тези чувства няма да са толкова силни дълго, въпреки че ще настъпи една постоянна промяна в чувствата ни по отношение на нас самите. След като първият отблясък от извършването на поправките избледнее ще се изправим пред истински предизвикателната част от правенето на поправките. Например, година след посещение на кредиторска институция, на която дължим пари и на която сме обещали да връщаме някаква сума всеки месец, ние може да открием че не е много вдъхновяващо да отделяме част от всяка трудно спечелена заплата, особено ако ще правим това няколко години. Един простиък въпрос ще ни помага да продължим с поправките на причинените щети: „Колко свободен искам да бъда?“ Продължаването на всички аспекти на нашето възстановяване, включително и поправянето на причинените щети, кара нашата свобода да нараства ден след ден.

- Има ли поправки, които е трудно да довърша до край? Какво правя, за да се върна отново към правенето на тези поправки?

Не е необходимо процесът на поправките да бъде удобен и успокоителен. Стъпките не са създадени да ни правят щастливи и спокойни, а да израстваме и се развиваме. Страхът, рискът и чувството на уязвимост идващи в резултат на поправките на причинените щети могат да бъдат толкова неудобни за нас, че споменът за тях да ни предпазва от повтаряне на поведението довело ни до необходимостта от правене на поправки. Чуваме често в АН, че нещата ще се подобрят. Нещата сме ние – ние ставаме по-добре. Ставаме по-добри хора. Ставаме по-малко склонни да се включваме в разрушителни поведения, защото сме наясно с цената на човешкото нещастие на тези около нас, наясно сме с човешкото нещастие, което трябва да платим. Нашата егоцентричност се заменя от появата на съзнание за другите хора и загриженост за живота им. Там където бяхме незаинтересувани, сега ни е грижа. Там където бяхме егоистични сега започваме да сме себеотрицателни. Там където се гневяхме започваме да прощаваме. Нашата любов и търпимост се разпростират и към нас самите. В осма стъпка ние изследвахме някои от нещата, които се отнасяха до извършване на поправки спрямо нас самите, сега е време да видим как започнахме да правим към себе си и вероятно може би да направим някои планове за продължаването им или за започването на някои нови неща. Започнахме да правим поправки към себе си за своята зависимост, когато спряхме да употребяваме и започнахме да работим по стъпките. Само тези две действия ще изминат дълъг път към изцеляването на пораженията, които причинихме на своите собствени души. Може да имаме нужда да направим някои други неща, за да поправим щетите, които причинихме на нашето тяло и ум. Има много начини по които можем да започнем да се грижим за своето физическо здраве – от диети и упражнения до медицинско лечение. Какъвто и път да изберем, той би трябвало да съвпада с нашите потребности и желания. Разрушенията, които причинихме на своя ум може би ще бъдат поправени в някаква степен като търсим знания за в бъдеще. Връщане към училище или просто научаването на нещо ново ще ни помогне да поправим годините на умствено занемаряване.

- Какви са моите незабавни планове за извършването за поправянето на причинените щети спрямо мен самия?
- Имам ли някакви дългосрочни планове, които могат също да се сметнат за поправки към мен самия?
- Какви са те? Какво мога да направя, за да ги довърша до край?

Духовни принципи

В Девета стъпка ние ще се концентрираме върху смирението, любовта и опрощението. Смирението, което придобихме в тази стъпка дойде като резултат изграждането на добра представа за щетите, които причинихме на другите и поемането на отговорността за тях. Ние признаваме пред себе си: ”Да, това е, което съм направил. Аз съм отговорен за щетите, които съм причинил и за тяхното поправяне.” Може да сме достигнали до това разбиране, когато някой със сълзи на очи ни е казал колко много сме го наранили. Може да сме открили, че понасяме болка, която сме причинили на някой друг и в резултат на това сме били толкова потресени от това преживяване, че сме били способни да видим на едно дълбоко ниво как сме наранявали хората. След това може би единствено процесът на работа по предишните стъпки, съчетан с опита от извършването на поправките на причинените щети, ни доведе до повишаване на смирението.

- Приех ли отговорността за вредите, които съм причинил и отговорността за тяхното поправяне?
- Какво ме накара да видя по-ясно вредите, които съм причинил?
- Как това допринесе за увеличаване на моето смирение?

За нас става по-лесно да практикуваме духовния принцип на любовта, въпреки че вероятно вече сме работили върху прилагането му по време на цялото си възстановяване. Този път ние сме отстранили много от разрушителните представи, идеи, гледни точки, схващания и чувства, които сме имали отваряйки си по този начин място за любовта в нашия живот. Като се изпълваме с любов, ние откриваме, че можем да я споделяме подхранвайки по този начин своите взаимоотношения и изграждайки нови такива и като

споделяме безкористно нашето възстановяване, нашето време, нашите възможности и преди всичко себе си с тези, които имат нужда от нас или се нуждаят от нашата помощ.

- Как се раздавам или съм в услуга на другите?

След като изживеем това да ни бъде простено ние започваме да виждаме значимост в това да разпространим това и на другите. Това ни мотивира да прилагаме на практика принципа на опрощението на всякъде, където и колкото е възможно повече. Разпознавайки своята собствена човечност ние придобиваме възможността да прощаваме на другите и да не бъдем толкова прибързани в преценката си, колкото бяхме преди. За нас става втора природа да оправдаваме другите хора поради липса на доказателства. Ние повече не подозираме подли мотиви и долни конспирации във всяка ситуация, която не можем да контролираме напълно. Ние виждаме, че обикновено имаме добри намерения, така че ние пренасяме това убеждение и спрямо другите. Когато някой ни наранява ние осъзнаваме, че поддържането на негодувания води единствено до загуба на нашето смирение и спокойствие, така че се стремим да простим по-бързо.

- Какви са ползите за мен от прилагането на принципа на опрощението?
- Кои са някои от ситуациите, в които бях способен да приложа на практика тези принципи?
- За какво си простих на мен самия?

Продължаване напред

Много от нас откриват, че е полезно да разсъждават над своите поправки, след като направят всяка една от тях. Някои от нас правят това като пишат как са се чувствали, докато са правили поправките и какво са научили от това преживяване.

- Как се чувствах, докато правех моите поправки? Какво научих от тях?

Свобода изглежда е думата, която най-ясно описва същността на Девета стъпка. Тя изглежда обобщава освобождаването от вината и срама, намаляването на обсебването от нас самите и увеличаване на нашата способност да оценяваме онова, което се случва около нас такова каквото е.

Започваме да бъдем по-малко погълнати от самите себе си и по-способни да присъстваме по-пълноценно във всички свои взаимоотношения. Започваме да сме способни да бъдем в стая пълна с хора, без да се опитваме да контролираме тази стая или да доминираме във всеки разговор. Започваме да мислим за миналото си и особено за зависимостта си като за златна мина от опит, който можем да споделяме с хората, на които се опитваме да помогнем във възстановяването, вместо да забравим. Спираме да мислим за живота си в смисъла на това какво нямаме и започваме да оценяваме даровете, които получаваме всеки ден. Знаем, че за да запазим това чувство на свобода ще имаме нужда да продължаваме да прилагаме онова, което сме научили в предишните стъпки. Десетата стъпка ни дава възможност да правим това.

Десета стъпка

„Ние продължихме да се самонаблюдаваме и когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме”

Чрез работата по първите девет стъпки нашият живот се промени по начин който далеч надхвърли очакванията ни. Ние станаме по-честни, по-смирени и по-заинтересовани от другите; по-малко уплашени, изпълнени със страхове или негодувание, по-малко егоистични и по-малко обидчиви. Но дори такива дълбоки промени не са застраховка, че ще бъдат постоянни или непрекъснати. Тъй като ние сме болни от болестта на зависимостта, винаги можем да се върнем там, откъдето дойдохме. Възстановяването има своята цена – то изисква да сме бдителни и да продължаваме да правим всички неща, които правехме в началото на своето възстановяване. Дължни сме да бъдем честни, да имаме доверие и вяра, да отделяме внимание на своите действия и реакции и да преценяваме кои неща работят за нас или срещу нас. Дължни сме, също така, да обръщаме внимание на това как нашите действия се отразяват на другите и когато последствията са отрицателни или вредни, своевременно да спрем и да поемем отговорност за причинената щета. И да не допускаме нейното повтаряне. Или казано накратко – длъжни сме да продължаваме да се самоанализираме и да поправяме грешките си веднага, щом ни е възможно.

Както можете да видите, Десета стъпка повтаря много от работата която свършихме дотук, работейки по Четвърта до Девета стъпки, макар и в доста съкратен вариант. Форматът предложен в това ръководство обхваща в обобщен вид елементите на личния анализ. Някои от нас могат да открият, че имат нужда да прибавят допълнителни въпроси към въпросите в това ръководство, въпроси, които засягат специфични области на личното ни възстановяване. Можем да открием допълнителни области, върху които да се съсредоточим. Това ръководство е само отправна точка и няма последна дума върху всяка от стъпките.

- Защо е необходима Десета стъпка?
- Какъв е смисълът от това да продължавам да се самоанализирам?
- Как може да ми помогне моят спонсор?

Чувства срещу действия

Ние използваме Десетата стъпка, за да създаваме и поддържаме непрекъснатата осъзнатост за това, какво чувстваме, какво мислим и най-важното – какво правим. Преди да започнем редовно да се самоанализираме, ние трябва да разберем какво всъщност оценяваме. Няма да ни бъде от голяма полза да съставим списък на своите чувства, без да ги свържем с действията, които те са предизвикали или са възпрепятствали. Ние често можем да се чувстваме доста зле, въпреки че действваме правилно, или пък обратното – да се чувстваме добре, а всъщност действията ни да са неправилни. Например, даден член на АН посещава своята домашна група. „Как си?” пита някой. „Ужасно” отговаря той. Разбира се, той има предвид начина по който се чувства, вероятно няма предвид това, как постъпва, защото всъщност действието е правилно: Той отива на сбирка, честно споделя как се чувства и се открива пред друг член, който ще го подкрепи.

