

АНОНИМНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЫ

EMOTIONS ANONYMOUS®

Этот сборник материалов АЭ переведен с английского и немецкого языков, адаптирован на русский и издан силами московских групп АЭ "Голос Сердца" и "Сфера".

• 1972 EMOTIONS ANONYMOUS solo publisher for the fellowships of Emotions Anonymous.

Приложения VII, VIII – перевод из брошюр АЭ Германии.

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ	5
Молитва АЭ	5
ГЛАВА I. КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ.....	5
ГЛАВА II. ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА III. СЛОВА ПОДДЕРЖКИ.....	8
От священнослужителя и руководителя программ реабилитации ...	8
От лютеранского священника.....	9
От врача	9
От терапевта-нарколога.....	10
От священнослужителя	11
От священнослужителя и духовного руководителя Калицкого Интернационала	12
От психиатра	13
От юриста.....	13
ГЛАВА IV. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА	14
ГЛАВА V. ТЯЖЕСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕЗДОРОВЬЯ	20
Эмоциональное Нездоровье и Надежда, Которую Могут Предложить Анонимные Эмоционалы	20
Болезнь	21
Природа человеческого разума	22
Понимание	24
Движение в правильную сторону.....	25
У нас есть выбор	26
ГЛАВА VI. КАК ЭТО РАБОТАЕТ.....	27
ПЕРВЫЙ ШАГ Мы признали свое бессилие перед эмоциями, признали, что потеряли контроль над собой.	28
Бессилие	28
Неуправляемость.....	28

ВТОРОЙ ШАГ Пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.	30
Пришли к убеждению.....	30
Сила, более могущественная, чем мы.....	31
ТРЕТИЙ ШАГ Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.	32
Приняли решение.....	32
Нашу волю и нашу жизнь	32
Препоручить Богу	33
Как мы Его понимаем.....	34
ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.	34
Оценили.....	34
Бесстрашно	35
С нравственной точки зрения	35
ПРИМЕРЫ.....	36
ПЯТЫЙ ШАГ Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.	37
ШЕСТОЙ ШАГ Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.	38
СЕДЬМОЙ ШАГ Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.	39
ВОСЬМОЙ ШАГ Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием заглавить свою вину перед ними.	40
ДЕВЯТЫЙ ШАГ Лично возмещали причинённый этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.	41
ДЕСЯТЫЙ ШАГ Продолжали самоанализ, и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.	43
ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ Стремилась путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.	44

Молитва	44
Медитация.....	44
Его Воля	45
Сила для Её исполнения	45

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей, страдающих от эмоционального нездоровья, и применять эти принципы во всех наших делах. 46

Донести смысл наших идей до других людей.....	46
Применять эти принципы	47

ПРИЛОЖЕНИЯ 48

I. ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ АНОНИМНЫМИ ЭМОЦИОНАЛАМИ	48
II. ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ	48
III. ПОЛЕЗНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ПРОГРАММЫ АЭ	49
IV. ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ (У Меня Есть Выбор).....	50
ВЫБОР ЗА МНОЙ!	51
V. ДЕВИЗЫ. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НАМИ	51
VI. КАК СВЯЗАТЬСЯ С АНОНИМНЫМИ ЭМОЦИОНАЛАМИ.	52
VII. ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЭ.....	52
ЧТО ТАКОЕ АЭ?	52
ОТНОШЕНИЯ АЭ С ДРУГИМИ СООБЩЕСТВАМИ.	53
КАК НАМ ПОМОГАЕТ АЭ?	53
ПОЧЕМУ АЭ АНОНИМНО?	53
КТО МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В СОБРАНИИ АЭ?	53
ЧЕГО АЭ НЕ ДЕЛАЕТ?	53
ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ»?	53
ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»?	54
VIII. МЕТОДИКА СОБРАНИЙ АЭ	55
ПОЧЕМУ СОБРАНИЯ АЭ ИДУТ ПО ШАГАМ?	55
ПОЧЕМУ НА СОБРАНИЯХ НЕТ ДИСКУССИЙ О НАШИХ ПРОБЛЕМАХ?	55
ПОЧЕМУ НА СОБРАНИЯХ АЭ НЕТ «ОБРАТНОЙ СВЯЗИ»?	55
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЧЕГО-НИБУДЬ ЛИЧНОГО?	55
КАК НАЙТИ СПОНСОРА?	55
КАК РАБОТАТЬ НАД ШАГАМИ?	55
ЧТО, ЕСЛИ Я НЕ СОВЕРШИЛ ШАГ, О КОТОРОМ ГОВОРЯТ НА СОБРАНИИ?	55

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ВО ВРЕМЯ СОБРАНИЯ УКЛОНЯЕТСЯ ОТ ТЕМЫ?	55
ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ НА СОБРАНИЯХ АЭ?	56
ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО ПРОВЕДЕНИЯ СОБРАНИЯ АЭ?	56
IX. ЛЕСТНИЦЫ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ	57
ТАБЛИЦА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	57

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ

Содружество АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ было создано группой людей, которые нашли Новый Путь Жизни, работая по Программе Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков, адаптированной для людей с эмоциональными проблемами.

Мы предлагаем вам открыть для себя, как это когда-то удалось нам, дружескую и теплую атмосферу еженедельных встреч содружества АЭ, которая очень важна для достижения и поддержания состояния эмоционального здоровья.

Предлагаемые Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций - это путеводная нить для наших встреч и для жизни, которую мы ведем каждый день, с утра и до следующего утра, потому что наша Программа рассчитана на двадцать четыре часа в сутки.

Содружество АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ - это некоммерческая организация, существующая на добровольные пожертвования своих членов.

