

## ЗАНЯТИЕ ПЯТОЕ (24-е июня, 2015)

### Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга, страницы 66 (“Обратите внимание, что слово “страх.....”) до 69 (до конца главы)
2. **Фокус:** сегодня мы смотрим на 4-й шаг: один из аспектов нашего эго, или нашего своеволия – это страх и ущерб, причиненный другим людям. Это задание содержит только инструкции, таблица для работы над страхами и ущербом другим людям – в отдельном приложении.
3. **Задание:** *по занятию на эту неделю вам критически необходимо выполнять все инструкции и описанные действия в строгой последовательности, изложенной снизу.*
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на веб—странице: [www.RussianAA.com](http://www.RussianAA.com); Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: [nevskylaw@gmail.com](mailto:nevskylaw@gmail.com)

### Молитва

*Боже, я прошу Тебя быть со мной, чтобы вести и направлять меня в моем поиске Твоей воли и Твоей истины. Пожалуйста, удали во мне, то, что будет блокировать меня от Твоей истины. Отложи в сторону все мои сопротивления и помоги мне глубоко и бесстрашно проанализировать себя и мою жизнь с нравственной точки зрения. Господи, помоги мне осознать и принять Твою правду и Твою волю.*

### **ШАГ 4: Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения**

Большая книга говорит о трех основных проявлениях того сознания (эгоцентризм, своеволие, маленькое “я” – я, мой, мне, меня), от которого нам нужно освободиться, если мы хотим оставаться трезвыми:

- (1) Обиды (resentments)
- (2) Страхи
- (3) Ущерб другим людям (включая сексуальное поведение и ущерб другим не связанный с сексуальным инстинктом)

Сегодня мы начинаем смотреть на страхи и ущерб другим людям.

## СТРАХИ

*Ст. 66 Большой Книги: “Страх – это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий? Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще больше несчастья.”*

“**Страх** - кратковременная эмоция или устойчивое чувство, порождаемые у человека действительной или воображаемой опасностью. Как психологическое явление С., причины к-рого у индивида носят врожденный или социокультурный характер, выражается в тревожных и мучительных переживаниях, в испуге, ужасе, панике, а также в действиях (стихийных или сознательных), направленных на самосохранение. Когда С. приводит к утрате контроля человека над собой, к поступкам, противоречащим требованиям нравственности, он расценивается моральным сознанием как трусость. И наоборот, преодоление человеком чувства С. характеризуется как смелость, мужество. С. может выступать как устойчивая черта сознания не только личности, но и социальных групп и об-ва в целом.”

*Мы пытаемся выявить следующие чувства:*

- Страх
- Тревога
- Сомнения
- Неуверенность
- Возбуждение
- Неясное предчувствие
- Томительное ожидание
- Чувство неблагополучия

*А также те чувства, которые всегда имеют страх своим составляющим:*

- Ревность
- Зависть
- Подозрительность
- Нервозность
- Взволнованность
- Оборонительность

Для того, чтобы провести инвентаризацию наших страхов, мы пытаемся увидеть, каково рода повторяющиеся мысли или убеждения вызывают в нас чувства похожие на страх – **НАС ИНТЕРЕСУЮТ ТОЛЬКО ТЕ СТРАХИ, КОТОРЫЕ МЫ ЧАСТО ИЛИ ПОСТОЯННО ПЕРЕЖИВАЕМ** (которые в нас живут).

*Инструкции по инвентаризации страхов*

1. Сделай 10 копий таблицы по страхам (она в отдельном приложении).
2. Запомни, что каждую колонку мы заполняем **СВЕРХУ ВНИЗ**, с самого начала до самого конца. Мы не переходим к следующей колонке, пока мы не закончили предыдущую полностью.
3. **ПЕРВАЯ КОЛОНКА – СВЕРХУ ВНИЗ, ДО КОНЦА**: Прочти молитву вверху таблицы, помолчи, прочитай инструкции по 1-й колонке в таблице, и начни перечислять свои страхи. Сначала пройди по таблице обид и выбери страхи, которые ты увидел в 4-й колонке. Затем – помолись и попроси тебе показать другие страхи, не связанные с обидами. Не фильтруй, что придет в голову и не осуждай себя – открой поток сознания, будь благодарен за каждый страх, который пришел в голову.
4. Когда поток сознания прекратился, помолись, затем просмотри возможные предложенные страхи внизу – они могут помочь тебе выявить еще больше страхов:

Страх быть брошенным	Страх властей (правительства)
Страх быть отвергнутым	Страх кредиторов
Страх неодобрения другими	Страх старости
Страх быть непонятым	Страх болезни
Страх перед людьми	Страх больниц/врачей
Страх выступления на публике	Страх смерти
Страх противоположного пола	Страх жизни
Страх людей своего пола	Страх потери близкого
Страх одиночества	Страх насилия
Страх обидеть другого	Страх физической боли
Страх конфронтации	Страх оружия
Страх потерять репутацию	Страх Бога
Страх сплетен (обо мне)	Страх стать жертвой криминала
Страх вступить в отношения	Страх религии
Страх не найти спутника (спутницу)	Страх полиции

