

УКАЗАНИЯ ПО ТОМУ, КАК СОСТАВЛЯТЬ ИНВЕНТАРИЗАЦИЮ

I. Зачем нужна личная инвентаризация?

А. В Шагах 1,2 и 3 вы пригласили Бога в свою жизнь, но Он не может прийти до тех пор, пока вы не обнаружите в себе и не отбросите то, что преграждало Ему путь в вашу жизнь.

Б. Пока вы не изменитесь внутренне, вы снова будете пить и употреблять наркотики.

1) То, что вы пьете и употребляете наркотики, это только внешний признак - симптом наличия внутренних проблем»

2) Изменение, перемены всегда происходят от внутреннего к внешнему.

В. Для того, чтобы измениться, вы должны открыть правду о себе.

Г. Вам необходимо изменить взгляды на:

1) Себя.

2) Окружающих

3) Мир.

4) Бога.

Д. Обнаружить основные причины вашего разрушительного пьянства и употребления наркотиков.

Е. Исследовать (изучить) ваши основные убеждения и ценности.

1) Характер формируется ценностями и убеждениями.

2) Если должен измениться характер, должны измениться ценности и убеждения.

Ж. Высвободить ваш потенциал - настоящего себя.

1) Ваш актив, ценные качества похоронены под вашими дефектами.

З. Стать счастливым и свободным!

II. Что такое характер?

Для наших цепей мы используем определение характера как совокупности умственных и этических черт человека.

III. Что такое дефекты характера и как они появляются?

А. Дефекты характера — это недостатки в вашем характере, которые вызываются главным образом ошибками в ценностях, идеях и убеждениях.

Б. Дефекты характера появляются из следующих источников:

ИСТОЧНИКИ ДЕФЕКТОВ ХАРАКТЕРА

Формула:

Основные Инстинкты + Черты Характера = Дефекты Характера

Основные инстинкты:

1) Воспроизводить

- 2)Быть в стабильном спокойствии
- 3)Быть "частью" (принадлежать чему-то)

Черты Характера:

- 1)Идеализм
- 2)Перфекционизм
- 3)Гиперчувствительность

Дефекты характера:

- 1)Крайние потребности
- 2)Крайние цели
- 3)Крайние ценности

Дефекты характера являются инстинктами «одичания, возвращения в первобытное состояние» доведенными до крайности.

1. Все мы рождаемся с инстинктом к воспроизводству.
2. Все мы рождаемся с инстинктом быть уверенными, спокойными личностями.
3. Все мы рождаемся с социальными инстинктами.
4. У химически зависимых людей есть, по крайней мере, три важных черты характера:

- идеализм (сильное чувство того, что "должно быть");
- перфекционизм (потребность в том, чтобы все "происходило правильно");
- гиперчувствительность (острое осознание собственных ошибок и верных поступков или идей).

Эти черты характера действуют как увеличительное стекло для основных инстинктов.

Через процесс "основные инстинкты" плюс "черты характера" ваши инстинкты, которые представляют собой очень ценные качества, актив человека, становятся отрицательными моментами, поскольку они превышают надлежащую, правильную цель.

В первом Шаге вы идентифицировали, признали и есть надежда, что приняли то, что вы страдаете от заболевания химической зависимостью. Это не обвинение, а скорее самодиагноз, основанный полностью на идентифицировании симптомов заболевания, точно так же, как врач смотрит на определенные симптомы и потом ставит диагноз. (Пример: При гриппе повышенная температура, тошнота, головная боль, ощущение ломоты в теле, насморк и т.д.)

Во втором Шаге вы "пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами может вернуть нам здравомыслие". Мы все должны были бы признать, что мы были не в состоянии поделать что-либо с нашей проблемой, зная себя и свою волю. Поэтому мы видим, что сегодня выздоравливающие химически зависимые люди скажут вам, что был" необходимо найти какую-то Силу, более могущественную, чем они сами. Слово "здравомыслие" или предположение, что вы были не в себе, могло бы стать для вас препятствием. Нездоровое мышление

бывает в том случае, когда человек не знает, что произойдет если он выпьет или примет наркотик, но все равно это делает.