От друга страна ние можем бързо да се отдаваме на своите импулси и да действваме под влияние на своите характерови дефекти. На повърхността може да се чувстваме много добре и обикновено минава известно време преди да открием празнотата, която идва заедно с този начин на живот. Започваме да избягваме работата, която ни помага да останем чисти, въпреки че много добре знаем къде ни води това.

Десетата стъпка ще поддържа нашата осъзнатост относно самите нас така, че да не стигаме до крайност, в която и да е сфера от живота ни. Ние не трябва да се самообвиняваме ако се чувстваме зле. Вместо това можем да се фокусираме върху положителните действия, които предприемаме. Може дори да се окаже, че като преместваме по този начин своя фокус, ние ще се почувстваме по-добре. Като продължаваме да осъзнаваме това, което правим, ние може да видим разрушителните модели, дълго преди те да се окопаят така, че да не се чувстваме добре.

Като зависими, ние сме склонни да правим преценки относно това, как се чувстваме. Ние искаме да преустановим всички свои отрицателни чувства. Всеки път, когато се чувстваме зле, ние искаме това да спре. Често, не вземаме в предвид това, че начинът по който се чувстваме е напълно естествен, особено когато разгледаме обстоятелствата.

Например, много от нас имат проблеми с гнева. Ние не харесваме това чувство и го осъждаме като смятаме, че нямаме право да се гневим, и след това полагаме големи усилия да постиснем гнева. И все пак, можем да попаднем в ситуация, която би разгневила всеки. Може би сме във взаимоотношения с някого, който постоянно проявява неуважение към нас, и ние отговаряме на тези ситуации с гняв. Сега идва моментът в който нашето възстановяване може да ни тласне напред към по-голямо самоуважение или пък нашата болест може да ни повлече надолу в гъста мъгла от депресия и негодувание.

Всичко което е от значение е това, как реагираме на гнева си. Ако крещим, проклинаме или съдим хората, ще унищожим всяка възможност да подобрим своите взаимоотношения с околните. Ако не правим нищо и погребем своите чувства на гняв, ние рискуваме да останем в депресия и негодувание и това няма изобщо да подобри нашето положение. Но ако ние предприемем положителни действия, които целят да подобрят ситуацията тя може да се промени към по-добро. Най-малкото, ние ще знаем кога е времето да си тръгнем и ще можем да направим това без да съжаляваме.

Понякога единственото нещо, което е необходимо да направим със своите чувства е просто да ги чувстваме. Не е нужно да реагираме на тях. Например, ако изгубим някой близък човек, чувстваме скръб, която може да продължи дълго време. Тя ще ни напусне, когато мъката ни свърши. Не можем да си позволим нашата скръб да ни доведе до една точка, от която да не можем да продължим да живеем живота си, но все пак да знаем, че той ще бъде засегнат по някакъв начин. Може лесно да се разстройваме или да изпитваме трудности с това да участваме в някаква дейност, която се предполага че е забавна. Ние имаме нужда да търсим баланса между това да отричаме своите чувства и това да допуснем да ни съкрушат или да ни обземат изцяло. Ние не желаем да отидем в нито една от тези крайности. Това може да изглежда много проста концепция, но много от нашите членове споделят, че са минали години във възстановяването им, преди да постигнат баланс през повечето време.

Така че Десета стъпка ни дава свободата да чувстваме или изживяваме своите чувства, като ни помага да видим разликата между чувство и действие.

• Имало ли е моменти в когато съм бил объркан относно разликата между чувствата си и действията си? Разгледай по-подробно.

Правилно и погрешно

Десетата стъпка ни казва, че ние трябва веднага да признаем грешките си. Изглежда е прието, че знаем кога грешим, но факт е че повечето от нас не знаят – поне не веднага. Изисква се последователност в практикуването на личния самоанализ, за да станем опитни в това да откриваме къде сме сгрешили.

Нека да погледнем истината в очите – когато бяхме нови във възстановяването, за някакъв период от време, ние бяхме в конфликт с останалия свят. Както се казва в Основния текст: „Жизнените ни умения бяха сведени до животинско ниво.” Ние не знаехме как да общуваме нормално с другите. Започнахме да се учим на това, но в процеса допускахме грешки. Много от нас преминаха през един период от време, когато бяхме прекалено строги към ценностите които си бяхме изградили. И прилагяхме тази строгост и към всички около нас. Ние смятахме че е принципно и правилно да конфронтираме тези, чиито поведение ни се струваше неприемливо. Бяхме самодоволни, арогантни, надменни. Ние грешахме.

Или някой от нас, които години наред служеха като изтривалка за всеки, който искаше да премине през тях, решиха, че тяхното възстановяване изисква да започнат да отстояват правата си. Но ние отивахме твърде далеч, когато понякога изисквахме всички да се отнасят към нас по перфектен начин през цялото време. Никой не можеше да има лош ден и да не ни се обади например, на никого не беше позволено да се държи резервирано към нас, за каквато и да било продължителност от време и т.н. Ние яростно изисквахме перфектно изпълнение на мястото, където работехме. По този начин не отстоявахме правата си. Ние бяхме незрели и нападателни. И отново грешахме.

Можем да сгрешим дори тогава, когато някой ни нарани. Как? Да предположим, че нашият спонсор ни казал нещо, което ни е засегнало. Вместо да поговорим с него затова, ние го споделяме с няколко от нашите приятели. И още преди края на седмицата в АН се говори за неприятните неща, които еди-кой си е

казал на еди-кого си. Така цялата ситуация започва с това, че не сме направили нищо лошо и завършва с това, че сме отговорни за опетнената репутация на нашия спонсор в Програмата – мястото, от което той има нужда точно толкова, колкото и ние да грешим и да се възстановява със свое собствено темпо.

- Имало ли е някакъв момент в моето възстановяване, когато съм грешал и не съм бил способен своевременно да видя това?
- Как моите грешки се отразяват върху живота ми? А върху живота на другите?

Доста трудно е да открием кога сме сгрешили, но признаването на нашите грешки може да се окаже още по-голямо предизвикателство. Както в Девета стъпка, така и тук трябва да внимаваме, за да не предизвикаме допълнителни щети, правейки своите признания. Например, осъзнаваме, че сме наранили някой близък човек – може би той е спрял да говори с нас, но не сме напълно сигурни какво точно грешно сме направили. Вместо да отделим време да помислим върху нашето поведение, ние просто решаваме да направим едно общо признание, може би казваме нещо като:” Моля те, прости ми за всичко, което съм ти причинил”.

Десетата стъпка изисква от нас да отделяме време за размисъл в подобни случаи. Най-вероятно ако помислим за това, кога се е променило отношението на този човек към нас и ако помислим какво е било нашето поведение непосредствено преди тази промяна, ние ще разберем грешката си. Може би ще бъде болезнено или смуцаващо да мислим за това, и да полагаме такива усилия, но всъщност всички стъпки изискват усилия. Леността е дефект на характера, като всеки друг, и ние не можем да си позволим да бъдем обхванати от него. И отново – ако наистина не можем да намерим отговор или просто да определим точно каква грешка сме направили, няма нищо лошо в това да отидем при този човек, да му кажем, че сме разбрали, че е наранен от нас, че сме загрижени за нашите взаимоотношения и бихме искали да чуем какво има да ни каже. Повечето от нас изпитват страх от това, което ще чуят в подобни ситуации, но ние не можем да позволим на нашия страх да ни попречи да работим върху Десета стъпка.

Има още един начин, по който можем да направим нашето признание напълно неефективно. Ние признаваме грешката си, след което веднага забелязваме, че другият и той е направил нещо. Например да приемем, че някое от децата ни е имало лошо държание. Скарали сме му се и сме го обидили. Ако когато признаваме своята грешка, кажем на детето, че неговото поведение ни е накарало да действваме по този начин, ние отправяме послание, в което оправдаваме своята грешка и по този начин допускаме още една грешка.

За разлика от процеса, който се съдържа в стъпките от Четвърта до Девета, когато работим върху събития, случили се в нашето минало, Десетата стъпка е направена, за да ни държи в настоящето. Ние не искаме да позволим на неразрешените грешки да се натрупат. Имаме нужда да даваме най-доброто от себе си, за да сме наясно с това което правим. По-голямата част от нашата работа ще бъде свършена като правим моментна преценка на случващото се около нас в този момент и нашата реакция към тези събития. Ако открием, че се изпълваме с негативизъм, като се оплакваме през цялото време, може би ще е добре да отделим време, за да помислим за нещата, за които сме благодарни. Също така имаме нужда да обърнем внимание на начина, по който реагираме, когато грешим. Нашият първи импулс ли ни оправдава? Самите ние допускаме ли да бъдем жертви на нечие негативно влияние или на своята болест? Ако оставим всички извинения настрана, ние сме отговорни за това, което правим. Може да звучи по-разбираемо, ако кажем, че нашите характерови дефекти са победили, но това не извинява нашето поведение. Ние имаме готовност за отстраняване на нашите недостатъци.

- „...когато допускахме грешки, веднага си ги признавахме“. Какво означава това за мен?
- Как незабавното признаване на моите грешки ми помага да променям своето поведение?

Десетата стъпка подчертава нуждата от това да продължаваме да правим своя личен анализ и изглежда, че го правим, само за да разберем къде сме сгрешили. Но как да открием моментите, в които грешим, ако преди това не открием, къде сме били прави? Определянето на моментите, в които правим нещата правилно, и изграждането на собствени ценности, са точно толкова част от личния анализ, колкото и определянето на нашите недостатъци и слаби места. Повечето от нас изпитват затруднения с концепцията

да бъдат прави. Ние си спомняме за моментите когато разпалено сме защитавали дадено мнение, просто защото сме знаели че сме прави, но в процеса на нашето възстановяване започнахме да разбираме, че потискането на другите по време на дискусия е грешка. Или пък в случаите, когато мислим за своите ценности, ние знаем, че те са правилни за нас, но ако започваме да настояваме и другите да живеят според тях, ние вече не сме прави, а самодоволни. Как тогава да намерим баланса в това да бъдем прави? Първото и най-важното нещо е да работим по Шеста и Седма стъпка, за да не могат нашите характерови дефекти да превърнат положителните ни действия в негативни и отрицателни. След това, ние трябва да осъзнаем, че вероятно ще отнеме време в опити и грешки, преди да се почувстваме напълно комфортно във възстановяването.

