



**Narcotics Anonymous<sup>®</sup>**  
**Анонимные Наркоманы**

IP Nr. 10-RU

**Работа  
над Шагом  
Четвертым в  
Анонимных  
Наркоманах**

Вот примерная схема тщательной инвентаризации Четвертого Шага. Мы, конечно, стараемся, чтобы наша инвентаризация была как можно более тщательной, но зачастую, особенно в первый раз, у нас не получается ответить на каждый вопрос. Многие из нас даже переживают глубокое потрясение, но это не мешает нам в нашем стремлении к максимальной тщательности.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций  
перепечатаны для редакции с разрешения  
AA World Services, Inc.

Copyright © 2013 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Все права сохраняются

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,



являются зарегистрированными торговыми марками  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-954-1 Russian 3/13

WSO Catalog Item No. RU-3110

## Работа над Шагом Четвертым в Анонимных Наркоманах

*«Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя».*

Это руководство было разработано, чтобы помочь тебе писать инвентаризацию Четвертого Шага. Крайне важно работать со спонсором из АН. Если спонсора у тебя еще нет, сейчас самое время найти человека, который поведет тебя по шагам. Прочти этот текст сам, потом попробуй перечитать его вместе со спонсором, а затем приступай к Четвертому Шагу. Дополнительные источники сведений о Четвертом Шаге – это другая литература АН и собрания, посвященные шагам. Есть много методик письменной инвентаризации, и нет такого способа, который был бы единственно правильным для всех. В этом тексте представлены опыт, силы и надежда многих зависимых, которые обрели выздоровление в Анонимных Наркоманах. Независимо от методики, наш Четвертый Шаг будет успешным, если мы будем скрупулезными и бесстрашными.

### *Глубокая и бесстрашная*

Шаг Четвертый призывает нас быть скрупулезными и бесстрашными. От нас требуется внимательно взглянуть на себя, проникнуть дальше тех самообманов, за которыми мы до сих пор прятали правду о себе. Мы ищем внутри себя, мы будто входим в темный дом, и только одна свеча ведет нас. Мы движемся вперед, невзирая на страх или сопротивление перед неизвестностью. Нам нужна готовность осветить каждый уголок каждой комнаты своего разума, словно от этого зависят наши жизни, потому что так оно и есть.

Цель наших исканий – это наш полный и цельный автопортрет. Нам необходима честность – честность в изучении наших поступков, чувств, мыслей и мотивов, какими бы они ни казались неважными. Важнее всего наша честность перед собой, потому что именно она поможет нам понять, до какой степени наша болезнь оказала влияние на наши жизни. Мы действовали, исходя из искаженного представления о самих себе, мы никогда

не видели всю картину целиком и сразу. И сейчас, быть может, первый раз в жизни, мы начнем видеть себя не такими, как в своих представлениях или фантазиях, а такими, какие мы есть на самом деле. Чем точнее и полнее будет этот автопортрет, тем больше свободы мы обретем.

На этом этапе важно подчеркнуть, что быть тщательным не значит быть идеальным. *Идеальных* Четвертых Шагов не бывает. Мы стараемся быть настолько тщательными, насколько это возможно. Мы пишем максимально честно, с прилежанием и упорством. Иногда идеалистические ожидания от самих себя заставляют нас откладывать наш Четвертый Шаг на потом. А еще иногда мы слышим такие слова: «Не сделаешь тщательную инвентаризацию, будешь употреблять». В таких случаях нам придется вернуться к Третьему Шагу и довериться Богу, полностью, без каких-либо оговорок. Если мы заиклимся на своем страхе того, что наша инвентаризация будет недостаточно хорошей, или на переживаниях о том, что скажет спонсор, когда мы будем ее читать, мы рискуем застрять. А ведь эта инвентаризация не последняя. Совсем не обязательно писать роман-бестселлер, необходимо просто честно начать и быть настолько тщательными, насколько мы только можем. В Третьем Шаге мы научились, помимо прочего, доверять Богу. Теперь мы можем быть бесстрашными и писать правду. Этот Четвертый Шаг – процесс освобождения, а еще это процесс исцеления. Мы доверяемся любящему Богу. Мы верим – что бы мы ни написали, это будет именно то, что мы должны написать, если мы будем на самом деле скрупулезными и бесстрашными.