Мы благодарим Анонимных Алкоголиков за то, что они позволили нам использовать их Программу - и мы благодарим Бога, как мы Его понимаем.

Молитва АЭ

**Господи, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.**

ГЛАВА I. КАК ЭТО НАЧИНАЛОСЬ

Общество Анонимных Эмоционалов было образовано 6 июля 1971 года в городе Сант-Паул, штат Миннесота, группой людей, которые до этого времени в течение пяти лет были членами другой Программы Двенадцати Шагов. Некоторые из рассказов в этой книге написаны этими людьми.

Мы выбрали имя «Анонимные Эмоционалы», и Анонимные Алкоголики дали нам разрешение использовать их Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, в

применении к людям с эмоциональными проблемами. Со временем был сформирован Временный Комитет Доверенных Служащих, выбираемых всеми членами общества, который стал нашей Международной Службой.

Общество Анонимных Эмоционалов за последующие шесть лет сильно разрослось. Около 200 групп было образовано в Соединенных Штатах, Канаде, Мексике, Германии, Швейцарии и Финляндии. Мы считаем, что рост нашего общества - это в основном результат реальных попыток следовать как можно более ближе Двенадцати Традициям, в том виде, а каком они были сформулированы Анонимными Алкоголиками.

У нас налажены хорошие связи с врачами, психиатрами, психологами, консультантами, представителями церкви и другими профессионалами. Многие из них направляют своих пациентов, клиентов и прихожан к Анонимным Эмоционалам, за что мы им очень благодарны.

Мы надеемся, что те из вас, кто пока не нашел помощи в решениях своих эмоциональных проблем, найдут первые проблески ответа в этой книге и присоединятся к нам в нашем стремлении к ,душевному покою.

ГЛАВА II. ВВЕДЕНИЕ

Анонимные Эмоционалы - это содружество людей, которые делятся друг с другом своим опытом, своей силой, своей слабостью, своими чувствами к надеждами, чтобы решить свои эмоциональные проблемы и/или научиться жить в мире с нерешенными проблемами. Мы приходим в АЭ, чтобы изменить свою жизнь при помощи Программы Двенадцати шагов.

Единственным требованием для вступления в наше Содружество является искреннее желание стать эмоционально благополучными и здоровыми.

Члены АЭ не платят взносов. АЭ существует на добровольные пожертвования своих членов, но это не является условием членства в нашем сообществе.

В соответствии с выбранным нами статусом анонимности на встречах, а также на всех уровнях в прессе, на радио и телевидении нами используются только имена.

Программа Анонимных Эмоционалов - это не религиозная Программа, а Программа духовного возрождения. Следование Шагам предполагает веру в Силу, более могущественную, чем мы, «Бога, как мы Его понимаем». Программа не пытается показать нам, какой должна быть наша Высшая Сила. Она будет такой, какой мы ее себе выберем. Ей может стать, например, людская любовь, сила добра, сама группа, природа, Вселенная или Бог в Его традиционном понимании (Божество). Членами нашего общества становятся люди любой веры и люди, которые не могут определить, что собой представляет их Высшая Сила. Членами нашего общества становятся люди, потерявшие веру в Высшую Силу, в других людей и в самих себя.

В нашем обществе никогда не становятся предметами спора религия, политика, национальные и международные проблемы, любая вера или образ

* - к 1998 году во всем мире насчитывалось около 1500 групп. С 1991 года группы АЭ начали работать в России, в Москве.

жизни. АЭ не имеет собственного мнения по проблемам, не касающимся его деятельности.

Мы обнаружили, что мы не исключительны в наших трудностях и недомоганиях, и нам незачем больше чувствовать себя одиночками.

Организация Анонимных Эмоционалов не является профессиональной. Эмоциональное неблагополучие может быть свойственно людям всех возрастов и любого образа жизни. Каждый из нас следует Двенадцати Шагам как личность, для себя, а не ради кого-то еще.

Каждый из нас волен иметь свое мнение по любым вопросам и может высказывать его на наших встречах, если это не противоречит правилам АЭ. Мы все равны - любой из нас не может быть выше других.

Мы используем Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков, видоизменённые, с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. в применении к нуждам людей с эмоциональными проблемами.

Предлагаемые Двенадцать Шагов написаны в прошедшем времени, потому что они являются отчетом об уже предпринятых действиях, выработанных позициях и выраженных чувствах, личном опыте выздоровевших людей, имевших эмоциональные проблемы. Двенадцать Шагов говорят: «Вот что мы делали, чтобы справиться со своими проблемами».

Двенадцать Шагов - это цель, к которой мы движемся, и мера, которой мы измеряем свой прогресс. Очень важно работать по Программе каждый день, с утра и до утра, исполнять Шаги как можно лучше и честнее, потому что наша Программа рассчитана на двадцать четыре часа в сутки.

Двери АЭ открыты для всех. Эмоциональное неблагополучие не признает возраста, пола, религии, цвета кожи, величины годового дохода или места жительства. Не существует уровня неблагополучия, который надо достичь, чтобы иметь право вступить в АЭ. Мы можем попасть в больницу или обнаружить свою зависимость от таблеток, или мы можем прийти в Программу просто потому, что жизнь наша стала неуютной, и мы ищем путей ее улучшения. Проявления нашей болезни, которые заставляют нас искать помощи, различны - депрессия, неспособность жить в ладу с реальностью, личные проблемы, психосоматические недомогания (и это только некоторые из них). Если вам кажется, что ваши проблемы могут быть вызваны какими-либо физическими недомоганиями, советуем вам пройти медицинское обследование, чтобы вы могли увериться в этом. Не делайте поспешных выводов, что все физические недомогания и проблемы вызываются теми или иными эмоциями, хотя мы и слышим каждый день мнения профессионалов, включая врачей, которые из своего собственного опыта заключают, что множество физических недомоганий вызываются эмоциями.