- Имало ли е ситуации в моето възстановяване, когато съм се чувствал неудобно, разбирайки, че съм направил нещо добре? Опиши.

- Колко често трябва да си правим личен анализ?

Книгата „Това работи: как и защо“ ни казва, че въпреки че нашата цел е да поддържаме една непрекъсната осъзнатост за себе си по всяко време на деня, също така е полезно да си отделим известно време в края на деня и да поработим по Десета стъпка. Нуждаем се от това постоянство всеки ден, докато то се превърне в навик и духовният принцип заложен в него се приведе в действие. Като оставаме чисти и нашите дни на пълно въздържание се превръщат в месеци и години, ние ще открием, че правенето на личен анализ се превръща в наша втора природа. Ще открием, че поддържането на нашата духовна хармония става естествено, без да се налага да мислим прекалено много за това. Ние веднага забелязваме, когато тръгваме в посока, по която всъщност не искаме да вървим или когато поискаме да правим нещо, които със сигурност ще причинят вреда на нас или на околните. Ставаме способни да коригираме неща от подобен род. От нашия опит във възстановяването и от нашите усилия в ежедневния анализ ще зависи и възстановяването ни. Като нови в Програмата, някои от нас сядаха в началото на деня, в края на деня и дори по няколко пъти на ден с брошурата „Живот по Програмата“ и си „сверяваха часовника“. Идеята е, че ние искаме това да се превърне в наша втора природа – да наблюдаваме непрекъснато своето възстановяване и своето духовно състояние, за да можем своевременно да забележим кога се отдалечаваме от пътя и да направим всичко по силите си, за да се върнем.

- Защо е толкова важно да се продължава с личния анализ, докато той не се превърне във втора природа?

Личен самоанализ

Следващите въпроси засягат като цяло областите, на които искаме да обърнем повече внимание в своя личен анализ. Може би ще има моменти, когато нашият спонсор ще поиска от нас да направим анализ на конкретна област от нашия живот, като например поведението ни в работата или интимните отношения. Той може да има и допълнителни въпроси които да добавим към тези. Препоръчително е винаги да се консултираме с нашия спонсор относно всяка работа по стъпките, която извършваме в момента.

- Потвърдих ли днес отново своята вяра в обичайния ме и грижовен Бог?

- Търсех ли днес ръководството на моята Висша Сила? Как?

- Какво направих, за да бъда в услуга на Бог и на хората около мен?

- Даде ли ми днес Бог нещо, за което да Му бъда благодарен?

- Вярвам ли, че моята Висша Сила може да ми покаже как да живея и как да следвам по-добре Нейната воля?

- Виждам ли някакви стари модели в моя живот днес? Ако да, кои?

- Бях ли днес обиден, негодувах ли, бях ли нечестен или уплашен?
- Предразполагах ли се самият аз към разочарование?
- Бях ли добър и любящ към всички?
- Притеснявах ли се за вчерашния или утрешния ден?
- Позволих ли на някаква фикс идея да ме завладее? Допуснах ли да бъда обсебен от нещо?
- Позволих ви си да бъда прекалено гладен, гневен, самотен или уморен?
- Взимам ли се прекалено на сериозно в някоя сфера от моя живот?
- Страдам ли от някакви физически, умствени и духовни проблеми?
- Премълчах ли нещо, което трябваше да обсъдя с моя спонсор?
- Имах ли някакви екстремни чувства днес? Какви бяха те и защо ги изпитвах?
- Кои са проблемните области в моя живот днес?
- Кои дефекти се проявиха в моя живот днес? Как точно?
- Имаше ли страх в моя живот днес? какво направих днес, което бих искал да не бях направил?
- Какво не направих, но бих искал да бъде свършено?
- Имам ли днес желание за промяна?
- Имаше ли някакъв конфликт във взаимоотношенията ми?
- Поддържах ли принципа на честност в отношенията ми с другите? Какъв беше той?
- Нараних ли себе си или някой друг, пряко или косвено? Как точно?
- Дължа ли на някого извинение или поправки?
- Къде сгреших? Какво бих могъл да направя по-добре следващия път?
- Останах ли чист днес?
- Бях ли добър към себе си днес?
- Какви бяха чувствата които изпитвах днес? Как ги използвах, за да действам в съответствие с определени духовни принципи?
- Какво направих днес, което донесе полза на другите?
- Какво ми донесе удовлетворение днес?
- Какво направих днес, което искам непременно да повторя?

- Отидох ли на сбирка или разговарях ли с друг възстановяващ се зависим днес?
- За какво съм благодарен днес?

Духовни принципи.

В Десета стъпка ние ще се концентрираме върху самодисциплината, честността и почтеността. Самодисциплината е съществена за нашето възстановяване. Когато употребявахме, ние бяхме себични и погълнати от себе си. Ние винаги следвахме лесния път, оставяйки се на своите импулси, и по този начин пренебрегвахме всяка възможност за личностно развитие. Ако нещо в живота ни изискваше постоянна ангажираност, вероятността да доведем нещата докрай не бяха големи, освен ако това нещо не се отнасяше до задоволяване на личните ни нужди и желания. Самодисциплината във възстановяването ни кара да направим някои неща независимо от това как се чувстваме. Ние имаме нужда да посещаваме сбирки редовно, дори тогава, когато сме изморени, заети с работа, ако се забавляваме или ако сме изпълнени с отчаяние. Имаме нужда от сбирките, дори ако – и особено тогава, когато сме враждебно настроени към изискванията, които възстановяването има към нас. Ние посещаваме сбирки, обаждаме се на спонсора си и работим с другите, защото решението ни е да се възстановяваме в АН и тези действия ни помагат да постигнем едно непрекъснато възстановяване. Понякога проявяваме ентузиазъм спрямо тези дейности. Понякога те изискват всяка частица от нашата готовност, за да продължим да ги повтаряме. Понякога те до такава степен стават част от нашето ежедневие, че дори не осъзнаваме, когато ги правим.

- Защо принципът на самодисциплината е необходим за тази стъпка?
- Как практикуването на самодисциплината в тази стъпка се отразява на цялото ми възстановяване?

Принципът на честността води началото си от Първа Стъпка и пълното му осъществяване се проявява в Десета Стъпка. Обикновено се изумяваме от обхвата и дълбочината на новопридобитата ни честност на този етап от възстановяването ни. Там където преди можехме да видим честно нещата в ретроспекция, да видим истинските ни мотиви дълго след като дадена ситуация е приключила, сега сме способни да бъдем честни със себе си, докато все още се намираме в дадена ситуация.

Принципът на почтеността може да бъде малко по-сложен, но почтеността направлява нашата способност на прилагане на практика другите принципи. Почтеността е разбирането кой от принципите има нужда да приложим в дадена ситуация. Например – събрали сме се с приятели и чуваме да се обсъжда любовна афера на друг приятел, който в момента не присъства. Разбирането какво да направим в подобна ситуация вероятно ще изисква впрягането на всеки грам почтеност, който притежаваме. От кой принцип се нуждаем в този момент? Честност? Толерантност? Търпимост? Уважение? Сдържаност? Вероятно нашият първи импулс ще бъде да порицаем клюката, защото сме наясно, как тя би наранила нашия приятел. Но правейки това, по този начин може да я потвърдим, или да осъждаме самодоволно хората. В повечето случаи не е необходимо да доказваме своята почтеност, конфронтирайки ситуации, които не одобряваме. Има няколко неща, които може да направим в подобни моменти. Може да сменим темата или да се извиним и да си отидем. Всеки един от тези два избора ще отправи фино послание относно нашите чувства и в същото време ще ни позволи да останем верни на своите принципи и да пощадим околните във възможно най-голяма степен.

- Кои ситуации в моето възстановяване ме карат да практикувам принципа на почтеността? Как реагирах на тези ситуации? В кои моменти се чувствах удовлетворен от своя отговор и в кои не?

Придвижване напред

Едно от най-хубавите страни на Десета стъпка е това, че колкото повече работим по нея, толкова ще имаме нужда и от нейната втора част. С други думи, ще открием, че вече не грешим толкова често. Когато започнахме нашето възстановяване, повечето от нас не бяха способни да поддържат каквито и да е

дълготрайни взаимоотношения, или поне не такива, в които можехме да разрешаваме конфликтите по здравословен и взаимно приемлив начин. Някои от нас влизаха в яростни стълкновения с другите, а след като те приключваха, не обелвахме и дума за проблемите, които ги бяха предизвикали. Други отиваха в друга крайност, като винаги се съгласяваха за всичко. Като че ли изглеждаше по-лесно да стоим настрана, отколкото да рискуваме да създадем конфликти, с които да се справяме след това. Понякога ние просто си отивахме, като прекъсвахме всякакви взаимоотношения, в които се появяваше някакъв конфликт. За нас беше без значение колко и как нараняваме другия човек, защото това ни изглеждаше по-лесно отколкото да се справим с проблема и да изградим една по-здрава връзка.

Десетата стъпка ни позволява да имаме дълготрайни взаимоотношения, особено в АН. Все пак ние зависим един от друг заради своя живот. Много от нас се чувстват дълбоко свързани с хората, които бяха в АН, когато пристигнахме там в началото. Ние служехме заедно, излизахме, споделяхме своите домове, мечти и планове. Празнувахме важните събития в живота на своите приятели – рождени дни, дипломиране, повишения, нов дом, сватби и годишнини от възстановяването. Тъгувахме за своите загуби заедно и се подкрепяхме в тези етапи от живота. Ние обвързахме живота си с тези хора, и оформихме една обща история.