### *Нравственная инвентаризация*

В Шаге Четвертом мы проводим *нравственную инвентаризацию*. Некоторые из нас, когда впервые слышат слово *нравственная*, неправильно понимают его, а другие не понимают вообще. Нравственность – это просто ценности, принципы, которых мы придерживаемся сегодня в своем выздоровлении. Целью этого руководства не является дать определение морали вообще или комплексу нравственных ценностей, которых должны придерживаться люди. Мы признаем, что у каждого из нас есть собственные внутренние ценности. Мы можем решить для себя, что *хорошее* это то, что обладает силой вызвать в нас самое

лучшее и подтверждает наше выздоровление, а *плохое* это то, что обладает силой вызвать в нас самое худшее и работает против нашего выздоровления.

Очень полезно изучить свои чувства. При написании нашего Четвертого Шага нам нужно изучить не только то, что мы сделали, но и то, что мы чувствовали. Наша нравственность, возможно, была расплывчатой или неопределенной, но даже в активной зависимости она у нас была. Если в каких-то ситуациях нам становилось не по себе, или возникало ощущение, что что-то не так, то, скорее всего, причиной был какой-то компромисс со своей нравственностью или неспособность придерживаться нравственных принципов.

Когда мы приходим к пониманию этого, мы начинаем видеть, как связаны друг с другом шаги. Мы начинаем видеть *истинную сущность* наших ошибок. Это не просто те ошибочные поступки, которые мы совершили. Это взгляд за пределы самого ошибочного поступка, в саму *сущность* этой ошибки. Например, ошибкой было красть деньги родителей, чтобы купить наркотики. Какова была сущность этой ошибки? Сущностью этой ошибки был наш эгоцентризм, наш страх, наша нечестность и наше бессердечие. Мы были эгоцентричны в том, что хотели получить то, что нам хотелось, за счет других. Наш страх был в том, что мы не получим того, что хотели. Наша нечестность была в том, что мы взяли деньги без ведома и без разрешения. Мы были бессердечны в том, что совершили поступок, нанесший вред другому человеческому существу.

### *Самих себя*

Важно помнить, что это *наша* инвентаризация. В ней неуместно перечислять ошибки или неправильные поступки других. Когда мы вот так рассматриваем наши жизни, мы видим, что истинная сущность наших ошибок, наши дефекты характера, и есть та часть нашей жизни, которая противоречит духовным принципам. Получается, что в нашей инвентаризации мы делаем открытие – как именно наши дефекты характера приносят боль и страдания не только нам, но и другим, а еще как наша новая жизнь, основанная на Двенадцати Шагах, способна принести нам умиротворение, утешение и радость. В Четвертом Шаге мы открываем в себе то, что мешает нам, и то, что работает для нашего блага.

## *Общие правила*

Когда мы готовы приступить, мы просим Бога помочь нам быть скрупулезными и бесстрашными в этой инвентаризации. Некоторые из нас даже пишут молитву перед тем, как приступить к инвентаризации. Важно сесть и начать писать. По мере того, как чувства начнут выходить на поверхность, у нас должна быть готовность встретить их мужественно и продолжать писать. Некоторые из этих чувств могут быть неприятны или приносить беспокойство, но что бы ни произошло, мы знаем, что с нами Бог. Мы можем испытывать хорошие чувства просто от того, что делаем позитивные шаги во имя своего выздоровления. Затем мы просим любящего Бога помочь нам, стараясь помнить о том, что то, что мы пишем, остается только между нами и Богом нашего понимания.

Структура изучения самих себя предлагается по такой вот схеме, в которую входят основные элементы, используемые нами в нашей инвентаризации. Чтобы не застрять, будь на постоянной связи со спонсором. Вот некоторые полезные предложения:

1. Следуй схеме и не работай больше, чем над одним разделом за раз;
2. Оставляй широкие поля, чтобы добавлять заметки о любых мыслях, которые приходят тебе в голову в процессе работы;
3. Ничего не стирай и не вычеркивай, не редактируй свою инвентаризацию.

В этом руководстве много примеров разных вопросов, которые мы себе задаем. Может показаться, что некоторые вопросы к тебе не относятся. Они призваны помочь тебе в твоей инвентаризации. По мере продвижения запиши все вопросы. Каждый раз, когда ответ просто «да», перечисли примеры. В каждой ситуации постарайся увидеть, в чем ты совершил ошибку, каковы были твои мотивы, и в чем именно была твоя роль.