На наших встречах мы понимали, что дело не в проявлениях нашей болезни и не в ее причинах. Мы не обсуждаем поступки, которые кто-нибудь из нас совершил в прошлом. Мы находим вокруг себя любовь и терпимость. Если другие принимают вас такими, какие вы есть, это может стать началом того, что вы сами будете принимать себя такими, какие вы есть.

Первый шаг гласит: "Мы признали свое бессилие перед эмоциями, признали, что мы потеряли контроль над собой". Постольку поскольку мы не ставим диагнозов, не судим и не даем советов в том, что касается личных или семейных дел (четвертая концепция), каждому члену АЭ предстоит самому

определить степень бессилия перед своими эмоциями. Никто другой не может судить - и не имеет права на это - насколько вы бессильны.

Слушая на наших встречах других, мы начинаем многое узнавать о себе. Нас изумляет, когда мы слышим, что люди описывают те самые чувства, испытывать которые мы считали только своей привилегией, но со временем наше удивление проходит, потому что мы начинаем понимать, насколько мы друг с другом схожи. Мы не одиноки. Мы начинаем действовать, опираясь на полученные знания, и пытаемся изменить нашу жизнь, чтобы приблизиться к эмоциональному благополучию.

Но если вы начинаете работать по нашей Программе, не надейтесь, что на следующее утро проснетесь другим человеком. Обычно проходит много времени, прежде чем мы решимся обратиться за помощью к АЭ. Не можем мы рассчитывать и на немедленные результаты. Дня начала важно получить хотя бы проблеск надежды, видя других людей, которые были в таком же положении и обрели поддержку. Затем, начав работать по Двенадцати Шагам, мы обнаружим, что наша жизнь начинает меняться. Развиваясь в Программе, мы испытаем умиротворение, которого раньше не знали.

Если ваша жизнь не слишком любезна с вами, если вы не настолько счастливы, насколько могли бы рассчитывать, или если вы испытали все другие методы лечения и не достигли внутреннего покоя и умиротворения, советуем вам прочитать эту книгу, в которой некоторые из нас делятся своим опытом, рассказывают о том, кем они когда-то были и кем стали, работая по Программе Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов каждый день, по двадцать четыре часа в сутки, прикладывая все свои силы.

Мы приглашаем вас на наши еженедельные встречи с их теплой и дружеской атмосферой, которые очень помогают нам в достижении и поддержании эмоционального благополучия.

Нам кажется, что вас могут заинтересовать некоторые комментарии профессионалов по поводу Программы Анонимных Эмоционалов. Кое-какие их соображения на этот счет изложены в Третьей Главе.

ГЛАВА III. СЛОВА ПОДДЕРЖКИ

Мы, Анонимные Эмоционалы, надеемся, что читателям этой книги будет небезынтересно узнать точки зрения некоторых профессионалов, которые наблюдали страдания некоторых из нас и стали свидетелями нашего возрождения и роста при помощи Программы Двенадцати Шагов.

От священнослужителя и руководителя программ реабилитации

Анонимные Эмоционалы помогают многим людям, которые испытывают необходимость в этой Программе. Основная цель АЭ - помочь людям чувствовать себя в своей коже как можно удобнее. На свете не существует ни одного человека, которому бы АЭ не могли помочь совладать со своими эмоциями, и я поддерживаю и рекомендую эту Программу со всем уважением и восхищением.

Преподобный Филипп Л. Хансен, Исполнительный директор Больницы северо-западного аббатства Реабилитационные программы. Миннеаполис, Миннесота

От лютеранского священника

После многих лет знакомства с образом жизни, предлагаемым АЭ и множеством людей, которые ведут этот образ жизни, я от всего сердца поддерживаю Программу Двенадцати Шагов. Как подсказывают моя вера и мой опыт, это глубоко духовное, хотя может быть не слишком религиозное выражение жизни, для которой мы все созданы.

Как личностям, созданным жить с верой в Создателя и с заботой о своих ближних, Двенадцать Шагов помогают нам избавиться от бесполезных самоистязаний и испытать радость жизни, сдавшись на свою милость, простив себе и воздав себе. Растворяя свою жизнь в доверии и любви, мы находим новую силу и цель для своего существования и испытываем радость, которой невозможно достичь каким-либо иным способом.

У себя в Университетской Лютеранской Церкви Надежды мы рады, что группа АЭ еженедельно собирается в нашем здании, и как пастор я часто воодушевляю людей на посещение этих встреч и на путь жизни, предлагаемый АЭ.

Пусть публикация этой книги послужит дальнейшему расширению оздоравливающего влияния АЭ, чтобы другие люди могли получить и разделить эти дары надежды, понимания и радости.

Пастор Лоуэлл О. Эрдел, Университетская Лютеранская Церковь Надежды. Миннеаполис, Миннесота

От врача

Насколько пророческими оказались слова, сопровождавшие вручение в 1951 году Анонимным Алкоголикам премии Ласкера, присуждаемой Американской Ассоциацией Народного Здоровья. Тогда было сказано: «Историки, возможно, в один прекрасный день осознают, что Анонимные Алкоголики оказались великим социальным изобретением, которое выкопало новый инструмент для общественных действий в новой области терапии, основанной на схожести человеческих страданий; инструмент, имеющий широкие возможности для излечения множества других болезней человечества.»