В третьем Шаге вы приняли решение препоручить свою волю и жизнь Богу, как вы его понимаете. Опить же, чтобы это выглядело проще: что мы понимаем под принятием решения? Большинство тех, кто приходит в лечебный центр, делает это в результате кризиса какого-либо рода. Кризис мог быть связан с вашим работодателем, партнером, членом семьи или даже с судьей или со страхом перед тем, что будут проблемы с законом. Вне зависимости от того, как вы попали в лечебный центр, что не представляет важности, у вас было время поразмыслить над тем, что представляла из себя ваша жизнь до настоящего момента. Вы можете чувствовать, что вам все надоело и раньше так было". Вы могли устать от чувства вины, которое вы испытывали, от жалости к себе, от тяжелой работы над тем, как скрыть то, что вы пьете или употребляете наркотики. Вы могли устать от финансовых проблем, с которыми вам приходилось сталкиваться. В общем, и целом, вам очень надоела та жизнь, которая вас сюда привела, поэтому вы принимаете решение, что вы несомненно не хотите возвращаться к этой жизни и хотели бы вести новый образ жизни".

Теперь, смотря на эту старую жизнь, вы понимаете, что ваше "местное управление" не очень-то справилось с работой. На самом деле, это управление все глубже затягивает вас в беду. Поэтому, если ваши местные органы управления (то есть вы сами) не справились с работой (сила воли), тогда вам придется обратиться к более Высоким и лучшим органам управления, с чем сталкиваются многие представители бизнеса, когда их дела начинают разваливаться. Таким образом, вы будете искать более Высокое и лучшее управление для вашей жизни и у вас появится желание повернуть вашу волю и вашу жизнь к Нему. Помните, что у вас не очень-то хорошо получалось с местным управлением.

После того, как вы приняли решение позволить Высшей Силе управлять вашей неуправляемой жизнью, пришло время увидеть, что вы можете сделать, чтобы облегчить Ему эту задачу. Теперь вы готовы "провести тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию". Сейчас вы готовы сделать это.

Ваше бессилие перед алкоголем и другими наркотиками, изменяющими настроение, является причиной того, что вы становитесь физически ослабленными, путаетесь в мыслях и наполнены духовной дисгармонией. Разрушающее употребление алкоголя и зависимость от других наркотиков часто представляют собой внешние проявления внутренних недостатков вашей личности. Эгоцентричные модели образа мыслей и образа жизни приводят вас к тому, что ваши естественные внутренние порывы и инстинкты становятся дикими, возвращаются в первобытное состояние.

У большинства из вас есть воспоминания, относящиеся к раннему детству и тем ситуациям, когда вас обижали. Может быть, вы и до сих пор обижаетесь, испытываете недовольство или гнев по этим поводам. В Большой Книге Анонимных Алкоголиков написано: "В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находились под угрозой: наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши амбиции, наши взаимоотношения (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и "заходило".

Среди других последствий, одним из результатов бесконтрольного употребления алкоголя и наркотиков являются ощущения неудачи и вины, которые разрушают покой разума. Теперь мы ищем свободу от химической зависимости и план такой жизни, в которой у нас будет возможность чувствовать себя комфортно с самим собой и окружающими.

Вам необходимо взглянуть на семь различных отделов вашей жизни: вашу семью, социально-общественную жизнь, секс, образование, религиозную жизнь,

работу, здоровье и социальное обеспечение. Однако, в первую очередь вам необходимо избавиться от иллюзии, что изменение людей, обстоятельств и окружающей среды явится решением всех ваших проблем. Свобода и спокойствие должны быть найдены внутри вас. Вам необходимо обнаружить, почему вы воевали с собой. Когда вы откроете правду о себе, тогда вы станете свободными.

Инвентаризация представляет собой список вещей, перечисленных по наименованиям. Тот бизнес, который не производит инвентаризации, обычно прогорает, накапливая слишком много одних наименований и лишаясь других. То же происходит и с вашей жизнью.

Вообще говоря, ваша инвентаризация - это письменный (написанный) каталог ваших дефектов характера, его черт и прошлых действий, рассмотренных по отношению к вашим стандартам верного и неверного и эмоциональной зрелости. Вы должны написать мысли и чувства, которых стыдитесь: те чувства, которые вызывают у вас чувство вины и угрызений совести, жалости к себе, желание отомстить, озлобленность на людей (недовольство в адрес людей, разных учреждений и принципов).

Многие прошли через различные стадии сексуального роста. Некоторые получили хорошую подготовку, образование других было основано полностью на том, что говорили сверстники или что "преподавала" улица. Многие выросли в семьях, где слово "секс" считалось плохим, грязным и никогда не обсуждалось. Некоторые религиозные учения о сексе вызывали нравственное смущение, путаницу. Существует много людей сегодня, которые испытывают чувство вины или жалость к себе по поводу сексуальных инцидентов в прошлом. Изложив эти инциденты и чувства на бумаге, вы можете увидеть, как вы до сих пор несете в себе эти страхи детства.

Примером тому будет следующее. Одна голливудская кинозвезда утверждала, что в детстве ее учили тому, что тело - это храм, оно не должно использоваться другими людьми. Став взрослой, она была вынуждена напиваться для того, чтобы решиться на естественный сексуальный акт.