Когда мы смотрим на свое поведение до, во время и после активной зависимости, начинают проявляться определенные стереотипы поведения. Цель глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации – добраться до правды, беспристрастно взглянуть в реальность. То, что мы пытаемся сделать сейчас в

Четвертом Шаге, это не просто увидеть, в чем мы были неправы, но еще и понять, какова была наша роль и как мы автоматически повторяем эти стереотипы поведения. Именно их обнаружение и распознавание даст нам в последующих шагах возможность освобождения от наших дефектов. Пускай порой честность с самими собой о своих ошибках и дефектах характера вызывает стыд, и даже боль, простой процесс письменного изложения этой информации не способен повредить нам.

*Возврат к первым трем шагам.* К этому моменту ты уже сделал со своим спонсором первые три шага. Они являются необходимой подготовкой и фундаментом для проведения глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации самих себя. Для многих из нас процесс написания первых трех шагов оказался очень полезным. Вернись и просмотри свои первые три шага до того, как сядешь за инвентаризацию. На этом этапе мы слышим напоминание о том, что бесстрашно продолжать этот путь своими силами не удастся, и что нам необходима помощь Высшей Силы. Перед тем, как приступить к написанию, мы берем минуту молчания и просим Бога нашего понимания даровать нам мужество быть тщательными и бесстрашными. Вот теперь мы готовы к написанию Четвертого Шага.

**I. Обиды.** Наши обиды не давали нам покоя. Мы снова и снова проживали в своем сознании неприятные события из прошлого. Мы злились на то, что произошло, и вели подсчет всех своих обид. Мы сожалели о тех умных вещах, которых так и не сказали, и вынашивали планы расплаты за то, что было, или за то, чего могло и не быть. Мы были одержимы прошлым и будущим, и поэтому врали себе про настоящее. Теперь нам нужно написать об этих обидах, чтобы увидеть, какую роль мы сыграли в их появлении.

**A.** *Перечисли людей, организации и концепции, на которые ты обижен.* Большинство из нас начинает с детства, но можно писать в любом порядке, главное, чтобы список был полным. Включи в него всех людей (родителей, друзей и подруг, врагов, самого себя и т. д.); организации и учреждения (тюрьмы, полицию, больницы, школы или институты и т. д.); а также

концепции (религии, политику, предрассудки, социальные обычаи, Бога и т. д.), в отношении которых ты испытываешь чувство злости.

Б. *Перечисли причину или причины каждой обиды.* В каждой обиде мы изучаем причину нашей злости и то, как она повлияла на нас. Вот некоторые из вопросов, которые мы задаем себе, чтобы помочь себе определить наши чувства:

- Была ли причиной моей обиды гордость?
- Угрожало ли что-либо моей безопасности или моему благополучию?
- Были ли задеты или поставлены под угрозу личные отношения или сексуальные связи?
- Привели ли мои желания к конфликту с другими?

В. *В отношении каждой обиды мы стараемся увидеть, в чем мы совершили ошибку, и какую роль сыграли в ситуации.* Какой была в каждой ситуации наша реакция на свои чувства? Мы должны быть максимально честны, мы должны разобраться, какие дефекты характера сыграли в наших действиях свою роль. Вот некоторые из вопросов, которые мы себе задаем:

- Где в основе моих действий были жадность или потребность подчинить?
- До каких крайностей я доходил в своих обидах?
- Каким образом я манипулировал другими, и зачем?
- В чем был эгоизм моего поведения?
- Думал ли я, что жизнь мне что-то должна?
- Каким образом мои ожидания от других приводили к проблемам?
- Как в этой ситуации проявлялись гордыня и эго?
- Как меня мотивировал страх?



Г. *Ситуации, в которых мы уверены в своей правоте, требуют пристального внимания и обсуждения с нашим спонсором.* Ответы на эти и другие вопросы применительно именно к нам самим помогают нам определить свои дефекты характера. Отвечать мы должны честно, не упуская ничего. Если где-то кто-то поступил с нами неправильно, мы должны осознать, что нам необходимо прекратить ожидания безупречности от других. Если мы рассчитываем когда-нибудь обрести мир в душе, мы должны научиться принимать других такими, какие они есть.

II. *Отношения.* Сюда войдет намного больше, чем просто список сексуальных связей. Проблемы были у нас во всех отношениях. Строить здоровые и успешные отношения нам мешают многие дефекты характера.