Теперь существуют Анонимные Эмоционалы, которые открыли двери Двенадцати Шагов к Возрождению легионам людей, страдающих от эмоционального неблагополучия. Эта Программа Двенадцати Шагов предлагает эмоционально нездоровому человеку: больше не бойтесь; поставьте свои проблемы с головы на ноги; узнайте себя, измените себя, сделайте себя лучше; пересмотрите каждый день прожитой вами жизни; обдумайте и донесите это послание до других людей, страдающих от эмоциональных проблем, применяйте эти принципы во всех своих делах.

Поможет ли это? Попробуйте сами! Если существует желание освободиться от страхов, тревог и угнетенности, делающих жизнь человека неуправляемой, и

стремление следовать этой Программе двадцать четыре часа в сутки, неудача почти исключена.

Мне приходилось слышать множество счастливых историй от тех, кто следует этой Программе. Некоторые слишком всего боялись, чтобы выйти из дому, некоторые находились на грани саморазрушения, а кто-то страдал от приступов ярости и эмоциональной эрозии, вызванной алкоголизмом. Они узнали, что страх им больше не нужен; что они получают необходимую им помощь, и она придет от Высшей Силы и от содружества Анонимных Эмоционалов.

Я совершенно уверен, что принципы Двенадцати Шагов к возрождению, как они начинались Биллом Уилсоном и д-ром Бобом, подсказаны Богом, что эти люди были вдохновлены на создание Двенадцати шагов к возрождению каким-то чудесным путем (похожим на путь, которым пришло вдохновение к авторам Библии). От того, что началось в Акроне, штат Огайо, в 1935 году, на первой встрече Боба и Билла, выиграл весь мир. Анонимными Эмоционалами Программа Двенадцати Шагов к возрождению была применена к излечению эмоциональных недомоганий человечества. Множество историй выздоровления являются доказательством значимости этой Программы.

М. Дж. Уеглейтнер, д-р медицины, Эль Пасо, Техас

От терапевта-нарколога

Сколько существуют люди на этой земле, столько они будут испытывать трудности, приспосабливаясь к ежедневным изменениям внутри и вне себя. Это не глубокомысленное изречение, это просто лежащее на поверхности замечание о людях и их жизни. Это наблюдение, которое может сделать любой из нас, если он отвлечет свои мысли от себя и своих проблем на мгновение, достаточно, чтобы оглянуться вокруг себя.

Каждый день работая с людьми и выслушивая их проблемы, я очень часто слышу одно и то же: «Я испытываю такие трудности, которых не испытывал никто», «Никому не приходилось пройти сквозь тот ад, который пришлось испытать мне», или «Я знаю, мне никто не сможет помочь».

Это не какие-то особенные заявления, присущие умственно больным людям, а просто мысли, которые однажды занимают ум каждого из нас. Прежде чем мы сможем начать решать свои эмоциональные проблемы, нам надо преодолеть один из самых больших барьеров: недостаток уверенности в себе. Как только это будет достигнуто, мы найдём движущую силу.

АЭ - это организация, которая может помочь людям преодолеть барьер неуверенности в себе и отчаянья, являющихся верными спутниками эмоционального неблагополучия. АЭ достигает этой цели путями, которые недоступны профессионалам:

- 1. Встречи АЭ не ведутся специалистами - психиатрами и медиками. Если это происходит, то только потому, что данный человек является членом АЭ и пришла его очередь проводить группу.**
- 2. АЭ предлагает своим членам программу возрождения, которая, кроме всего прочего, включает помощь другим людям, испытывающим**

похожие проблемы. Это, как мне кажется, помогает освободиться от страха перед переменами.

3. *Предлагаемые Двенадцать Шагов, которым следуют члены нашего содружества на своём пути к возрождению, дают им видение и понимание способов решения проблем.*
4. *АЭ помогает личности работать в четырех важнейших областях жизни, неспособность к чему является недостатком большинства других видов терапии, которые использовались в прошлом и широко используются в настоящее время. АЭ помогает личности познакомиться с физическим, психологическим, социальным и духовным аспектами своей жизни и таким образом вызывает постоянный рост личности.*

В заключение хотелось бы сказать, что я очень рекомендую АЭ моим клиентам и друзьям, которые испытывают сложности в овладении своими эмоциями. Я также нашел очень полезным направлять в АЭ своих пациентов, зависимых от алкоголя и наркотиков, наряду с посещением ими встреч АА.

АЭ - ниспосланная Богом Программа, которая может помочь нам, таким сложным, более реалистично подходить к сменам наших эмоций. Я не смогу, да мне нет и нужды, сказать больше о влиянии, которое оказали АЭ на жизнь многих людей. История этого Содружества, как и история АА, говорит сама за себя.

**Дэвид П. Декер, Ведущий терапевт по химическим зависимостям,
Дакотский Психотерапевтический Центр, Южный Сант-Паул, Миннесота**

От священнослужителя

С глубоким чувством признательности я разделю свои мысли с тем, кто стремится к улучшению своих отношений с собой, окружающими людьми и Богом, как он его понимает. Сердцу было радостно видеть прогресс, достигнутый за первые несколько лет существования Анонимных Эмоционалов.

Основные Шаги этой Программы предлагают пути для действительного обновления физического и духовного существования. Также они предлагают возможности для духовного роста и трезвости духа. Мы являемся свидетелями того, как люди, прилагая все свои силы и решительность, при помощи группы ищут правильный путь в своей ежедневной жизни. Они находят решение, применяя основные человеческие добродетели к характерным проблемам своей жизни.