Мы не предлагаем перечислять все сексуальные опыты, а лишь только те, что могли вызвать чувство вины, что привели к потере уважения к себе и чувствам, которых вы до сих пор стыдитесь. У многих и по сей день, сохраняются необоснованные страхи, и они никогда не делились этими чувствами с другими людьми. Но, пройдя пятый Шаг, вы сможете обнаружить, что ваши действия и мысли были нормальными и что в течение многих лет вы совершенно зря несли бремя вины.

Целью этой инвентаризации является отыскание тех дефектов характера и недостатков, от которых вам нужно избавиться, или с которыми нужно научиться жить и которые нужно пытаться исправлять. Однако это не процесс вынесения себе приговора. Вы просто должны написать те вещи, которыми вы прежде не решились бы делиться ни с одним человеком.

У вас не должно быть намерения написать историю жизни, нужен только список тех аспектов вашей жизни, которые по вашим ощущениям являются значимыми.

Инвентаризация представляет собой проверенный, эффективный метод обнаружения основных источников напряжения и негативного образа мыслей, которые привели к неконтролируемому употреблению алкоголя и других наркотических веществ.

Химическая зависимость - это внутренняя болезнь. Вам необходимо поправиться внутри. Если вы не обнаружите внутри себя тех вещей, которые внесли вклад в ваше злоупотребление алкоголем, то это может стать причиной того, что вы опять начнете злоупотреблять.

Описав себя честно и скромно, вы обнаружите в вашем внешнем облике много недостатков, которые являлись причиной конфликта с самим собой и окружающими. Следовательно, по мере того, как вы будете исправлять себя, будет появляться внутренняя устойчивость, мир в душе, необходимый для того, чтобы обеспечить трезвость.

Записи, которые вы сделаете по поводу следующих предложений, помогут вам написать вашу инвентаризацию на настоящее время и будут ценными для вас в течение полугода или до тех пор, пока вы не почувствуете, что новые начинания вашей жизни требуют более детального самоизлучения, чем то, которое вам дает инвентаризация по прошедшему дню.

Говоря конкретнее, есть несколько тесно связанных целей, на которые нужно ориентироваться, создавая инвентаризацию.

Первая цель: изучить ваши действия в прошлом для того, чтобы получить свидетельства дефектов характера и незрелых эмоций, таких как:

1) Эгоцентричность (поглощенность собой, жалость к себе, оправдания себя, эгоизм, своеволие).

2) Чувство обиды, негодования (переживание раздражения, недовольства, бунта, ненависти и гнева).

3) Гордость (думать о себе более высоко, чем следовало бы;

излишнее обожание себя, высокомерие, обман, тщеславие, снобизм, чувство превосходства над другими).

4) Существуют многое другое, на что позже следует обратить внимание: страх, предубеждение, откладывание дел, отставание, нетерпеливость и вожделение.

Второй, более высокой целью будет высветить для себя те области, в которых вы вели себя безответственно и незрело. Вам предстоит исследовать ваши неправильные действия (зло) в прошлом по отношению к вашим друзьям, семьям, ваши прошлые "непонимания", ваши прошлые крайние финансовые затруднения (задолженность) и вашу безответственность в том, что касалось вашего дома, работы и дела.

Третья цель создания инвентаризации - помочь признать, что вам действительно необходимы некоторые изменения. Когда вы точно укажете себе эти вещи, которые нуждаются в изменении, вы сможете "разжечь желание" улучшаться.

Четвертая цель состоит в том, чтобы изучить ваши ценные качества и таланты, которые могут стать краеугольными камнями в основании вашей новой личности и трезвости.

Пятая цель - обнаружить, что ваша деятельность по составлению инвентаризации является позитивным шагом в обретении и использовании честности и смирения, которые помогают выздоравливать от химической зависимости.

Шестая цель: научиться пользоваться бесстрашно и тщательно подготовленной инвентаризацией для того, чтобы словно хирургическим ножом отсекал больные и вредные взгляды и привычки. В инвентаризации вы откроете для себя источник основных направлений для улучшения себя.

Седьмая цель создания инвентаризации - оживить ваше притупленное сознание через признание тех многочисленных способов, которыми вы лгали себе и окружающим.

Восьмая цель состоит в том, чтобы мы осознали, что, хотя у большинства из вас резкие духовные сдвиги и неожиданные изменения личности не произойдут, вера в Силу, более могущественную, чем вы сами, поможет вам со временем справиться с вашими дефектами.