Заедно с това да се учим да признаваме когато грешим идва и една свобода, която вероятно никога преди това не сме изпитвали. За нас признанието става толкова естествен процес, че се учудваме защо всъщност сме го смятали за нещо ужасно. Може би преди сме се чувствали много по-низши от останалите, и признанието на грешките ни се виждаше като признание за своята малоценност. Но след работата ни по стъпките ние открихме че изобщо не сме по-низши или по-лоши от другите, и че имаме същата стойност като тях. И повече не ни изглеждаше толкова унижително да си признаем, когато грешим. Започнахме да се чувстваме цялостни.

- Как Десетата стъпка ми помага да живея в настоящето?
- Как постъпвам различно в резултат от работата ми по Десета стъпка?

Работата по Десета стъпка ни позволява да постигнем повече баланс и хармония в живота си. Ние откриваме, че сме щастливи и смирени през по-голямата част от времето. Липсата на настроение се случва все по-рядко, но когато се случи, ние знаем, че нещо не е наред. Може бързо да установим причините за притеснението си, като направим личен анализ.

Личната свобода, която изградихме през времето на възстановяването си и в резултат на нашата работа по стъпките, носи нарастване на правото ни на избор, както и на нови възможности. Имаме пълната свобода да си създадем такъв живот, какъвто искаме за себе си. Питаме се дали начинът ни на живот който сме си избрали помага на зависимите, които още страдат или прави по някакъв начин света едно по-добро място. Онова, което търсим, може да открием в Единадесета стъпка.

Единадесета стъпка

„Ние се стремяхме чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, както го разбирахме, като се молехме единствено да узнаем Неговата воля за нас и за силата да я изпълним.“

Единадесетата стъпка ни казва, че ние вече сме установили съзнателен контакт с Бог, според разбирането ни, и че задачата която стои пред нас сега е да подобрим този контакт. Ние започнахме да развиваме своята съзнателна представа за Висшата сила във Втора Стъпка, започнахме да се учим да се доверяваме на тази Сила за насока и напътствия във Стъпка Трета и разчитахме на нашата Висша Сила много пъти по различни причини в процеса на работа по другите Стъпки. Всеки път когато се обръщахме към тази Висша Сила за помощ, ние подобрявахме взаимоотношения си с Нея. Единадесетата Стъпка приема, че обръщането за помощ към Бог според разбиранията ни, определяно най-често като молитва е едно от най-ефективните средства за изграждане на взаимоотношения с Бог. Другото средство което се предлага в тази Стъпка е медитацията. В тази стъпка ние имаме нужда да изследваме своите концепции относно молитвата и медитацията и да се убедим че те отразяват нашия духовен път.

Единадесетата стъпка ни дава възможността да открием своя собствен духовен път или да усъвършенстваме пътя по който вече сме тръгнали. Стъпките които предприемаме към откриване или усъвършенстване и както и начинът по който ги отработваме ще зависи до голяма степен от културата в която живеем, нашия предишен опит с духовността и от това какво най-добре пасва на нашия характер.

Нашата духовност е претърпяла известно развитие, откакто дойдохме за пръв път в АН. Ние постоянно се променяме в различни аспекти, включително и духовни. Нови места, хора, събития, разбираня и ситуации оказват своето влияние върху нас и нашата духовност има нужда да откликне на тях по подходящ начин.

Изследването на духовността ни в Единадесетата стъпка е вълнуващо преживяване. Ние ще открием нови идеи и много от тези нови идеи идват директно от нашето познание за духовните въпроси. И тъй като ние си изградихме определена ценностна система относно духовността в предишните стъпки, откриваме че нашето прозрение нараства заедно със способността ни да възприемаме нова информация относно себе си и света около нас. Духовното изследване е обхватно занимание и ние ще научим и открием свои лични истини както в своите усилия да разберем повече за своята духовност, така и в най-прозаичните детайли от живота ни.

Много от нас откриват, че след като дойдат в групата те наистина имат нужда да променят своите представи относно Бог. Някои от нас вярваха в нещо което трудно би могло да се нарече „Бог“ или в действителност ние наистина не разбирахме нищо от това което е Бог, освен че, както изглеждаше, Той нямаше нищо общо с нас. Ние вероятно сме свършили известна работа във Втора и Трета стъпки които служат за разкриване на нездравите идеи които сме имали по отношение на Висшата Сила. След това вероятно се опитахме да изградим някои нови идеи, които допускаха съществуването на обичаща ни и грижовна Висша Сила. За много от нас простичката вяра, че имаме на разположение Висша Сила която се грижи за нас, беше достатъчна, за да преминем през следващите стъпки и ние не почувствахме никаква нужда да развиваме своите идеи в това отношение.

Но въпреки това в нас се породиха някои идеи относно Бог дори без никакви съзнателни усилия. Всеки специфичен опит в работата ни по Стъпките ни даваше някаква представа за природата на нашата Висша Сила. Може би по-скоро почувствахме отколкото разбрахме интелектуално истините за Бог. В момента в който споделихме своята Пета стъпка, много от нас откриха, че бяха изпълнени с тихата убеденост, че биха могли да се доверят на своя спонсор, на процеса на възстановяване и да продължат напред. Това беше моментът, в който много от нас усетиха присъствието на Сила, по-могъща от нашата собствена. Това преживяване, заедно с работата която свършихме в Осма и Девета стъпки предизвика в нас нарастващо осъзнаване на волята на нашата Висша Сила.

• Какъв опит имам от предишните стъпки или от някъде другаде в живота, което ми дава някаква представа за това каква е моята Висша Сила?

• Какви качества притежава моята Висша Сила? Мога ли да използвам тези качества за себе си? Мога ли да се възползвам от тези качества? Мога ли да усещам тяхната трансформираща сила в живота си?

- Как моето разбиране за Висша Сила се промени откакто дойдох в АН и заработих по Програмата?

Тези ориентири за природата на нашата Висша Сила са може би основният фактор в определянето на нашата духовна пътека. Много от нас откриха, че духовният път от нашето детство не съвпада с истините които откриваме в стъпките. Например ако сме открили, че Бог е безкраен, огромен и отворен за нас, а представата, която сме имали за Него е била че Той е ограничен и краен, то ние вероятно няма да се върнем към нашия по-ранен опит. Ако чувстваме, че Бог се грижи за всеки един от нас по един много личен и индивидуален начин, старата система от вярвания, която представя една отдалечена, дистанцирана и чужда Сила няма да проработи за нас. Някои от нас имат нужда от нова духовна пътека, други откриват, че за тях е вярно точно обратното – това което открихме в стъпките има нужда от по-дълбоко разглеждане чрез духовното от нашето детство. Възможно е чрез работата по Програмата да прекратим негодуванията, които сме имали спрямо религиозните институции и в резултат на това ние можем да се върнем към тези институции с открит ум и непредубеденост. За някои религията от тяхното детство се е изчерпвала с неделно бърбрене със съседни, нещо което се прави за да си прекарат добре времето или някаква общност, към която изпитвахме емоционална привързаност. Във възстановяването си ние започнахме да разбираме как да използваме своята религия като лична духовна пътека.

Трябва да отбележим, че духовността не трябва да се бърка с религията, защото те просто не са едно и също нещо. Програмата на АН, сама по себе си, не е религия. Тя само предлага набор от духовни принципи и използва концепция, която нарича „Бог“, „Висша Сила“ или „Сила, по-могъща от нашата собствена“, както и начин за освобождаване от активна употреба на наркотици. Духовните принципи и концепцията за Висша Сила са съвместими с личния духовен път, който всеки един член на АН следва извън групата. Или пък самите духовни принципи на Програмата могат да служат на някой като негова или нейна Висша Сила. Това вече зависи индивидуално от всеки един член на групата.

Някои от нас достигат до тази точка и не знаят как да продължат по-нататък. Институциите, в които сме били ангажирани в миналото, не успяха да ни дадат отговорите, които търсехме, но в същото време ние не можахме да се сетим за нищо, което да звучи като по-добра идея. За онези от нас които са имали този опит, това е точката, от която се впускаме в едно от най-важните пътешествия в своя живот: търсенето на начин да се разбираме по-добре с нашата Висша Сила.

В този процес някои от нас вероятно ще посетят всяко едно достъпно място което има нещо общо с духовността. Други ще прочетат с интерес огромен брой книги свързани с духовността и личностното израстване, трети ще разговарят с много хора по тези въпроси. Ние можем да се ангажираме за известно време с различни духовни практики преди да се установим по-сериозно в някоя от тях, или никъде да не се задържим за по-дълго време. В нашата литература се отбелязва, че много от нашите членове възприемат един „еклектичен подход“ към духовността. Ако това се отнася за вас, то важно е да се знае, че този подход е съвсем нормален и ще обслужва духовните нужди и възстановяването съвсем добре.

- Следвам ли някаква определена духовна пътека?
- Какви са разликите между религията и духовността?
- Какво направих, за да изследвам своята духовност?

Докато изследваме своя духовен път и вероятно се ангажираме и се отказваме от различни духовни практики, някои от нас са притеснени от това което изглежда като че ли е изконна стойност във Стъпките и Традициите Бог да бъде описван като същество от мъжки пол. Или дори да изпитват още по-болезнени моменти, когато усещат че не получават достатъчна подкрепа от групата, поради своя духовен избор. Важно е да разберем, че литературният език на АН не е предначертан да определя духовността на членовете на общността. Важно е също така да знаем, че като зависими, ние притежаваме характерови дефекти и понякога действат под тяхно влияние, както и нашите приятели от групата. Може да се стигне до противоречия или осмиване на нашия избор, но отново трябва да си припомним, че АН като такива нямат официален или одобрен духовен път и всеки член има право да следва своя духовен път. Споменаваме за това, защото вярваме, че е много важно за възстановяването на всеки един от нас да се разбере истината за липсата на религиозност в АН, когато работим по Единадесета стъпка. Това може да бъде опасен период.