Рост - это изменение, бесконечный процесс отличия вас сегодняшнего от вас вчерашнего, и вас завтрашнего от вас сегодняшнего. И изменения идут от силы - а сила идет от Бога. Сила принадлежит Богу. Нам остается ее у Него просить.

Может быть те, кто жаждет получить эту силу через Программу АЭ, получают еще большие дары - силу любви, способность жить в мире, найти цель жизни, испытывать настоящую радость.

Бог изменит меня - если я не буду ему сопротивляться.

Преподобный Марк Ф. Майндруп, Прайор Лейк, Миннесота

От священнослужителя и духовного руководителя Калицкого Интернационала

Когда я только стал членом содружества Анонимных Эмоционалов, я стремился лишь к одной цели, и этой целью было, конечно же, получить помощь в своей борьбе с болезнью алкоголизма. Теперь я каждый божий день благодарю Бога и Анонимных Алкоголиков за то, что с тех пор мне довелось прожить много лет в счастливой трезвости. Между тем, развиваясь в своем понимании Программы Двенадцати Шагов, живя ею, я заметил тонкие изменения в себе, которые достаточно сложно описать. Мои взгляды претерпели радикальное изменение. Пытаясь проанализировать, что произошло и почему, я понял истинное значение Двенадцати Шагов, не просто как ступени к достижению трезвости, а скорее как уклад жизни. Они стали способом жизни - путем к хорошей жизни, к наполненной жизни, к полезной жизни, к хорошо сбалансированной жизни, к зрелой жизни, к здоровой жизни, и, тем самым, к счастливой жизни. Я начал видеть трезвость не как цель, а скорее как благоприобретение, которое является логическим следствием новых взглядов, развивающихся у вас, если вы живёте по Шагам. Я начал замечать, что стал постоянно использовать Шаги как основу своих советов людям, испытывающим различные трудности. Как к священнослужителю, ко мне часто обращаются с просьбой дать совет или исповедать. И все-таки я каждый день прошу у Бога прощения за неспособность постичь человеческую душу. Если я и помог кому-либо до моего вступления в АА, я уверен, что это произошло только Божьей мудростью, а не из-за каких-то моих способностей. Я и сегодня чувствую, что нашей величайшей ответственностью и нашим величайшим предназначением является использование Богом даже самого последнего из нас как инструмента своей любви и исцеляющей силы. Между тем, он ожидает, что мы будем расти, набираться мудрости и использовать орудия, которыми он нас снабдил. По моему глубокому убеждению, эти орудия предложены нам в виде очень практичных, четко сформулированных и точных Двенадцати Шагов для достижения здоровой жизни.

Где-то на пути моего собственного роста к здравомыслию я понял, что этот путь жизни является ответом практически на все человеческие недомогания, имеющие эмоциональную природу. Иногда я обдумывал идею приспособления Двенадцати Шагов к возрождению к другим человеческим проблемам, особенно имеющим в своей первооснове эмоции. В своем невежестве я думал, что необходимы кое-какие изменения. Представьте мое удивление и радость, когда я наконец услышал об Анонимных Эмоционалах. И, чудо из чудес, Программа была адаптирована с изменением всего одного слова. Это дало мне некоторую пищу для дальнейших размышлений, потому что я возомнил себя Богом, и вознамерился улучшить его работу. Я искренне верю, что Программа Двенадцати Шагов - это соответствующее двадцатому веку воплощение Святого Духа, предназначенное противостоять эмоциональным проблемам, которые ритм нашей жизни порождает со скоростью распространения чумы.

С тех пор, как я познакомился с АЭ, мне приходилось общаться с его членами как для того, чтобы помочь истолковать и приспособить Шаги к проблемам жизни, так и для выполнения своего Пятого Шага. Я видел, как люди добивались прекрасных, просто волшебных успехов. Для себя я давно доказал, что это работает. Но, как и в АА, Программа АЭ принесет успех лишь в той

степени, в какой вы ею живете. Ничего не принимайте на веру, добросовестно следуйте Шагам, будьте исключительно честны с собой, своим Богом, и с другими, и вы тоже почувствуете, что с вами происходит нечто исключительное. Программа не обещает жизнь, свободную от боли или проблем, но она обещает жизнь в покое, трезвом разуме и счастье вместо болезненности обычного человеческого бытия.

Преподобный Арнольд Лугер, Духовный руководитель Каликского Интернационала, Миннеаполис, Миннесота

От психиатра

Я уже много лет знаком с Анонимными Эмоционалами и рад предоставившейся возможности поддержать эту чрезвычайно ценную Программу самопомощи. Я уже давно обращал внимание, что существует потребность в книге об Анонимных Эмоционалах, и что появление такой книги будет полезно многим тысячам людей, которые страдают от различных эмоциональных проблем.

Я считаю, что Программа Анонимных Эмоционалов занимает важное место среди всех других методов лечения эмоционально неблагополучных людей. С годами успех Анонимных Алкоголиков может быть легко повторен Анонимными Эмоционалами.

У себя в кризисном отделении Северного Мемориального Медицинского Центра нам доставило особое удовольствие помочь организовать группу Анонимных Эмоционалов в Северном Мемориальном госпитале. С тех пор она растет и активно действует, проводя свои встречи в наших аудиториях. Я отправляю многих своих пациентов, имеющих эмоциональные проблемы, к вашей организации.

Суммируя все это, я с большим удовольствием хотел бы рекомендовать Программу Анонимных Эмоционалов тем, кто имеет эмоциональные проблемы. Я считаю, что это просто прекрасный способ помочь себе, и что с годами он будет работать еще успешнее. Я без тени колебания рекомендую эту программу своим пациентам, и верю, что в будущем одним из великих ответов на то, как надо справляться с эмоциональными проблемами, будет такой - помочь себе, как это делают Анонимные Эмоционалы.