Итак, мы перечислили восемь целей:

1. Исследовать прошлые дефекты своего характера.
2. Посмотреть на свое поведение и понять, что из него является безответственным и незрелым.
3. Осознать, что необходимы некоторые изменения, это даст желание исправляться.
4. Изучить ваши ценные качества.
5. Определить цель позитивных действий.
6. Научиться пользоваться руководством к исправлению.
7. Увидеть необходимость морального роста.
8. Обрести духовное сознание.

Давайте теперь обсудим собственно процесс создания инвентаризации. Каким бы проектом вы ни занимались, он будет осуществляться наиболее гладко и иметь самые положительные результаты, лишь, если он будет хорошо организован. Уже говорилось обо всех принципах выздоровления, что сначала идет приготовление, а потом само действие.

Существуют способы, которыми вы могли бы себя умственно и физически подготовить к тому, чтобы сделать инвентаризацию.

Следующие предложения помогут вам умственно подготовиться:

1) Тщательно перечитайте три принципа выздоровления. Спросите себя, есть ли у вас глубокое понимание и убеждение относительно этих принципов.

2) Прислушайтесь лекции нашего лечебного центра и запишите определения дефектов характера. Перечитайте ваши записи лекций, которые вы уже прослушали. Пометьте, являются ли эти идеи новыми или вы можете идентифицировать некоторые из них как приемлемые для

вас самих.

3) Прочитайте главы в Большой книге, которые относятся к инвентаризации. Вам будут полезны страницы 61-71. Прочитайте Четвертый Шаг в книге "Двенадцать шагов и Двенадцать Традиций".

4) Обсудите ваши конкретные проблемы и потребности с вашим консультантом.

5) Подумайте о том, каким образом употребление алкоголя и наркотиков могло изменить вашу личность. Если вы можете изменить вашу личность, стать таким человеком, каким хотите, то что бы вы изменили?

6) Используйте медитацию и молитвы, чтобы поддерживать и усиливать вашу готовность к изменению, смирение и честность. Готовьтесь к тому, чтобы начать инвентаризацию с твердой верой и убеждением, что недостатки, которые вы обнаружите в себе, могут быть исправлены.

7) Не откладывайте! Начинайте.

После того, как вы подготовитесь умственно к созданию вашей инвентаризации, вам необходимо подготовиться физически. Мы даем вам несколько предложений для физической подготовки.

* Держите под рукой бумагу и ручку, чтобы кратко записывать идеи и ассоциации, которые могут неожиданно, появляться во время посещения занятий, или когда вы будете слушать, как другие делятся своим опытом.

* Выберите тихое место, где вам достаточно удобно физически для того, чтобы заниматься работой, требующей концентрации. В хорошую погоду может понравиться работать на свежем воздухе.

* Изучите кривую развития химической зависимости (кривая заболевания-выздоровления) и график причин напряжения, а также анкеты по алкогольной и наркотической зависимости (см. Приложение)• Их обзор поможет вам вспомнить и определить некоторые негативные привычки и источники напряжения, которые привели к началу или способствовали усилению злоупотребления алкоголем и/или наркотиками.

* Каждый день, помимо обычных занятий, запланируйте специальное время на инвентаризацию и не отступайте от плана. У каждого человека есть в течение дня время, когда ему удастся особенно продуктивно заниматься умственной работой. Определите такое время для себя и поставьте работу над инвентаризацией на первое место в списке приоритетов.

* Не пренебрегайте едой, отдыхом и достаточным сном. Когда вы сопоставляете себя в настоящем и в прошедшем, может появляться и расти напряжение. Хороший распорядок дня может помочь уменьшить эту тенденцию к повышению напряжения, уменьшить возможность появления головной боли, тошноты, ощущения усталости и нервозности, которые также могут возникнуть.

Сейчас мы обговорили умственную и физическую подготовку к инвентаризации. Теперь подумаем о самом процессе "создания инвентаризации".

Четвертый шаг требует, чтобы мы произвели глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию. Слово "произвели" означает, что что-то надо сконструировать, изготовить, облечь в форму, собрать из различных компонентов. Поэтому понятно, что этот Шаг представляет собой не просто решение, а действие по его реализации.

Как часто вы думали-обдумывали проблемы в уме, не будучи в состоянии подойти к ним вплотную на самом деле, решительно взяться за эти проблемы. Зафиксировав их на бумаге, вы можете получить новую ясную перспективу. Вы можете уничтожить записи после того, как закончите свою работу, но получите опыт того, что лучше всего создавать свою инвентаризацию в письменной форме. Большая книга Анонимных Алкоголиков предлагает использовать эту инвентаризацию и после: У нас есть список всех тех, кому мы причинили зло и перед кем мы хотели бы загладить вину. Мы составили его, когда занимались проверкой с нравственных позиций своего прошлого. (стр.74). Можно сохранять инвентаризацию, придерживаться ее при выполнении последующих Шагов вплоть до Восьмого Шага, либо перед уничтожением инвентаризации использовать ее для составления списка "всех тех, кому мы причинили зло".