Ако даден член следва някакъв духовен път и не се чувства добре дошъл в групата по този повод, неговото или нейното възстановяване е в опасност. Ние имаме задължението както да подкрепяме духовните търсения на другите членове, така и самите ние да си запазим свободата за своите търсения и изследвания. Различията ни не бива в никакъв начин да пречат на най-важното, заради което сме в АН – нашето възстановяване.

- Открих ли в себе си някакви предразсъдъци в АН, докато изследвах своята духовност? Ако да, как ме накараха да се почувствам от това? Какво направих, за да остана верен на своята най-важна цел – да израствам като оставам чист?

Важно е да се отбележи, че ние не позволяваме на нашите духовни изследвания да ни отдалечат от АН общността. Нашият основен текст ни напомня, че е лесно да се отнесем на облаците на религиозния екстаз и да забравим, че сме зависими страдащи от неизлечима болест. Ние се нуждаем от това да помним, че имаме нужда от АН, за да може да се справяме с болестта. Всичко което допълва живота ни може да подобри неговото качество, но нищо не може да замени възстановяването ни с помощта на АН общността. Докато продължаваме да практикуваме основите на възстановяването – посещаваме редовно сбирки, поддържаме връзка със своя спонсор и работим с новодошлите, ние не трябва да се тревожим, че се отдалечаваме от Програмата на АН.

- Независимо от духовния път който следвам, поддържам ли все още своята тясна връзка с АН?
- Как моята ангажираност с АН допълва моето духовно пътешествие?
- Как моята духовна пътека допринася за моето възстановяване?

Молитва и медитация

Членовете на АН често определят молитвата като говорене с Бог, а медитацията като слушане на неговия отговор. Това определение продължава да бъде част от нашата колективна мъдрост, защото улавя много добре отделните значения на молитвата и медитацията. Ние градим взаимоотношения с нашата Висша Сила и поради това се нуждаем от диалог, а не просто от монолог от наша страна.

Молитвата е разговор с нашата Висша Сила, въпреки че не винаги е задължително да е под формата на същинска реч. Ние работим върху изграждането на някаква форма на молитва, която е правилна и функционална за нас, още във Втора стъпка. Сега ние можем да открием, че допълнително сме усъвършенствали своя подход към молитвата, който ни подхожда и в практикуването на който се чувстваме удобно. Една от формите на молитва в която вероятно всички членове на АН се включват, е Молитвата за смирение в края на всяка сбирка. В крайна сметка обаче начинът, по който се молим е въпрос на личен избор.

Колко често трябва да се молим? Много от нас отделят определено време през деня за да се помолят. Ако е в началото на деня, молитвата обикновено включва молба към нашата Висша Сила за още един чист ден или за познание на нейната воля за нас. Когато общуваме със своята Висша Сила вечер, обикновено изразяваме благодарност. Много от нас се опитват да включат молитвата и през деня. Много добра практика е да се молим редовно. Това ни помага да си изградим навик за комуникиране с нашата Висша Сила.

- Как се моля?
- Какви чувства изпитвам към молитвата или моленето въобще?
- Кога се моля обикновено? Когато страдам? Когато искам нещо? Редовно?
- Как може да ми помогне спонтанната молитва през деня?
- Как молитвата ми помага да поставям нещата в ред?

Ако това е първият ни досег с Единадесетата Стъпка ние можем с изненада да научим, че вече сме медитирали по някакъв начин. Всеки път, когато ставаме част от групата по време на сбирки и наблюдаваме момента на тишина, ние медитираме. Върху тази основа можем да изградим навика да медитираме редовно. Има много различни начини, по които може да започнем да медитираме, но в повечето случаи обикновено целта е да успокоим съзнанието си, за да може да придобиваме разбиране и познание за нашата Висша Сила. Стараем се да намалим възможно максимално разсейващите фактори, за да можем да се съсредоточим върху познанието, което произлиза от нашата духовна връзка. Ние се стремим да бъдем отворени за това познание. Обикновено не можем да разберем веднага това, което ни се разкрива и това е съвсем в реда на нещата. Това разбиране, както всяко ценно нещо, се изгражда постепенно, стига разбира се да продължаваме с редовната молитва и медитация. Разбирането идва при нас като една тиха убеденост относно нашите решения, както и като намаляване на хаоса, който ни придружаваше в миналия ни живот.

- Как медитирам?
- Кога медитирам?
- Какви чувства изпитвам към медитацията?
- Ако съм медитирал постоянно известно време, по какъв начин се промених аз самият или нещата в моя живот като резултат от тези редовни практики?

Съзнателен контакт

За много от нас думите „съзнателен контакт” звучат много мистериозно, като нещо което предполага сключването на някакъв вид космически съюз с Бог. В действителност става въпрос за нещо съвсем просто. Това означава, че ние имаме осъзната готовност за връзката ни с нашата Висша Сила. Ние отбелязваме съществуването на тази Сила и виждаме някои от начините, по които тя работи в живота ни. Има толкова много начини, по които нашите приятели са изживели присъствието на обичайния Бог. Някои от нас усещат присъствието на Висшата Сила при контакт с природата. Други – чрез безусловната любов на спонсора си или другите членове на групата, когато изживяваме чувството за подкрепа. Трети – чрез чувството на спокойствие, топлина и покой, които изживяваме на сбирките или на някое друго любимо място. Чрез определени случайности, които са ни довели до нещо добро, чрез способността ни да служим на другите и да направим добро в нашия свят. Важното е, че ние вече съзнателно търсим и намираме тези признаци за присъствието на нашата Висша Сила в живота ни и сме готови да признаем това, че тази Сила работи активно в живота ни.

- При какви обстоятелства забелязвам присъствието на Висшата Сила в живота си? Какво чувствам в тези ситуации?
- Как подобрявам съзнателния си контакт с Бог, както го разбирам?

Волята на Бог

Познанието, което придобихме, докато се молехме и медитирахме е същността на волята на Бог за нас. Целта на молитвата и медитацията се състои в това да се стремим към познание за Божията воля и разбира се, за силата да я изпълним. Но за да успеем да направим това, ние трябва да разберем какво иска Бог да направим с живота си. Необходимо е да сме много непредубедени, да притежаваме достатъчно смирение и готовност за приемане на волята на Висшата Сила. За много от нас е по-лесно да видим каква не е волята на Бог отколкото каква е тя и в това няма нищо погрешно. Всъщност това е една много добра отправна точка от която можем да започнем нашето общуване с Бог. На първо място, очевидно волята на Бог за нас не е да употребяваме или да започнем да употребяваме отново. Можем да разширим този простичък факт до заключението, че действията, които могат да ни доведат до употребата на наркотици, не са част от божията воля за нас. Но не бива да се вглеждаме прекалено сериозно във всички неща от ежедневието, да

анализираме прекалено много или да се питаме непрекъснато какво би могло да ни доведе до връщане към активна зависимост. В действителност нещата са много лесни. Ние използваме всичко онова, което сме научили за себе си и своя характер от работата ни по Четвърта до Девета стъпка и се опитваме да избягваме разрушителните си модели на поведение, защото разбираме, че повече не можем да си позволим волността да действат съзнателно под влияние на тези стари модели. В разрез с нашето възстановяване е да се справяме със житейските ситуации по стария начин, като си обещаваме, че това е „за последен път“, „само този път“ или че ще напишем това в нашия вечерен анализ и ще поправим причинените щети. Ако постъпваме по този начин, ние не само се намираме в опасност от връщане към активна зависимост, но и вземаме съзнателното и преднамерено решение да вървим срещу волята на Бог. Освен това, ние много пъти ще проявяваме своите характерови дефекти несъзнателно. Но това, което заслужава истинско внимание, е съзнателната ни готовност да не бъдем умишлено разрушителни в действията си.

В Трета стъпка ние изследвахме фината граница между смиреното и честно постигане на целите ни и трудно забележимата манипулация и прибързаните действия. Сега, благодарение на опита, който придобихме, ние би трябвало да сме много добре подготвени да усетим тази линия и да оставаме от правилната страна. Когато се стремим да постигаме нещата, които искаме, ние трябва да пазим дистанция от тази линия. Например, решаваме да имаме романтична връзка. В това няма нищо лошо, но ако лъжем, за да изглеждаме по-привлекателни и се държим като хамелеони, ние действатме своеволно. Ако се държим естествено и изразяваме това, което сме всъщност, то най-вероятно следваме волята на Бог. Ако се опитваме да променим своя потенциален партньор в нещо, което той/тя не желае да бъде, ние отново действатме своеволно – от друга страна, ако сме определили, какво очакваме от партньора си и човекът с който се срещаме покрива тези потребности без нашата намеса, ние вероятно живеем по волята на Бог. Това е начинът, по който определяме дали дадена връзка е в съгласие в волята на Бог за нас. Или да предположим, че искаме да получим университетска диплома. Склонни ли сме да преписваме на изпит, за да я получим? Ако отговорът е положителен, то ние превръщаме една иначе благородна идея в акт на своеволие. Избягването на действията под влияние на своеволието, е главната причина поради която ние се молим единствено за познание на божията воля за нас и за силата да я изпълним.

- В кои от ситуацияите в живота ми мога да кажа, че съм действал под влияние на своеволието си? Какви бяха резултатите?

- В кои ситуации мога да определя, че съм се опитал да съчета моята воля с волята на Бог? Какви бяха резултатите?

В нашия основен текст се казва, че „Волята на Бог за нас е способността да живеем достойно, да обичаме себе си и другите, да се смеем и да откриваме радостта и красотата в заобикалящия ни свят“. Нашите най-искрени копнежи и мечти в живота ни могат да се сбъднат. Тези безценни дарове вече не са извън нашите възможности. Всъщност те са истинската същност на волята на Бог за нас. Личното ни виждане за тази воля се разкрива в това какъв би бил живота ни ако живеем целенасочено и достойно. Например добър пример за целенасоченост е да помагаме на другите да останат чисти и да откриват радостта на възстановяването. Начините по които ще го правим са спонсорството, споделяне на сборки, предаване на посланието в различни институции, работата с професионалисти за изграждане на програми, които ще доведат нови членове в АН – всички те са достъпни за нас.