Джеймс Т. Гарви, д.м.н., Миннеаполисская клиника Психиатрии и Неврологии, ЛТД, Миннеаполис, Миннесота

От юриста

Высокие требования, которые каждый день предъявляет к нам наша жизнь с ее высочайшим давлением на каждую личность, часто приводят к разрыву тонкой ткани счастья, равновесия и чувства самоуважения.

Я заметил, что понимание и практикование принципов Анонимных Эмоционалов, как они изложены в этой книге далее, во многих случаях создало основу, при помощи которой человек может сосуществовать, приспосабливаться и действовать полно, адекватно и спокойно в нашем современном обществе.

Стенли Дж. Мосайо, юрист, Сант. Паул, Миннесота

ГЛАВА IV. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВРАЧА

Я врач: доктор медицинских наук, невролог, психиатр, психотерапевт и специалист по психосоматической медицине. Как врачей, нас всегда учили облегчать боль, лечить болезни, лечить слабость, в общем, лечить *dis-eases*^{*}. Важно понять, что состояние *dis-ease* – это не просто болезнь. Слово *dis-ease* само по себе удивительно, если мы посмотрим на него несколько с другой стороны: отделим “*dis*” от “*ease*” – и оно будет означать состояние, в котором вы чувствуете себя несвободно. Мы имеем возможность путем упражнения освободить людей ото всего, что беспокоит их физически, умственно или духовно.

Эти три части разделяют искусственно, но они составляют единое целое. Каждая клетка нашего организма содержит физическую, умственную и духовную часть. Их нельзя отделить друг от друга; они – единое целое. Нельзя же человека разодрать на части.

Это разделение было результатом точки зрения, господствующей в XVIII веке – и в конце концов человек, который всегда был единым и неделимым, стал делиться учеными на тело и разум. В XVIII и XIX веках некоторые доктора стали специализироваться в области психиатрии. Первым известным нам психиатром был Филипп Пинель, француз, который родился в 1745 году и умер в Париже в 1826 году.

Это разделение тела и души создало два различных вида медицины - та, которая занимается состоянием тела, и та, которая занимается состоянием разума.

Нас учили (и я тоже к этому стремился) облегчать всю боль, уничтожать ее так, чтобы человек действительно мог наслаждаться своей жизнью. Вот почему мы изобрели такое множество способов облегчать боль. и сегодня живем в эпоху обезболивающих лекарств.

Как врачу, мне понадобилось много времени, чтобы понять, что действительное облегчение боли не является моей целью.

Я обнаружил, что за всеми страданиями, болью, болезнями и всеми теми состояниями, которые вызывают *dis-ease*, лежит жажда и голод по духовному. Эти жажда и голод - не что иное, как стремление человека снова стать единым целым. Благодаря завоеваниям нашего разума мы поделены на три части – душу, тело и разум. Мы не существуем, как нечто целое, и нам недоступно понимание нашей сущности, которая является нашей Высшей Силой. Мы не представляем себе, откуда пришли, где находимся и куда идем.

В любую секунду нашей жизни эта боль присутствует в нас и заставляет нас страдать, она дает знать, что надо что-то решать с нашими духовными потребностями. Эта боль показывает нам, что наши духовные потребности не удовлетворяются. Врачи-врачеватели тела и врачеватели разума, психиатры, психологи, психотерапевты, доктора, имеющие дело и с физической и с умс-

* *disease* (англ.) – болезнь; *dis* (англ.) – не, дез; *ease* (англ.) – покой, свобода.

твенной стороной человеческой сущности, специалисты по психосоматической медицине - до сих пор игнорировали эту жажду к воссоединению, этот голод по духовности. Они искали способы, методы и теории, при помощи которых можно было бы дать определенное облегчение человечеству, освобождение от любой боли.

Они не видели, что за болью стоит жажда и голод по духовности. Они не сказали: «Я понимаю, что состояние неудобства, *dis-ease*, которое вы испытываете в этой жизни, является выражением жажды и голода по духовности». Вместо этого они изобретали способы, при помощи которых человек забыл бы об этом состоянии.

Они заставляют человека больше ничего не чувствовать, погружая его в состояние сонливости. Люди перестают понимать, от чего они действительно страдают и что им действительно нужно. Они погружаются в состояние, в котором освобождены от боли, но освобождены и от чувств; состояние, называемое анестезией; оно позволяет им забыть, что с ними творится на самом деле.

Промышленность создала множество болеутоляющих средств и так называемых транквилизаторов, которые мы на сегодняшний день имеем; она создала все эти «изумительные» средства, которые могут быть действительно хороши, когда используются в нужный момент в течение короткого времени для облегчения боли, чтобы страдающий человек смог открыть для себя и принять тот факт, что за его страданием кроется жажда и голод.

Мы изобрели электрошок, чтобы хоть на короткий срок заставить пациентов забыть о существовании жажды и голода по близости с другими людьми, по близости без страха к гневу и без злости на себя (потому что именно это очень часто является причиной страдания - то, что я не могу смириться с собой, своим прошлым или с ошибками, сделанными мной в жизни). Электрошок заставляет нас забыть. И еще мы изобрели метод, который называется лоботомия.