Слово "глубоко" означает, что вы должны вернуться к началу и посмотреть, что было скрыто за вашими действиями и реакциями. Подобное исследование позволит вам увидеть себя такими, как есть, а не такими, как вы себя представляли. Рассмотрите свое поведение и в прошлом и в настоящем.

Используя повествовательную форму, вы можете разбить исследование вашей жизни на периоды, которые будут охватывать по несколько лет. Например, возраст от одного до десяти лет, от десяти до двадцати лет, от двадцати до тридцати лет и т.д. Не обязательно отмечать все мелкие инциденты вашей жизни. Отмечайте только те, что остались в вашей памяти как периоды неприятностей, боли, роста и/или перемен.

Честно и тщательно поразмышляйте над каждым периодом, пометая на полях вашей письменной инвентаризации те из них, которые относятся к ситуациям, в которых вы чувствовали себя дискомфортно. Внимательно рассмотрите инциденты и отношения с людьми, которые вспомнятся. Задумайтесь, что именно вам причиняло боль: то ли зло, которое вам намеренно причиняли другие, стараясь ранить или задеть вас, то ли ваша негативная реакция на людей, ситуации и окружавший вас мир.

Самая сложная часть написания инвентаризации еще впереди. Начните с представления себя: где и когда вы родились, сколько детей было в вашей семье кроме вас... На страницах 54-55 книги "Двенадцать Шагов 'и Двенадцать Традиций" вы можете найти утверждения, которые можно выбрать, чтобы включить в свою инвентаризацию.

Можете задать себе вдобавок и следующие вопросы:

А. Какие люди, события или что в окружающем вас мире становились причинами ваших негативных чувств прежде чем употребление алкоголя или наркотиков стало для вас проблемой?

А.1. Не потому ли вы конфликтовали с этими людьми, событиями или с окружающим вас миром, что вина крылась в вас самих?

А.2. Не подводила ли вас подобная реакция к употреблению алкоголя и/или наркотиков?

Б. Какими действиями или мыслями вы нарушали собственный моральный кодекс? Когда вы не соответствовали требованиям вашей совести?

В. Какого рода ситуации приносили вам такой дискомфорт, что казалось, единственное облегчение было в рюмке или дозе?

Г. Были ли люди, места и вещи, которые сильно раздражали вас, но вы не могли точно указать, почему?

Д. Что приносило вам употребление алкоголя и наркотиков? Давало ли это те результаты, к которым вы стремились?

В. Вывали ли времена, когда вы вели себя и реагировали как зрелый человек или хорошо использовали ваши способности и таланты?

Это не инвентаризация, а вопросы, которые подталкивают ваш разум на создание инвентаризации. Помните, что инвентаризация состоит из ваших ценных качеств и недостатков. Это вовсе не список того, сколько раз вас использовали и с вами плохо обращались окружающие» Это описание ваших чувств, которые появлялись в таких ситуациях. Это инвентаризация вас, а не окружающих»

Всегда оставляйте в описании периода место для дополнения, чтобы можно было вернуться и добавить. Это поможет вам более-менее придерживаться хронологического порядка в описании вашей жизни. Так же оставляйте поля на листе, чтобы можно было, просматривая инвентаризацию, выписывать дефекты характера, обнаруживающиеся по ходу работы.

Если вы чувствуете, что натолкнулись, поговорите с вашим консультантом, или еще с консультантом занят.

Для нравственного изучения-исследования себя требуется мужество.

В известной степени все мы - актеры. У нас есть три роли (субличности):

- тот, кем мы себя считаем сами;
- тот каким мы хотели бы предстать перед другими;
- тот, кто мы есть на самом деле.

Ваш исчерпывающий список неудач и успехов должен быть составлен столь же беспристрастно и объективно, как если бы вы изучали другого человека. Тщательная, честная инвентаризация не пропустит ни вины, ни слабости из-за страха, стыда или смущения. Проливая свет на эти эмоции или инциденты, которые послужили причинами для этих эмоций, мы делаем первый шаг к обретению разумного спокойствия и зрелых взглядов, которые могут гарантировать трезвость.

Честно следуя предложениям четвертого шага выздоровления, можно освободиться от ошибок и горестей прошлого, избавиться от эгоцентризма и взрывов самодурства и покинуть одинокую клетку, в которой вы жили и где компанией вам была бутылка и/или наркотики.