- Имам ли случаи на достойнство и целенасоченост в живота си?

- Каква е моята представа за волята на моята Висша Сила за мен?

Силата да я изпълним.

Заедно с молитвата за получаване на познание на волята на Бог за нас, ние също се молим и за силата да изпълним тази воля. В тази връзка под думата „сила“ не се разбират само силови качества. Всъщност, съществуват много качества от които се нуждаем за да изпълним волята на Висшата Сила: смирение, чувство на състрадание, честност, почтеност, търпение, издръжливост и постоянство при постигане на дългосрочните ни цели. Силно чувство за справедливост и отстояване може да бъде това от което се

нуждаем в определени ситуации, в други е желателно да отстъпим. Понякога ще се изисква от нас бързо вземане на решение, а в други случаи единствено чувството на предпазливост може да ни помогне. Често ще ни се налага да проявяваме качества като смелост и сила на духа. Понякога най-доброто качество което ще изяви волята на Бог за дадена ситуация ще се окаже чувството ни за хумор.

Най-вероятно ще се нуждаем от всички тези качества в различни моменти от живота си. Когато се молим да изпълним волята на Бог за нас, ние вероятно няма да знаем точно от какви качества се нуждаем. Трябва просто да вярваме, че необходимите качества ще ни бъдат осигурени. За нас може да бъде изкушаващо да изискваме от своята Висша Сила нещата от които смятаме, че се нуждаем, но обикновено не можем да видим „голямата картина”, тоест дългосрочния ефект от нещо което изглежда много разумно в момента, а в последствие ще ни донесе беди.

- Защо се молим единствено и само за познание за Божията воля за нас и за сили да я изпълним?
- Каква е връзката между това искане и смирението?

Духовни принципи

В Единадесета стъпка ние ще се съсредоточим върху посвещаването, смирението, смелостта и вярата. Ние се нуждаем от това да поемем ангажимент към всекидневната молитва и медитация. Може би първите ни опити с молитвата и медитацията ни карат да се чувстваме глупаво, да се оглеждаме в стаята за да видим дали някой ни наблюдава или се чудехме какво и дали изобщо трябва да почувстваме нещо. Ако продължаваме да опитваме, тези чувства ще си отидат, както и чувството на безсилие. Ще изчезне и досадата, която много от нас изпитват при първите си опити да се молят и медитират. Важното е да продължаваме, без значение какви са чувствата ни. Дългосрочните резултати, изразяващи се в умиротворение на ума и по-задълбочени взаимоотношения с нашата Висша Сила, си заслужават чакането.

- Как посвещавам своето време на работата си по Единадесета стъпка и на своето възстановяване като цяло?
- Молих ли се и медитирах ли днес?

Често чуваното предупреждение „Внимавай за какво се молиш” съдържа този вид смирение, което има нужда да прилагаме на практика в тази стъпка. Ние просто се нуждаем от това да разберем, че не винаги знаем какво е най-доброто за нас или за някой друг. Ето защо ние молим за познание на Божията воля за нас.

- Молил ли съм се за специфични неща, а след това искал ли съм те да изчезнат? Обясни подробно.

Няма нещо, което да изисква повече смелост от това да се опитваме да живеем според волята на нашата Висша Сила, особено когато чувстваме силна съпротива срещу това да го направим. Не всички ще бъдем винаги възхитени от това, че сме избрали да живеем живота си по духовен начин. На някои семействата им може би са свикнали да живеем според тяхната воля и нашият нов път не им харесва. Други могат да загубят приятели, ако се случи да откажем да участваме в ежедневните клюки в офиса например. Почти всички от нас са изпадали в ситуации, където сме били подтиквани да участваме в нещо, което е морално осъдително или дори само са ни молили да го премълчим, което е дало възможност то да се случи. Истинска проява на смелост може да бъде това, да изразим своето несъгласие, но от друга страна това може да има неприятни последици за нас. Това което правим в подобни ситуации е решаващо и то може да повлияе върху избора, който правим за своето възстановяване.

- Изправял ли съм се пред ситуация която е изисквала от мен да отстоявам своето убеждения на някаква лична отговорност? Как реагирах на тази ситуация? Какви бяха резултатите?

Принципът на вярата ще ни помага да практикуваме на практика принципа на смелостта и да живеем достоен живот. Ние не бива да се страхуваме от загуба на приятели или промяна на взаимоотношения.

Също така не бива да ни плаши това да проявим загриженост или да премълчим при дадена ситуация. Може да се наложи да напуснем своите приятели ако това което те правят застрашава нашето духовно развитие. Ще изградим нови взаимоотношения с хора, които споделят нашата нова ценностна система. Всъщност ние имаме нужда от вярата, че ще се случи най-доброто за нас, ако постъпваме според волята на нашата Висша Сила.

- Беше ли ми дадено в последно време нещо от което съм имал нужда? Какво всъщност получих?

Придвижване напред.

Нашата практика в тази стъпка се проявява във всяка една сфера от нашия живот. В резултат на редовното практикуване на медитацията може би ще забележим че сме придобили способността да слушаме внимателно това, което другите говорят. Получихме способността да успокоим своя ум, където и да се намираме в момента, в каквато и да е ситуация. Вече не сме толкова погълнати от себе си и от това да планираме всичко наведнъж и подробно. На сбирка слушаме внимателно изказванията на другите, вместо да репетираме какво ще кажем когато ни дойде редът.

Започваме да се чувстваме удовлетворени от живота си и да не изпитваме нуждата да контролираме нещата. Фокусираме се върху по-високи цели, а не само и единствено върху себе си. Самосъжалението изчезва и ние вече не гледаме на предишния си живот като на трагедия и загуба, след като сме открили, че можем да използваме своя опит в услуга на една по-висша цел: предаването на посланието на зависимия, който все още страда. В Дванадесета стъпка ще изследваме начините по които можем да правим това и ще видим как практикуването на принципите на възстановяването е важно да се осъществява във всичките ни дела.

Дванадесета стъпка

„Достигнали до духовно пробуждане в резултат от тези стъпки, ние се опитвахме да предаваме посланието на други зависими и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.”

Ако сме достигнали до тук, това означава че сме изживели духовно пробуждане в някаква степен. Природата на всеки един е толкова индивидуална колкото ще бъде и нашата духовната пътека. Сходствата в нашия опит и преживявания са забележителни. Почти всички без изключение говорят за чувство на свобода, радост и лекота през повечето време; чувство на загриженост към другите и постоянно нарастващата способност за пълноценно участие в обществения живот. Хора, които ни познаваха във времето когато все още употребявахме, ни казват, че сме различни от предишните подобия на хора. И наистина много от нас се чувстват така, сякаш живеят втори живот. Ние знаем, че е важно да помним откъде идваме, така че полагаме усилия да не забравяме това, но колкото по-дълго оставаме чисти, може би начинът ни на живот и нещата които ни мотивират, ни изглеждат все по-странни.

Промените в нас не се случват за една нощ. Те се случват бавно и постепенно, като работим по стъпките и ги правим част от нашия живот. Духът ни се пробужда малко по малко. За нас става значително по-естествено да прилагаме духовните принципи във всичките си дела и значително по-неудобно да действаме под влияние на дефектите на характера си. Въпреки уникалния опит, който придобихме, всички ние старателно изграждаме взаимоотношения с нашата Висша Сила. Тази Сила, независимо дали това е нашата собствена най-висша природа или силата извън нас, се превръща в извора, към който се обръщаме за всичко, което искаме. Тази Сила ръководи нашите действия и ни осигурява вдъхновение за непрекъснатото духовно израстване.

- Какъв е цялостният ми опит в резултат от работата ми по стъпките?
- Какво беше духовното ми пробуждане?
- Какви трайни промени настъпиха в резултат от моето духовно пробуждане?

Всеки път, когато отработваме Дванадесетте стъпки, ние ще имаме различни преживявания. Незабележимото присъствие на всеки един от духовните принципи ще стане явно за нас и ще открием, че с нарастването на разбирането ни за тях ще нараства и личното ни развитие по нови начини и в нови области. Например, начините, по които сме способни да бъдем честни ще се увеличат и разпространят в различни области. Ще видим, как прилагането на принципа на честността се проявява първо при нас, преди да бъдем способни да бъдем честни спрямо другите. Ще видим също, как честността може да бъде израз на личното ни достойнство. С нарастване на разбирането ни за духовните принципи, ще се задълбочава и духовното ни пробуждане.

- С коя стъпка са свързани отделните духовни принципи и как тези принципи помогнаха за духовното ми пробуждане?
- Какво означава за мен фразата „духовно пробуждане“?

Ние се опитваме да предадем това послание

Много от нас могат да си спомнят момента, в който чухме за пръв път думите: „Не е нужно да употребяваш отново, ако не го искаш.” За много от нас това беше шокиращо откритие. Вероятно никога преди това не сме и помисляли за употребата от гледната точка на „трябва” и поради бяхме това учудени да открием колко много истина съдържаеше това твърдение. Разбира се, ние мислехме, че употребата вече не е въпрос на избор, много от нас употребяваха, просто за да живеят. Въпреки че самото чуване на това послание може и да не доведе до незабавно спиране на употребата, то носи надежда за друг живот. Някой е донесъл това послание до нас и ние повярвахме, че чистият живот е възможен и за нас.