А. *Перечисли свои личные отношения.* Сюда войдут отношения с коллегами, друзьями, родственниками, членами семьи, соседями и так далее. Изучи плюсы и минусы каждого отношения, будь честен в описании своих достоинств и недостатков. Вообще не трать время на ошибки, совершенные другими. Мы сосредоточиваемся на собственных ошибках, нас интересуют те случаи, в которых эгоцентризм и другие дефекты характера брали верх. Мы должны взглянуть внутрь себя и дать честную оценку своим мотивам. В наших отношениях мы изучаем проявления конкретных дефектов характера, например, нетерпимости. Может статься, иногда мы вообще отказывали другим в праве не просто выражать, но даже иметь свое собственное мнение, и такое отношение приводило к равнодушию, враждебности и другим проблемам. В нас жила потребность «всегда быть правым во всем» – потребность, порожденная страхом. Мы безо всякой на то надобности критиковали других, а вот если конструктивная критика направлялась в наш адрес, нам совсем не хотелось ее слышать. Вот некоторые вопросы, которые мы задаем себе:

- В каких случаях я проявлял нетерпимость к другим?
- В каких случаях я чувствовал свое превосходство над другими?
- Каким образом я использовал людей и пользовался ими?
- Каким поведением я пытался заставить других почувствовать себя никчемными?

Другой пример – это жалость к себе, один из способов манипулировать другими в собственных целях. Просьбы к другим людям измениться или подчиниться нашим требованиям тоже были проявлением жалости к себе, мы использовали их, чтобы избежать ответственности. Мы спрашиваем себя:

- Каким образом я использовал жалость к себе, чтобы получить то, что хотел?
- Лгал ли я, или, может, искажал правду? Если да, то зачем?
- Как именно я заставлял других испытывать чувство вины?
- Как именно сыграли свою роль в моих отношениях своеволие и эгоцентризм?
- Не получая то, что хочу, начинал ли я испытывать страх? Начинал ли я вести себя нечестно или совершать поступки из ревности?
- Не был ли я настолько поглощен собой, что почти не замечал или не понимал интересов других?

Б. *Перечисли свои сексуальные отношения.* Сюда относятся и длительные отношения, и коротенькие романы, супруги, любовники, любовницы и так далее. В отношении каждого из них мы отвечаем на такие вопросы:

- Использовал ли я для удовлетворения своих потребностей ложь и манипуляции?

- Было ли мне дело до этого человека?
- Если да, то как я проявлял заботу об этом человеке?
- Чувствовал ли я себя более достойным или менее достойным чего-то, чем мой партнер?
- Каким образом моя зависимость от других людей заставляла меня идти на компромиссы?
- Как часто я говорил «да», когда хотел сказать «нет»? И почему?
- Чувствовал ли я себя в итоге никчемным, использованным или обманутым?
- Думал ли я, что секс «подлечит» меня и все поправит?
- Заканчивались ли мои отношения болью и несчастьями для меня или других?
- К какому типу близкого человека я стремился в своей болезни? Изменилось ли это сегодня?
- Был ли секс предметом купли или продажи?
- В чем я был бесчестен в своих отношениях?
- В каких случаях я удовлетворял свои сексуальные потребности за чей-то счет?

У некоторых из нас был сексуальный опыт, не подпадающий под категорию «отношения». Нам необходимо написать о таком опыте и о своих чувствах, особенно, если среди них были стыд или вина.

- В. *Теперь кратко сформулируй: как повлияло на тебя каждое из отношений, перечисленных в разделах А и Б? Постарайся определить наиболее очевидные дефекты характера. Наши личные отношения пострадали именно в результате многих дефектов нашего характера. Мы зависимые, поэтому в своих эмоциях мы частенько доходили до крайностей и переходили границы дозволенного. Письменная инвентаризация помогает нам увидеть, в каких именно случаях зависимость серьезно повлияла на то, как мы обращались с людьми, местами или предметами.*

**III. Одержимость собой и эгоцентризм.** Составная часть Шага Четвертого – это еще анализ того, насколько мы были одержимы собой. В основе многих наших чувств и даже дефектов характера лежит гигантский эгоцентризм. Мы словно малые дети, которые так и не стали взрослыми. На всем протяжении нашей активной зависимости, а зачастую и в чистоте, мы снова и снова стремились исключительно к исполнению собственных «я хочу», «мне нужно», «мне необходимо». Мы хотели все сразу и за просто так. Нам и в голову не приходило потрудиться, чтобы получить желаемое, или заплатить за это цену. Мы выяснили, что предъявляем ко всем и вся невероятные требования. Мы хотели, чтобы люди, места и обстоятельства каким-то образом сделали бы нас счастливыми, довольными и цельными. Теперь, в выздоровлении, мы понимаем, что такое под силу лишь Богу.