Составление вашей инвентаризации является возможностью закрыть книгу вашей старой жизни и начать новую. Мы обнаружили, что многие ситуации, люди и вещи, которые нас раздражали, были предлогом к употреблению наркотиков или выпивке. Видя эти дефекты в своей инвентаризации, вы не позволите себе попадать в такие ситуации, в которых вы снова начнете пить и употреблять наркотики.

Инвентаризация дает вам чувство осознания, бдительности к тому, чтобы не появился дефект, привносящий в вашу жизнь проблемы. Помните, вы становитесь ответственными людьми!

Ваш консультант предоставит вам список имен тех, с кем вы можете обсудить вашу инвентаризацию (из числа членов АА и АН). Человек, с которым вы будете обсуждать вашу инвентаризацию, сможет помочь вам определить те дефекты характера, которые для вас являются - белыми пятнами". Если, после этого обсуждения, вам необходимо прояснить эти дополнительно выявленные дефекты, консультант окажет вам помощь.

Суммирующая таблица или краткое изложение (заключение) покажет вам те области, на которых следует сконцентрироваться или же поможет приобрести более позитивное мышление и конструктивно действовать, чтобы достичь трезвости и поддерживать ее.

Многие чувствовали себя очень безответственными людьми или обвинялись в этом. Эта инвентаризация даст вам возможность стать по-настоящему ответственным человеком.

Наградой от работы по созданию глубокого и тщательного нравственного исследования себя будет прерывание болезни химической зависимости, если вы будете далее двигаться от Пятого к Двенадцатому Шагу и реализуете принципы всех двенадцати шагов в вашей жизни. Свидетельством тому является свобода от навязчивой зависимости, одержимости употреблять наркотики или алкоголь, душевное спокойствие на сегодня, энтузиазм на завтра и вера в то, что Сила, более могущественная, чем вы сами, удалит ваши недостатки.

Помните, что для вашей инвентаризации требуется мужество. Вашей наградой станет прерывание болезни химической зависимости, ощущение свободы, спокойствие разума, энтузиазм и вера.

История верблюда по имени Роза.

Роза была в караване, путешествовавшем по пустынным тропам. Каждое утро хозяин Розы нагружал ее тюком, который Роза целый день должна была нести многие

мили. Иногда тюк был таким тяжелым. В другие дни груз был полегче, но нести его было все равно тяжело. Вне зависимости от размера тюка Роза фыркала, охала и жаловалась разными способами на то, что груз был ТАКИМ тяжелым, и она ТАК УСТАЛА.

Турист, который случайно путешествовал вместе с караваном, решил проверить жалобы Розы. На следующее утро на спину Розе вместо тюка положили хлопковый носовой платок. Весь караван стоял и смеялся, слушая как Роза стонала и ворчала, устраивая целое представление, демонстрируя, как трудно вставать на ноги с тяжелым грузом на спине.

Для многих из нас Четвертый шаг, который состоит из создания глубокой и бесстрашной нравственной инвентаризации может представиться как неприятный опыт. Многие из нас приступают к этой работе с вздохами и жалобами Розы. Наши охи и вздохи часто звучат так: "Я не знаю, что со мною не так. Я не должен этого записывать. Я не могу держать инвентаризацию в голове. Моя инвентаризация - это только мое дело и ничье больше. Я сделаю инвентаризацию, но неужели надо писать? Я совершил кое-что, о чем никого не хочу извещать."

Интересно заметить, что в формулировке Четвертого Шага использованы именно эти слова: "глубоко" и - бесстрашно. Программа реалистична, когда признает, что в вашей инвентаризации будут белые пятна из-за того, что у вас есть серьезные дефекты, о существовании которых вы даже и не подозреваете» Но кто может быть настолько глупым, чтобы пытаться убедить Бога и друзей в том, что событие, якобы непредумышленно не упомянутое в инвентаризации, является белым пятном?

Вам должна быть знакома игра под названием "Кто я такой (такая)?". Выбирайте: либо "Я" - -жалующаяся жертва обстоятельств, которой просто не везет, либо "Я" - новая личность, человек, настроенный на честность, человек, честно рассматривающий свое прошлое ради того, чтобы можно было взглянуть в будущее.

РУКОВОДСТВО К ИНВЕНТАРИЗАЦИИ ЧЕТВЕРТОГО ШАГА

А. Зачем нужна инвентаризация?

- 1) Она дает вам привилегию лучше осознавать ваш истинный потенциал.
- 2) Вы лучше будете знать себя, что позволит вам изменять те области, которые в этом нуждаются.
- 3) Вам легче будет опознать препятствия к трезвости; вы сможете сделать это прежде, чем успеете сделать первый глоток спиртного или примете наркотик.
- 4) Она даст вам возможность более комфортно жить с самим (самой) собой и окружающими.
- 5) Вы сможете идти по улице, на которой живете, не избегая знакомых, не защищая себя и не извиняясь.
- 6) Вы откроете для себя удовольствие, быть честным, а значит, менее пугливым.
- 7) Десять из двенадцати шагов программы АА зависят от выполнения инвентаризации.
- 8) Возникнет очень личное общение с Богом. Правда о себе, которой вы поделились с другим человеком освободила вас.