Страх переживаний (депрессия, печаль, душевная боль, страх, слезы, и т.д.) Страх злости/ярости (своей или других) Страх, что меня раскусят Страх перемен Страх быть честным Страх, что ничто не измениться Страх ответственности Страх быть неудачником Страх успеха Страх стать родителем Страх не иметь детей Страх интимности в отношениях Страх сексуальных отношений Страх недостатка секса Страх не иметь контроля над жизнью	Страх других расовых групп Страх нестандартной ориентации Страх враждебных групп Страх родителей Страх других людей Страх жить трезвым Страх срыва Страх неизвестного Страх работы Страх инвентаризации Страх возмещения ущерба Страх потерять то, что есть (конкретно) Страх не получить, что я хочу (конкретно)
---	---

*Когда ты полностью закончил первую колонку, переходи ко второй.*

5. **ВТОРАЯ КОЛОНКА:** Прочти молитву вверху таблицы, побудь в тишине, прочти инструкции ко второй колонке и отвечай на вопросы прямо и честно.

В этой колонке мы “раздеваем” страх – смотрим на страх, который стоит за этим страхом, а потом за этим, и т.д. Например, “страх быть брошенным – меня никто не любит – я останусь один – быть одному больно – я запью – я умру – жизни после смерти нет – Бога нет.” Делай так с каждым страхом.

*Когда ты полностью закончил вторую колонку, переходи к третьей.*

6. **ТРЕТЬЯ КОЛОНКА:** Прочти молитву вверху таблицы, побудь в тишине, прочти инструкции к третьей колонке и отвечай на вопросы прямо и честно. Здесь нет правильных или неправильных ответов – Бог тебе покажет, что тебе нужно увидеть. Молись и доверяй Богу. Кроме твоих ответов, рассмотри каждый страх в следующем контексте:

- a. Посмотри, является ли этот страх *реальным* (тебе грозит реальная угроза прямо сейчас) или *вымышленным* (ты боишься чего-то, что может или не может произойти в будущем).

- b. Посмотри, какими ролями или качествами ты наделил окружающих и какие условия ты ставишь жизни (Богу). Не является ли это причиной твоих страхов?

*Когда ты полностью закончил третью колонку, переходи к четвертой.*

7. **ЧЕТВЕРТАЯ КОЛОНКА:** Прочти молитву вверху таблицы, побудь в тишине, прочти инструкции к четвертой колонке и отвечай на вопрос – а как можно по другому? Представь себе, если бы ты завтра утром проснулся свободным от требований твоего ума о том, каким должен быть твой день (солнце или дождь, трафик или нет, босс злой или добрый, муж любит или нет, есть боль в пояснице или нет, люди кооперируют или нет и т.д.) – возможно ли было бы тебе прожить этот день в страхе?

В этой колонке также содержится молитва от освобождения от страхов. Запомни, что единственный путь из страха – это через страх. Мы должны быть готовы вступить внутрь наших страхов и пережить их – любые попытки убежать от страха только дают этому страху больше силы.

### **УЩЕРБ ДРУГИМ**

8. Сделай 10 копий таблицы “Ущерб Другим” – в отдельном приложении.
9. Эта таблица обычно понятна и не требует дополнительного пояснения. Начни с людей, с которыми у тебя были сексуальные отношения. Анализируя наши сексуальные отношения, мы не смотрим только на тех людей, с которыми у нас был секс. Мы смотрим на то, как наше самоощущение женщины или мужчины повлияло на наши отношения с другими людьми. Ты когда-нибудь пользовался своей популярностью у противоположного пола, чтобы получить какую-то выгоду (восхищение, особое отношение, незаслуженные услуги, и т.д.)? Есть ли люди, которыми ты манипулировал (даже совсем слегка), потому что ты им нравишься? Или наоборот, есть ли люди, которых ты обидел, потому что они не оценили твою привлекательность? Есть ли люди твоего же пола, с которыми ты конкурировал за внимание понравившегося тебе человека и как-то их обидел?
10. Когда закончишь, переходи ко всем другим людям или организациям, которым ты причинил ущерб, даже если это не связано с сексуальным инстинктом. Укажи все случаи нечестности (воровство, обман, манипуляция), прямые



## **ВАЖНО!!!**

**НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО 4-ГО ШАГА, ПОЖАЛУЙСТА, ПИШИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ И РЕГУЛЯРНО ОТЧИТЫВАЙТЕСЬ ВАШЕМУ СПОНСОРУ О КОЛИЧЕСТВЕ НАПИСАННОГО.** Будьте готовы к тому, что ваше своеволие будет чинить препятствия на этом пути, пытаться вас всячески отвлечь: предлагать вам заняться более насущными вещами, чем работа над шагами (наконец-то пропылесосить подвал, очистить чердак от рухляди, пересмотреть сериал и т.д.) Не поддавайтесь и не отступайте от намеченной цели. Да поможет вам Бог.