На всем протяжении нашего Четвертого Шага мы рассматривали разные ситуации, пытаясь увидеть, какие мотивы лежали в основе наших действий. Теперь стоит обратить внимание на чувства. Важно научиться давать определение тем чувствам, которые мы испытываем. Возможно, стоит открыть толковый словарь, чтобы разобраться в значении того или иного слова. Ведь легко сказать: «Я испытывал от этого негативные чувства», но нам необходимо проникнуть дальше и понять, что именно это были за чувства. Вот список слов, которые помогут тебе разобраться в чувствах:

Вина	Стыд	Нетерпимость
Жалость к себе	Обида	Гнев
Депрессия	Фрустрация	Смятение
Одиночество	Волнение	Измена
Безнадежность	Крах	Страх
Отрицание	Высокомерие	Никчемность
Ненависть к себе		

*А. Изучи каждое из вышеуказанных чувств, а также другие чувства, которые ты найдешь в своей инвентаризации. Определи те чувства, которые ты испытываешь часто. Перечисли несколько ситуаций, в которых это*

происходит. Изучи обстоятельства каждой из этих ситуаций. Перечисли причины, по которым ты испытывал именно это чувство. Спроси себя:

- Как повлияло на меня это чувство?
- Соответствовало ли это чувство данной ситуации?
- Соответствовало ли мое поведение этой ситуации?
- Мне это ни о чем не напомнило?

Б. *Постарайся увидеть, где именно сыграли свою роль одержимость собой и эгоцентризм в каждой из этих ситуаций.* Спроси:

- Был ли я убежден в собственной правоте, вел ли я себя лицемерно в этой ситуации?
- Вел ли я себя эгоистично?
- Каковы были мои ожидания для себя? Для других?
- Настаивал ли я на том, чтобы все было по-моему, приходил ли я в ярость, если выходило не так?
- Как я реагировал на свои чувства?

**IV. *Вина и стыд.*** Одна из самых популярных рационализаций, чтобы не работать по Четвертому Шагу, это наши «темные и зловещие тайны». Часто труднее всего делиться и писать именно о ситуациях, которых мы сильнее всего стыдимся или в отношении которых испытываем огромное чувство вины, ведь на самом деле мы никогда не анализировали их. Отсутствие готовности встретиться лицом к лицу с такими ситуациями может стать камнем преткновения в нашем выздоровлении. В работе со стыдом и чувством вины необходимо помнить о том, что наша болезнь повлекла за собой множество событий в нашей жизни. Важно понять, что мы не несем ответственность за многие из тех поступков, которые мы совершили в употреблении, но что мы точно несем ответственность за свое выздоровление.

К этому моменту своей инвентаризации ты уже наверняка столкнулся с ситуациями, в которых испытывал чувство стыда. Теперь важно изучить эти ситуации более детально, потому что в основе многих наших поступков лежит именно чувство стыда. Поэтому пиши настолько честно, насколько только можешь. Мы пишем о тех ситуациях, из-за которых испытываем чувство вины. А еще мы пишем о ситуациях, в которых нашей вины особо и не было. Иногда мы винули себя в тех ситуациях, в которых, на самом деле, нашей ответственности не было. Здесь тоже необходимо внимательно проанализировать ситуацию, определить свои чувства и увидеть, как они, возможно, продолжают влиять на нас и по сей день.

*А. В таких ситуациях нам важно определить свои чувства и свои дефекты характера. Спроси себя:*

- О чем я не рассказывал никогда и никому?
- Что заставляло меня держать это в тайне?
- Был ли у меня какой-нибудь опыт (например, в сексе, с деньгами, связанный с семьей или работой), который стал причиной чувств стыда, вины или смятения?
- Был ли я орудием или жертвой физического насилия?
- В чем сыграли свою роль страх и эгоцентризм?
- Почему я цеплялся за эти чувства вины и стыда?
- Как я реагировал, если что-то шло не по-моему?
- Вину ли я себя в неправильном поведении другого человека?
- Как чувства вины и стыда влияли на другие стороны моей жизни?