Б. Как готовить инвентаризацию?

- 1) Составьте список примеров по каждому основному ценному качеству и дефекту, которые вы в себе обнаруживаете, хотя, возможно, не все окружающие о них знают.

2) Запишите их и не перечитывайте. Оставьте их, как есть и продолжайте.

3) У всех нас есть дефекты характера, но не стоит забывать о признании ваших ценных качеств. Они также должны быть включены в инвентаризацию. Это нужно для того, чтобы вы могли их культивировать и, к тому же, развивать потенциальные качества, которые долгое время были в скрытом, - спящем состоянии.

Это инвентаризация ваших чувств и поступков с начала и до сегодняшнего дня. Вы должны стараться быть как можно более тщательными и честными. Если вы находите что-либо, что пробуждает болезненные и расстраивающие вас воспоминания, обязательно запишите это и продолжайте. Важно писать о том, что болезненно, больно, приносит смущение, стыд и дискомфорт.

Помните: написанное в Большой книге Анонимных Алкоголиков имеет отношение к крушению вашего прошлого. Не останавливайтесь только на том, что делали вам. На самом деле вы хотите осознать свою реакцию на то, что происходило. Вы хотите увидеть, как прошлое повлияло на ваш внутренний мир. Хотите узнать, как ваше негативное отношение к самому(самой) себе и окружающим разрушили вас духовно, умственно и физически. Вы собираетесь писать о ваших страхах, обидах и сексуальных проблемах. Помните: Создатель дал вам инстинкты с определенной целью. Вез них вы не были бы человеком. Все мы хотим чувствовать себя спокойно, в безопасности. Неприятности происходили именно тогда, когда вы позволяли этим инстинктам вырываться из-под контроля и деформироваться. Все мы хотим пищи и крив над головой, все мы хотим воспроизводить себя. Если бы мы этого не делали, земля не была бы населена людьми» Если не было бы социального инстинкта, если бы людей не заботили взаимоотношения одних с другими, не было бы общества.

Эти желания материальной и эмоциональной стабильности, безопасности, потребность в дружбе и сексуальных отношениях являются абсолютно необходимыми, правильными и безусловно данными Богом желаниями. То, что вы хотите сделать, так это признать, что эти инстинкты деформированы и не подвластны контролю.

Вы хотите развивать самосознание.

Начните с молитвы.

Помните, Четвертый Шаг гласит:

ГЛУБОКО: искать правду о себе.

БЕССТРАШНО: Вез страха. Искать способы помочь себе исправить свой характер.

ПРАВСТВЕННАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ: Вы имеете дело или заинтересованы в установлении принципов правильного и неправильного мышления и поведения. Вы пытаетесь увидеть, насколько вы были плохими.

В Большой книге Анонимных Алкоголиков восемь раз упоминается работа по Четвертому Шагу. Эти описания помогают привести в действие процесс избавления, освобождения.

Вы возвращаетесь в такое отдаленное прошлое, какое только можете припомнить. Когда вы перестаете употреблять алкоголь и/или наркотики, проблемы, которые непосредственно вызывались употреблением алкоголя и/или наркотиков исчезают. Это поставит вас перед проблемами, которые явились причиной того, что вы начали пить и употреблять наркотики. Именно эти проблемы болезненно существуют в вас до тех пор, пока вы что-либо не предпримете относительно них.

В прошлом вы могли временами бросать пить и употреблять наркотики, вы просто не могли задерживаться в этом состоянии "бросания". Вы на самом деле хотите ощутить радость и комфорт, появляющиеся от того, что вы перестаете употреблять алкоголь и наркотики. Четвертый и Пятый Шаги дадут вам это. Как раз то, что вы пытаетесь отыскать.

Помните, что вы прорабатываете такие чувства и реакции как страх, ненависть, гнев, вина и, конечно, негодование и обида. Также сексуальные проблемы, приносящие стыд и смущение, и те, которые вызывали чувства гнева и вины.

Спросите себя, каковы были ваши чувства, когда вас не признавали? Вину ли вы окружающих или чувствовали себя виноватыми? Начинали мстить или впадали в депрессию?

Запишите те обстоятельства, тех людей и те учреждения, в которых (при которых) возникали упомянутые чувства. Начинать с детства, продолжайте описанием юношеского и взрослого периодов:

1• Детство.