Някои от нас повярваха, че могат да останат чисти с помощта на АН, но когато стана дума за възстановяване, нещата изглеждат не бяха по силите ни. Изграждане на чувство за самоуважение, печелене

на нови приятелства, способност да се реализираме в истинския свят – всичко това изглеждаше повече, отколкото бихме могли да искаме от АН. Денят, в който започнахме да вярваме, че тази програма би могла да направи за нас повече от това просто да оставаме чисти, бе моментът който се е запечатал в съзнанието ни като повратна точка във възстановяването ни. Това, което ни накара да повярваме, че чистият живот е възможен и за нас, беше фактът, че някой, с когото сме се отъждествили, вече го е постигнал. Може би сме чули нечие изказване на сбирка, прочели сме нечия история или някой ни е разказал в болница или център за възстановяване за програмата на АН. По какъвто и начин да е достигнало до нас посланието, ние го чухме.

Някои от нас имат опита да остават чисти от дълго време и са открили радостта от възстановяването. След това в живота ни настъпиха тежки моменти и ние се върнахме към употребата. Без значение какво се е случило – раздяла или смърт на близък човек, финансов крах или друга загуба – ние изгубихме вярата си в АН. Сделката, която смятахме че сме направили – да оставаме чисти и животът ни да се подобрява – се провали и ние отново се чудехме каква е нашата цел в живота. Тогава настъпва моментът да потърсим някой, който е преминал през същата криза и да споделим с него проблемите си. Отново може да се върнем към програмата и към някой, който може да ни помогне със своя опит. Дори да не сме се върнали към наркотиците, загубата на вяра прави това връщане много близко и възможно. И отново някой ще ни предаде посланието за възстановяване.

• По какви начини предавам посланието?

„Можем да запазим онова което сме придобили в АН само като го споделяме с други хора.“ Този израз може би е най-сериозната причина която имаме, за да продължаваме да работим по програмата с някой нов член на АН. Някои от нас се чудят как точно работи тази концепция. Но тя наистина е проста. Ние подновяваме своето възстановяване, като го споделяме с другите. Когато казваме, че хората които редовно посещават сбирки остават чисти, най-вероятно ние също прилагаме този подход към болестта си. Когато казваме, че отговорът е в стъпките, най-вероятно ние също ги прилагаме в живота си. Когато казваме на новодошъл да си намери спонсор и да го използва, е по-вероятно да запазим връзка с нашия.

Вероятно има толкова начини да се предава посланието, колкото са и възстановяващите се зависими. Посрещането на новодошъл, когото сме срещнали на предишната сбирка и споменаването на името му е важно за зависимия, който все още се чувства сам. Отварянето на помещението за сбирки осигурява място, където зависимите ще се срещнат. Заемането на служебна позиция помага на АН да се развива и ние можем да допринесем много като подхождаме към служенето на Общността по един грижовен, любящ и смирен начин. Спонсорирането на други зависими донася в живота ни терапевтичната стойност на помощта, оказвана от един зависим зависими на друг.

• Какъв вид служене извършвам самият аз?

Понякога предаването на посланието е предизвикателство. Човекът, с когото сме решили да споделим нашия опит, изглежда неспособен да го чуе. Това може да бъде както този, който се връща към употребата, така и този, който продължава да избира да постъпва деструктивно и да се държи по стария начин. Изкушаващо е да си мислим, че усилията ни са отишли напразно и че трябва да се откажем от този човек. Преди да вземем това решение обаче, трябва да помислим за всички смекчаващи неговата вина обстоятелства. Да речем, че спонсорираме някой, който просто не следва нашите указания. Предложили сме на този човек да извършва писмена работа по стъпките, но не чуваме нищо от него, докато не се появи някоя криза. Ние споделяме с такъв човек собствените си преживявания в такава или подобна ситуация, казваме му как при нас действа болестта и как сме използвали Стъпките, за да открием възстановяването. Ако този човек продължава да прави същите разрушителни неща отново и отново, преди да се предадем, ние трябва да си припомним, че имаме избор как да предаваме посланието, но нямаме власт над резултатите от работата на друг човек. Не си приписваме заслуги, нито се обвиняваме за възстановяването на другите. Ние само представяме посланието по възможно най-добрия начин и оставаме на разположение да помагаме, когато ни помолят за това. По този начин се освобождаваме от егоцентризма си и оставяме нещата в ръцете на Висшата Сила, защото всъщност не знаем, какво се случва в умовете и душите на другите хора.

Може да ни се струва, че нашето послание не е оказало никакво влияние, но може би даденият човек не е готов да го чуе днес. Може би нашите думи ще останат някъде в неговото съзнание дълго време, а могат и да изплуват точно в подходящ за него момент. Ако се замислим върху това, можем да си припомним как сме чували неща от някой зависим и не сме ги разбирали в даден момент от живота ни, но те са ни помогнали в друго време. Дали са ни надежда или са разрешили някой проблем. Но преди това някой го е споделил с нас.

Така че ние продължаваме да предаваме нашия опит съвсем свободно, без да се обвързваме с резултатите, защото те наистина не зависят от нас. Не можем да принудим другите да го приемат точно в момента, в който ни се иска и по начин, по който ни се иска. Принципът, който нашата общност прилага, е този на привличането, а не на пропагандата.

В някои случаи ние можем да не сме най-добрият спонсор за даден човек. Различните хора имат различни характери и потребности и се учат по различен начин. Някои хора могат да се развиват изключително добре с един спонсор, а с друг – не. Някои спонсори дават много писмена работа, други са много настоятелни относно посещаването на сбирки. Може някой спонсор да е много активен, а спонсорираният да е по-скоро спокойна натура. Нито един тип не е по-добър или по-лош от другия. Те са просто различни.

Друг момент в който можем да открием, че ни е много трудно да предаваме посланието, е когато не се чувстваме много сигурни относно положителните страни на живота във възстановяването. Вероятно първият ни импулс е да отидем на сбирка и да стоварим всичките си проблеми там. Но сбирките на АН съществуват, за да осигуряват място за възстановяване. Стотарването на проблемите ни, без да се опитваме да ги изясним, не спомага за осъществяването на нашата основна цел. Ние можем да кажем, че имаме големи неприятности, но не сме употребили заради тях, а сме започнали работа по отстраняването им. И обикновено това отговаря на истината. Самосъжалението никога не е довело до нищо добро, нито нас, нито околните.

В повечето случаи, все пак, най-добре е да отделим време за новодошлия и да споделим с него добрите страни на чистия живот. Ние също трябва да помним, че понякога, без значение от колко време сме чисти, ние също се нуждаем от това, да чуваме посланието и ако стоим на сбирка и слушаме, забравяйки за проблемите си, то имаме много добър шанс да го чуем.

- Кой са моите начини за предаване на посланието?
- Какъв е личният ми стил като спонсор?
- Каква е разликата между привличането и пропагандата?
- Какво ми дава предаването на посланието?
- Как Петата традиция е свързана с Дванадесетата стъпка?
- Какво ме кара да се връщам и да се доверявам на Програмата на АН?
- Какво е безкористно служене? Как го прилагам на практика?

...на зависимия

Защо Дванадесетата стъпка конкретизира това, че ние предаваме посланието на зависимите? Защо АН проработи за нас тогава, когато нищо друго не успя? Почти всеки от нас имаше някого в живот си – учител, полицейски служител, консултант, член на семейството – който ни е казал, че наркотиците ни убиват и унищожават всичко важно и скъпо за нас и че ако просто стоим далеч от тях, ние ще подобрим живота си. Повечето от нас дори се съгласяваха на някакво ниво с тези препоръки, но не можехме да открием облекчение, докато не открихме Анонимни Наркозависими. Те имаха нещо, което направи възстановяването ни възможно. С една дума това е правдоподобността. Ние разбирахме, че тези които са били точно като нас, са открили един нов начин на живот. Те не се интересуваха от това какво имаме или нямаме. Не беше важно за тях откъде идваме и какво сме направили в миналото си. Не ги интересуваше

колко и какво сме употребявали. Ние се изпълвахме с благодарност, защото много добре знаехме, колко сме страдали и искахме да намерим мир и приемане. Зависимите, които бяха там заради нас, когато за пръв път отидохме на сбирка, ни накараха да се почувстваме добре дошли. Може би ни дадоха своите телефонни номера и ни казаха, че можем да се обаждаме по всяко време. Може би след сбирка ни поканиха на кафе с групата. Но това, което всъщност беше най-важното за нас, бе идентификацията, отъждествяването ни с другите. Хора, които бяха употребявали точно като нас и които сега бяха чисти. Хора, които от личен опит знаеха колко изолирани и самотни се чувстваме. Изглежда, новите ни познати инстинктивно знаеха, че една обикновена, любяща прегръдка беше това, което ни трябваше в този момент.

Ние често казваме, че сме щастливи да имаме тази програма, защото тя ни дава възможност да се справяме с живота такъв, какъвто е. След като оставаме чисти за известно време, ние осъзнаваме, че принципите на АН са напълно универсални и вероятно биха могли да променят света, ако всеки ги практикуваше. Ние можем да се чудим защо да не разкрием принципите на всеки, който има някакъв проблем. От нашите предшественици научихме, че когато имаме една цел, ние вероятно осигуряваме един от най-ефективните начини за възстановяване на зависимите събрата. Като се идентифицира с останалите, ако има нужда, зависимият ще остане в АН. Ако Анонимни Наркозависими се опитат да бъдат всичко за всички хора, един ден идеите на АН ще се размият и посланието ще загуби от силата си.

- Защо даден член на АН беше способен да достигне до мен по начин, по който никой друг не можеше?
- Каква е терапевтичната стойност на помощта оказана от един зависим на друг?
- Защо отъждествяването е толкова важно?

Ние не можем да бъдем всичко за всички. Ние дори не бива да се опитваме да бъдем. Това не означава, все пак, че не бива да споделяме своето възстановяване с други, независими хора, но най-вероятно не бихме могли да им помогнем.

Да практикуваме тези принципи във всичките си дела.