**V. *Времена, когда мы чувствовали себя жертвами.*** На протяжении своей жизни мы, возможно, считали себя жертвами. Эти чувства мы могли испытывать по целому ряду причин. Например, в детстве некоторые из нас подвергались нападкам со стороны взрослых – на физическом, умственном или

эмоциональном уровне. Мы были самыми настоящими жертвами в полном смысле этого слова, потому что у нас не было сил защитить себя от наносимого нам ущерба. К сожалению, по каким-то причинам многие из нас приобрели привычку постоянно реагировать на жизнь и видеть свой мир так, словно мы остались жертвами навсегда. Когда мы хотим быть беспомощными, хотим, чтобы нас спасали, когда не принимаем ответственность за себя, мы совершенно точно проявляем признаки нашей болезни. Мы таили зло и обвиняли других во всех своих несчастьях, мы были неспособны видеть нашу собственную роль в собственных проблемах. Это бесконечный бег по замкнутому кругу. Мы снова и снова оказываемся в ситуациях, в которых или становимся жертвами сами, или нападаем на других.

Анализируя свое прошлое, мы пришли к тому, что нам необходимо увидеть, в каких отношениях мы использовали других людей, а в каких использовали нас. Мы страдаем от разрушительной болезни, которая такие проблемы раздувает. Сильное желание выздороветь, возможно, подтолкнет нас к тому, чтобы обратить особое внимание на эту часть нашей инвентаризации. Честная оценка подобных ситуаций открывает для нас новые перспективы и помогает нам увидеть, как мы готовили себя к роли жертвы. В ходе этого процесса у нас появляется возможность обрести свободу от образа мыслей жертвы и от поведения жертвы.

*А. Мы отвечаем на такие вопросы:*

- Чувствовал ли я себя жертвой в каких-либо ситуациях, о которых уже написал (или еще не написал)?
- Какие ожидания были у меня от моих родителей?
- Сохранил ли я эти ожидания в себе и по сей день?
- Каким было мое поведение, когда я был ребенком и не получал того, что хотел?
- Как я веду себя сегодня, не получив желаемого?

- Как именно я веду себя сегодня в качестве жертвы?
- Какие чувства я испытываю в таких ситуациях?
- Как соотносятся между собой мое уважение к себе и такие ситуации?
- Осознаю ли я свою ответственность за последствия подобных действий?

VI. *Страх.* Пристально взглядевшись в свой эгоцентризм, затаенные обиды и отношения, мы видим, что в основе многих наших поступков лежали страх, сомнения и неуверенность. Мы хотели получить то, что хотели и сразу, и мысль о том, что мы можем не получить это, приводила нас в ужас. В конечном итоге, мы боялись того, что никто не будет заботиться о нас. Многие из наших дефектов и их проявлений представляли собой всего лишь наши собственные неуклюжие попытки удовлетворить свои нужды и заботиться о себе. Если взглядеться пристально, мы увидим, что мы боимся почти всего на свете. Наши страхи не давали нам заниматься тем, чем нам хотелось заниматься, и становиться теми людьми, которыми мы хотели стать.

A. *Мы перечисляем все свои страхи.* Вот некоторые из них: страх неизведанного, страх боли, страх отверженности, страх, что меня бросят, страх ответственности, страх брать на себя обязательства, страх роста, а также страх успеха и (или) неудачи. Мы боялись так никогда и не получить в полной мере того, что хотим, или потерять то, что у нас есть.

B. *В отношении своих страхов мы отвечаем на такие вопросы:*

- Почему во мне этот страх?
- Как этот страх парализует меня? Как он мешает мне меняться?
- Боюсь ли я из-за того, что мне кажется, что я могу рассчитывать только на себя?



- Как я реагирую на этот страх?
- Как этот страх проявляется в моей сегодняшней жизни?

**VII. Мои достоинства.** Мы изучили наши действия, наши чувства и сделали для себя открытие – истинную сущность наших ошибок. Теперь пришло время взглянуть на наши достоинства.