Пример: "Мое первые чувства гнева и зависти появилось из-за того, что сестре доставалось больше внимания от отца и матери".

2• Юность.

Каковы были ваши чувства по отношению к вашим домашним, друзьям и сверстникам?

3• Взрослый возраст

Дополните подобное описание чувствами по отношению к сексу и сексуальным партнерам.

В. Ценные личностные качества.

Мы можем испытывать благодарность за те достоинства, ценные качества, которыми обладаем. Очень часто на эти качества не обращается достойного внимания, в то время, как они могут стать ' факторами личностного роста.

Вот примеры ценных качеств:

1. У вас хорошие возможности восстановления физического и умственного здоровья.
2. У вас может быть много друзей, если вы решитесь на дружбу.
3. В вас сокрыто много талантов; одни известны, другие непризнаны
4. Вы отличаете хорошее от плохого и хотите делать хорошее.
5. Вы стремитесь устанавливать добрые отношения с окружающими, не склонны их обижать.
6. Вы отличаетесь особой чуткостью и поэтому способны помогать другим так, как большинство людей и не догадалось бы.
7. Когда вы деятельны, быстро реагируете и обладаете достаточной квалификацией, то становитесь ценным работником.
8. Вы можете гордиться своими достижениями.
9. Вы любите правду и честную игру.
10. Вы можете научиться выступать перед аудиторией.

Г. Дефекты характера.

Теперь для того, чтобы осознать негативные стороны вашей жизни, оцените, какие качества из перечисленных ниже у вас есть и в какой степени. Посмотрев на них прямо сейчас, поговорив о них с другим человеком, вы можете приступить к их ежедневному сокращению или уничтожению.

1. Эгоизм : «Ставлю себя на первый план, заинтересован в своем благополучии, порою за чужой счет».

а) Зависть : " Бывает, что злобствую по поводу других".

б) Гордость : "Я - великий, замечательный, заслуживающий обожания!"

в) Нетерпимость : "Единственный верный путь - мой, других мнений и путей не признаю."

г) Нетерпение : «Не жду других, тороплюсь!»

2. Обида - негодование: «Мой любимый человек так не поступил бы, если бы в свою очередь любил меня!»

3. Нечестность : "Довольно легкомысленно обращаюсь с правдой"

Позволяю себе:

а) Лгать: "Выставляю фальшивый фасад (бываю хорошим ради выгоды)".

Пример: Муж, пропьянствовав на стороне неделю, возвращаясь, приносит жене в подарок электрическую зубную ветку и удивляется отсутствию бурной благодарности и восторга с ее стороны. (Не кажется ли вам, что на отсутствие восторженной реакции с ее стороны повлияло то, что она неделю переживала из-за отсутствия своего "повелителя"?)

б) Медлить, откладывать "на потом". Пример: "Порою работаю так неактивно, лениво, что и результата такой работы не видно".

в) Перфекционизм: "Я все делаю правильно". Пример: Обычный работник требует к себе почтения, какое полагается начальнику.

г) Мучаться страхами:

Пример: «Боюсь потерпеть неудачу или не произвести нужного впечатления на других».

д) Оправдываться:

Пример: "Ищу алиби; многословные оправдания с частым упоминанием слова "если бы".

Не позволяйте стыду, смущению или страху отвлекать ваше внимание от обнаружения дефектов. Пусть об этом не всегда говорится на собраниях АА, но здесь они должны всплыть на поверхность. Дефекты так глубоко укоренились в вас, что отвлекают от неприятных последствий своих проявлений. Если и дальше вы будете оберегать себя от выкапывания своих дефектов, то вам не удастся собрать тот урожай, ради которого изначально был запланирован Пятый Шаг. Не обретете чувство подлинной внутренней чистоты.

Для того, чтобы начать новую жизнь, требуется мужественно взглянуть на себя, свои недостатки и достоинства. Написав о них, отложите исписанные листы в сторону, не перечитывая.

Помните, что совершенного списка вам не составить, ваша цель - прогресс, а не совершенство. Если во время составления списка приходят на ум новые идеи и мысли, к чему бы они не относились, кратко излагайте их на полях или внизу страницы.

Перечислив все дефекты, не забудьте перечислить и ваши сильные стороны. Когда и это закончите, то обратите внимание на то, какими чувствами обычно сопровождалось у вас удовлетворение сексуального, социального инстинктов и инстинкта безопасности.

Помните, что в книге "Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций" о Четвертом Шаге сказано: "Четвертый Шаг представляет собой начало того, что вам придется делать всю оставшуюся жизнь" (стр.58). Чтобы справиться с большими проблемами, нужно потрудиться докопаться до их корней.