Когато говорим за практикуване на принципите на възстановяването във всичките си дела, ключовата дума е „практикуване“. Ние просто трябва да се опитваме да прилагаме духовните принципи в живота си, а не да сме перфектни във всяка ситуация. Духовните облаги, които придобиваме от работата по тази стъпка зависят от усилията ни, а не от нашия успех. Например, ние се опитваме да практикуваме принципа на съчувствието във всяка ситуация в живота си. Вероятно е относително лесно да практикуваме принципа на съчувствието спрямо все още страдащия зависим, който току-що е дошъл на първата си АН сбирка, без значение колко войнстващ или нуждаещ се е той. Но какво да кажем за някой, който току-що се е върнал от срив или някой, който се срива редовно? Какво се случва, когато този някой дойде на сбирка с отношение, което издава високомерие по отношение на възстановяването, което смята за гарантирано? А какво ако сме спонсор на човека, който се е върнал към активна зависимост? Можем да открием, че прилагането на принципа на съчувствието не ни се отдава лесно. Ние не чувстваме състрадание към дадени човек, но все пак ние можем да практикуваме принципа на съчувствието. Всичко, което трябва да правим е да продължаваме да носим посланието за възстановяване безусловно. Нашият спонсор може да ни помогне да се научим как да бъдем състрадателни без да създаваме впечатлението, че смятаме сриването за нещо положително. Можем да се молим и да медитираме, като молим нашата Висша Сила за помощ в усилията ни да бъдем състрадателни.

Тази стъпка ни призовава да прилагаме принципите във всичките си дела. Много от биха разделили своите кариери, романтични взаимоотношения или друга сфера от живота си от това изискване, тъй като не сме сигурни, че ще можем да получим това, което искаме ако трябва да прилагаме духовните принципи. Например, ако допуснем компромиси с принципите си на работното ни място, ние можем да се издигнем бързо и придобием финансови облаги. Можем да сме притиснати от прекалено кратък краен срок, който води до бърза печалба за фирмата, но произведената продукция има занижени качества, които застрашават безопасността на потребителите. Какво правим тогава? Ние прилагаме духовния принцип на възстановяването. Вероятно има различни възможности за избор на конкретно действие, което можем да

предприемем, в отговор на нашите принципи. Това което е важно, е че ние действаме в съгласие с принципите си.

А какво да кажем за служенето в АН? Странно, но някои от нас разглеждат службите на АН като единственото място, където можем да забравим за нашите принципи. Ние преставаме да вярваме на думите на хората, в служебна обстановка. Ние открито обвиняваме другите в заговор и казваме обидни думи, защото забравяме за принципа на добротата. Ние поставяме всевъзможни условия за тези, които избираме да служат, защото забравяме за принципа на доверието. Ние ставаме лицемерни, агресивни и саркастични. Това е нелепо, но ние изглежда искаме да атакуваме тези, на които безгранично се доверяваме по време на сбирките за възстановяване. Ние трябва да помним за духовните принципи на всяка сбирка, и на служебните и обикновените. Служенето ни предоставя много възможности за прилагането на духовните принципи.

Придобиването на разбиране кой духовен принцип да прилагаме във всяка една ситуация е трудно, но обикновено този принцип е противоположното на характеровия дефект, под влиянието на който, обикновено действаме. Например, ако се чувстваме принудени да упражним пълен контрол над определена ситуация, ние можем да приложим принципа на доверието. Ако обикновено сме самодоволни в дадена ситуация, ние можем да приложим принципа на смирието. Ако първият ни импулс е да се отдръпнем и изолираме, ние можем, вместо това, да установим контакт. Работата, която свършихме в Седма Стъпка, откривайки антипода на нашите характерови дефекти и работата, която свършихме в началото на тази стъпка, когато идентифицирахме духовните принципи, които се съдържат в предишните стъпки, ще ни даде допълнителни идеи за принципите, които трябва да практикуваме. Въпреки че повечето от нас ще се окажат със сходен списък от духовни принципи, вниманието, което ще отделим на всеки един от тях, отразява личните ни нужди.

- Как мога да прилагам принципите в различни области от живота си?
- Кога ми е трудно да прилагам принципите?
- Кои духовни принципи ми е особено трудно да прилагам?

Духовни принципи

Даже в стъпката, която ни призовава да практикуваме духовните принципи, съществуват специфични принципи, свързани със самата стъпка. Ние ще се съсредоточим върху безусловната любов, себеотрицанието и постоянството.

Следването на принципа на безусловната любов в Дванайсета Стъпка е от първостепенно значение. Никой не се нуждае от любов без каквито и да е условия повече, от страдащия зависим. Ние не искаме нищо от хората, на които се опитваме да предаваме посланието за възстановяване. Ние не искаме пари. Ние не очакваме от тях благодарности. Ние дори не искаме от тях да останат чисти. Ние просто им предлагаме себе си.

Това не означава, че не трябва да взимаме необходимите предпазни мерки. Ако смятаме, че не е много разумно да водим страдащия зависим вкъщи, то ние не сме длъжни да го правим. Посещенията, свързани с Дванайсета стъпка, трябва винаги да се правят, заедно с друг член на АН. И в никакъв случай, принципът на безусловната любов не означава, че ние позволяваме да бъде злоупотребявано с нас. Понякога, най-добрата проява на любов и помощ към даден зависим е да спрем да улесняваме употребата му на наркотици.

- Как прилагам принципа на безусловната любов към зависимите, на които се опитвам да помагам?

Защо предаваме посланието? Не за да помагаме на себе си, макар и това да оказва благотворно въздействие върху нас. Ние предаваме посланието за възстановяване, за да помагаме на другите, за да им помагаме да се освобождават от зависимостта и да се развиват като личности. Ако смятаме, че хората, на които сме спонсори, са ни по някакъв начин подчинени, че животът им ще пропадне ако не направляваме всяко тяхно действие и че най-вероятно без нас те не могат да останат чисти, то това значи, че ние неправилно сме възприели смисъла на Дванайсета Стъпка. Ние не очакваме похвали за количеството на нашите подопечни

или за тяхното добро самочувствие. Ние не очакваме признание за това, че помагаме. Ние просто правим нещо добро.

Огромният парадокс се състои в това, че безкористното служене става най-дълбокото изразяване на самите нас. Благодарение на работата ни по предишните стъпки ние открихме самите себе си, своята същност, която се грижи повече за това да допусне Висшата Сила да работи чрез нас, отколкото за признание и слава. Ние открихме своето аз, което се грижи повече за принципите, отколкото за проявяването на своята индивидуалност. Точно както нашата болест често се проявява чрез егоцентризъм, така и нашето възстановяване се проявява прекалено като безкористно служене.

- Какво е отношението ми към спонсорството? Насърчавам ли хората, на които съм спонсор, да вземат собствени решения и да израстват в резултат от това? Давам ли съвети или споделям своя опит?
- Какво е отношението ми към служенето? Може ли АН да оцелее без мен?
- Как прилагам принципа на безкористното служене в групата?

Прилагането на принципа на постоянството означава, че ние трябва да продължаваме да правим най-доброто, на което сме способни. Дори ако сме претърпели временен неуспех и очакванията ни не са били оправдани, ние трябва отново да се върнем към възстановяването. Постоянството ни предпазва от това една лоша сутрин или лош ден да се превърне в повтарящ се модел, който може да ни върне към активна зависимост. Тази отговорност към възстановяването гарантира това, че ще продължаваме да прилагаме принципите на нашата програма, независимо от това как се чувстваме. Независимо дали сме щастливи, отегчени, отвратени или напълно отчаяни от нещо, ние продължаваме да се опитваме да работим програмата.

- Ангажиран ли съм с възстановяването си? Какво правя, за да го поддържам?
- Прилагам ли духовните принципи, без значение как се чувствам?

Придвижване напред

Преди да изпаднем в еуфория по случай приключването на Дванайсетте Стъпки, ние трябва да осъзнаем, че не сме приключили с тях. Ние не само ще продължаваме да се опитваме да прилагаме духовните принципи на всички Дванайсет Стъпки, което много от нас наричат „живот по програмата“, но и ще се връщаме отново към всяка една от стъпките в течение на целия си живот. Някои от нас могат да започнат веднага да работят по стъпките отново, имайки предвид какво са постигнали с това пътешествие досега. Други ще изчакат или ще се съсредоточат върху определени аспекти от стъпките. Рано или късно, ние се връщаме към тях. Работата е в това, че когато и да се усетим безсилни пред своята зависимост, когато и да открием нови неща за своите недостатъци или за хората, които сме наранили, стъпките са на наше разположение, като пътека, която ни води към възстановяването.

Ние трябва да се чувстваме добре, от това, което направихме. Може би за пръв път, ние завършихме един процес от началото до края. Това е удивително постижение, нещо, с което трябва да се гордеем. Всъщност, една от наградите от работата по програмата на АН е откритието, че самоуважението ни се е повишило значително.

Ние откриваме, че се присъединяваме към обществото. Ние можем да правим неща, които преди ни се струаха невъзможни: да се поздравяваме със съседа или с продавача в кварталния магазин, да заемем водеща позиция общността ни, да участваме в събития с хора, които не знаят, че сме зависими и спрямо които не се чувстваме малоценни. Всъщност, преди вероятно сме презирали тези неща, защото чувствахме, че никога няма да можем да се пригодим към тях, но сега ние знаем, че можем. Ние ставаме отзивчиви. Хората биха могли дори да ни потърсят за съвет или консултация по професионален въпрос.

Когато мислим за това откъде дойдохме и какво ни даде възстановяването, ние можем да се изпълним единствено с благодарност. Както е казано в книгата ни „Това работи“, благодарността се превръща в силата, която ни дава енергия за всичко, което правим. Целият ни живот може да се превърне

в израз на нашата благодарност. Всичко зависи от това как искаме да живеем. Всеки един от нас има нещо много специално и уникално, което може да предложи в знак на благодарност.

- Как ще изразя своята благодарност?

Неодобрен, работен превод. Да не се продава. Да не се разпространява извън АН. Copyright © 1998, Narcotics Anonymous World Services, Inc. Отпечатано с разрешение. Всички права запазени.