Сегодня мы используем методы шока только на недоминирующих полушариях мозга – для тех, кто работает правой рукой на левом полушарии; для левши - на правом. Эмоциональная память находится в недоминирующем полушарии. Эмоции выражают наше расщепленное Я, жажду и голод чувствовать себя дома в этом мире, чувствовать тепло, уверенность и веру в наших взаимоотношениях с нашей сущностью. Мы можем назвать ее Богом.

Понятно, что многие не могут называть это Богом, потому что они ничего не знают о таких взаимоотношениях - можно знать что-либо о связи с Богом, только испытывая ее.

Об этой взаимосвязи было столько всего сказано в воскресной школе, в церкви, в школе, но мы не сможем этого понять, если услышанные слова воспринимаются только на уровне разума. Вы можете понять Бога, только чувствуя его, как это происходит в Программе Двенадцати Шагов. Вот что делают с нами АЭ.

Фактически все эти доктора наук и врачи, психиатры, психологи и психотерапевты, сами того не подозревая, изобрели способы, которые показывают, как мы можем жить, не испытывая боли, не узнавая и не чувствуя связи с Богом и с нашим естеством. Все эти способы являются попыткой жить, не утояля своего голода и жажды по близости, теплу, интимности и действительной, истинной связи с Богом. Фрейд пробовал это сделать. Юнг пробовал это сделать. Адлер пробовал это сделать. Гештальттерапия, психодрама и все другие

виды психотерапии пробуют это сделать. Надежды, порождаемые существованием этих методов и желание пациента наконец найти облегчение и решение своих проблем мешают человеку сделать это самому - он надеется, что терапевт и все его методы помогут ему.

Когда все эти надежды, рождаемые психотерапевтическими методами, иссякают, и человек падает на дно - именно тогда и появляется возможность для установления новой связи с собой, новой связи с другими людьми (а именно это и происходит в Программе Двенадцати Шагов), и благодаря всему этому новой связи с Богом.

Я не всегда мог использовать слово «Бог». Кто-нибудь говорил мне, что именно это спасет мою жизнь, но я бежал от таких разговоров, как сумасшедший, потому что не понимал смысла того, что мне хотели сказать. Простое проговаривание чего-то, когда слова проходят через уши сразу в мозг, не рождает понимания; это может сделать только опыт. Ценой этого приобретенного опыта, как говорят в АЭ, является боль и страдание. Человек наконец-то просыпается и видит, что на земле нет никого и ничего (ни врача, ни психотерапевта, ни психолога, ни психоаналитика, ни лекарства), что имело бы ответ на эту жажду. Это все равно, как если бы вы сказали Ричарду: «Я хочу пить. Не сходишь ли ты на кухню и не попьешь за меня?» Ничего не получится. Скорей всего Ричард вам ответит: «Я не испытываю жажды, я не хочу пить.» Если он даже и окажет мне эту услугу, мне он не поможет; я должен сам пойти на кухню или к колодцу и напиться. Никто не сможет сделать это за меня.

Медицина мешает нам. Все лекарства и все методы лечения - это, как сказано в Новом Завете: если кто-то испытывает голод и жажду, а вы дадите ему вместо хлеба камень, вместо рыбы - змею, и вместо воды - может быть алкоголь. (Алкоголь ведь тоже не удовлетворяет жажду. Алкоголики об этом много знают.) Голод и жажда - удивительные человеческие чувства, которые возникают всегда, когда не удовлетворяются наши потребности.

Ни один человек не безнадежен, пока он способен испытывать голод, потому что мы в конце концов научились искать что-нибудь, что утолило бы наш голод и нашу жажду. Мы знаем, как это делать, но мы никогда не учились утолять нашу эмоциональную и духовную жажду. Между тем, мы чувствуем себя ужасно, и чувствуем, что это болезнь. Но депрессия - это не болезнь; это жалость к себе, безграничная злость, надуманное бессилие. Депрессия лишь защитный механизм, позволяющий спрятаться от конфликта. Это как защитный рефлекс у животного, когда кролик при виде змеи замирает, всем своим видом как бы говоря: «Я уже мертвый, поэтому меня совершенно незачем кусать». Именно это мы делаем в депрессии - мы прячемся. Мы не встаем на ноги и не встречаем реальность лицом к лицу. Все другие психосоматические болезни - это состояния, в которых мы не учимся признавать свои потребности. Это сигналы тревоги, которые говорят нам, что нам стоило бы проснуться и сказать себе: «Ладно, с этим надо что-то делать».

Медицина действует методом от обратного. Медицина дает нам нечто, что помогает забыть о наших нуждах. Мы совершаем так много поступков, которых стыдимся, но все они, даже преступления, всего лишь выражение нашего бессилия удовлетворить свои потребности. Мы даже можем причинить кому-то боль только потому, что не в силах терпеть свою собственную. Мы начинаем бросаться на своих ближних и на все, что нас окружает.

Часто бывает так, что люди несчастны в браке. Разве вы не чувствуете себя несчастным, когда голодны? Если самая красивая в мире девушка подойдет к вам и скажет: «Я люблю тебя», - вы не обратите на это никакого внимания и ответите: «Сначала мне хотелось бы поесть.» Когда вы действительно голодны, ничто не может заинтересовать вас кроме способов добычи еды и питья. Именно таково наше состояние. Когда мы испытываем этот духовный и эмоциональный голод, мы совершаем ужасные поступки, даже идем на преступления. Я считаю, что преступление - это следствие. Преступление - это результат того, что наши нужды не удовлетворяются.