Помни, что исследование самих себя состоит не только из минусов, но и из плюсов. Рассматривая свое поведение, важно видеть, как бы мы хотели поступить по-другому. Наши достоинства становятся для нас идеалами, к которым можно стремиться. Когда мы честно признаем, что мы обычные люди, не идеально хорошие, но и не ужасно плохие, мы обретаем смирение. Мы сотканы из достоинств и недостатков, и пространство для роста будет всегда. Если нам не удастся найти в себе хорошие стороны, это значит, что нам нужно всмотреться в себя еще внимательнее. Если всматриваться с тщательностью, мы совершенно точно откроем в себе какие-то плюсы. Вот список, который поможет тебе определить свои достоинства:

Готовность	Вера
Честность	Открытость новому
Осознанный контакт с Богом	Терпение
Принятие	Благодарность
Мужество	Умение отдавать
Великодушие	Доверие
Доброта	Умение заботиться
Умение прощать	Терпимость
Умение жить чистым	Любовь
Умение действовать позитивно	

Эти достоинства говорят нам о том, насколько необоснованна наша убежденность в том, что мы «плохие люди». Эти достоинства дают нам мужество и силы двигаться дальше. Мы чисты, мы обладаем готовностью расти и меняться, мы предпринимаем позитивные действия ради своего вы-

здоровления. Мы препоручили нашу волю и наши жизни заботе Силы, более могущественной, чем мы сами, и мы учимся жить по новым принципам. Когда мы продолжаем работать по шагам, те взгляды и стереотипы поведения, которые не работали в нашей жизни, которые нарушали мир внутри нас, начинают меняться. В выздоровлении мы стремимся построить новую, счастливую жизнь. Шаг Четвертый – неотъемлемая часть этого процесса.

А. *Напиши по абзацу о каждом из достоинств, перечисленных выше в начале раздела VII. Постарайся задуматься о каком-то событии в своем прошлом или настоящем, в котором явно проявился тот или иной твой плюс. В этом разделе, точно так же, как и в других, крайне важно ни о чем не умалчивать. Если тебе трудно определить в себе какой-то конкретный плюс, обсуди это со спонсором, или с другими близкими тебе членами сообщества, или с кем-то из своей домашней группы.*

Способность видеть хорошее в других людях уже сама по себе является достоинством. Пришло время воспользоваться этим достоинством в собственных целях, проявить к себе такую же доброту, как и к другим. Мы замечаем, что многие наши плюсы начинаются просто с маленьких плюсиков, и что они становятся достоинствами, только благодаря их практическому применению.

Каковы же результаты глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации самих себя? Наш Четвертый Шаг помогает избавить нас от наших заблуждений, от наших ложных представлений о жизни, о реальности и о нас самих. Когда мы начинаем видеть жизнь и принимать ее такой, какая она есть, то выдуманный мир, в котором мы жили в активной зависимости, начинает рассеиваться, как туман.

Мы открыли свои тайны, теперь пора отпустить их. Когда мы продолжаем работать по шагам, те дефекты характера, которые лишили нас душевного покоя, начинают меняться. Увидев истинную сущность наших ошибок, мы убеждаемся наяву, насколько же мы бессильны. Мы понимаем всю бесполезность

попыток жить по нашему своеволию. Работая по шагам, мы приходим к вере в Силу, более могущественную, чем мы сами. Честность Четвертого Шага укрепляет наш Шаг Третий, потому что нам открывается потрясающая истина о том, какое же это облегчение – полагаться на Силу, более могущественную, чем мы сами. Мы применяем духовные принципы честности, открытости новому и готовности, и этим самым мы открываем двери любви, принятию, терпимости, вере, уважению к себе и доверию. Когда мы живем Двенадцатью Шагами, мы начинаем испытывать ощущение свободы от нашего прошлого и познаем свою подлинную, истинную сущность. Этот процесс целителен – это гигантский шаг к свободе. В этом состоянии души мы готовы перейти к Шагу Пятому и поделиться нашей инвентаризацией с Богом и с другим человеком.

## Двенадцать Шагов

1. Мы признали, что мы бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как каждый из нас понимал Его*.
4. Мы провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок.
6. Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех людей, которым мы навредили, и обрели готовность возместить им всем ущерб.
9. Мы напрямую возмещали причиненный этим людям ущерб, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо еще.
10. Мы продолжали проводить личную инвентаризацию и, когда совершали ошибки, без промедления признавали это.
11. Мы стремились с помощью молитвы и медитации улучшить свой осознанный контакт с Богом, *как каждый из нас понимал Его*, молясь только о знании Его воли для нас и о силах для ее исполнения.
12. Испытав духовное пробуждение в результате этих шагов, мы старались нести эту весть зависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Шагов перепечатаны в целях адаптации, разрешение  
AA World Services, Inc. получено.