Мы все являемся продуктом нашего воспитания. У меня были лучшие в мире родители. Теперь я могу так сказать, потому что я чувствую себя гораздо лучше сегодня, когда мне пятьдесят четыре года, чем чувствовал в течение многих лет. Пятьдесят лет мне понадобилось, чтобы начать чувствовать себя в этом мире свободно. Я всегда испытывал какую-то неловкость. Теперь, когда я чувствую себя гораздо лучше и знаю, что в жизни есть цель, я могу сказать, что мои родители делали все, что могли. Между тем, что они сделали или не сделали, не имеет значения. Мои родители все делали правильно. И если бы они были живы сегодня (а моя мать жива), они не смогли бы сделать для меня большего. Теперь ОТВЕТСТВЕННОСТЬ НЕСУ Я (respons-able).

Знаете ли вы, как удивительно это слово? Оно звучит одинаково в английском, французском и ненецком языках. Оно значит становиться способным отвечать. Оно значит научиться находить правильный ответ на вызовы, требования и конфликты, предъявляемые нам жизнью. Это радость, это удовольствие для меня. Мы должны найти правильный ответ с партнером. Партнер - это не только вы сами, здесь и сейчас, это еще и, например, как я укрываю свою квартиру, потому что это тоже часть меня. Погода, климат, ветер, страна, в которой я родился, язык, на котором я говорю, языки, которые я выучил, пол, прикосновение к чему-либо, ощущение своей плоти - все это находится со мной в партнерстве, как в песне мелодия и стихи.

От того, как мы отвечаем, зависит, какой у нас получается диалог. В ту самую минуту, когда сперматозоид, сливается с яйцеклеткой, в это самое мгновение, начинается диалог. Мне повезло увидеть под микроскопом, что происходит, когда сперматозоид встречается с яйцеклеткой. «Диалог» начинается. Вы уже не можете их разъединить - они говорят и говорят и говорят.

Спустя некоторое время, пока мы следим за их разговором, они идут даже дальше. Они добавляют слова и слова, клетки и клетки друг другу, а в результате получается новорожденное дитя. И вы, и я - результат такого диалога. Разве это не изумительно?

Спустя девять месяцев мы фактически выталкиваемся на эту землю - мы отделены; пуповина перерезана. Так начинается новый диалог личности с миром.

Рождение ребенка, как оно происходит сейчас, подразумевает, насилие. В соответствии с новым методом Лемейза, роды происходят в тишине, с приглушенным светом и в тепле (температура помещения соответствует температуре в матке). Ребенка не тащат как кролика и не шлепают по заднице, чтобы заставить его дышать. Согласно этому методу, когда на свет появляется голова и плечи ребенка, сама мать помогает ему выйти из утробы и кладет дитя на свои обнаженные живот и грудь. Пуповина все еще не перерезается. Ребенку

дают время начать дышать. Его циркуляционным системам дается время начать функционировать. Пуповина перерезается. Затем ребенка купают, чтобы удалить защитную пленку, а затем ему дают освоиться со своей новой свободой. И начинается его диалог с миром, с климатом, с языком.

Дитя уже знает голос матери и через химический состав крови находится во взаимодействии с эмоциями матери. Дитя знает всю историю супружества, всю историю своей матери. И после рождения ребенка мы пытаемся это от него скрывать!

Итак, диалог начинается. Дитя не беспомощно. Оно беспомощно только в наших глазах. Для нас оно много месяцев «малютка» и много лет «ребенок». Оно растёт, и ему приходится заново учиться тому, чему оно уже научилось, будучи плодом, а потом новорожденным; приходится учиться не бояться своих потребностей.

Дитя не боится выражать свои потребности. Дитя имеет силу. Когда оно начинает ночью кричать, то может разбудить даже отца! Что за сила! Дитя энергично выражает свои потребности.

Позже в нашей жизни мы узнаем, что должны удовлетворять свои потребности, и что иногда нам приходится подождать, чтобы их удовлетворить; мы не можем всегда иметь сиюсекундного удовлетворения.

Но при помощи своей техники мы создаем окружающую среду, которая похожа на матку, на утробу, в которой мы можем получать без труда всё необходимое, как это было перед рождением и когда мы были ребенком - удовольствие сию секунду, никакой ответственности, максимум безопасности и власти. Мы моментально получаем свет, всего лишь нажав на кнопку. Мы включаем нагреватель и немедленно получаем тепло. Мы входим в лифт и тут же поднимаемся вверх. Все за нас уже сделано. Мы воссоздаём свою утробу снова и снова, а потом удивляется, почему нам не хочется делать каких-либо действий, требующих усилий, чтобы удовлетворить свои потребности. Мы почему-то считаем, что наши потребности удовлетворит кто-то другой. Наше общество, созданное детьми для детей, рождает инфантильных монстров.

Если человек не использует или не упражняет свои члены и мускулы, они становятся слабее и слабее. То же самое происходит и с нашими душевными мускулами: они становятся тоньше и тоньше. Мы изумляемся, когда жизнь бросает нам вызов, и мы не способны ответить на этот вызов. У нас, фактически, имеется в наличии духовная атрофия.

Наше современное общество создает людей, ответственных за удовлетворение наших потребностей. А мы имеем тонкие душевные мышцы и платим этим людям. Они наши сутенёры. Они водят нас за ручку и говорят: «О, всё не так уж плохо! Я знаю ответ. Не беспокойтесь! Вам не нужно искать ответ, потому что я его уже имею. В нашей химической «кухоньке» мы изобрели кое-что для вас, что всё сделает о'кей. Вы больше не будете чувствовать боль, причиняемую вам вашей dis-ease.”

Это преступление. Дитя учится вставать на ноги, когда оно видит, как другие встают и ходят. Дитя их имитирует. Оно поднимает голову, садится - и это прекрасно. Всё это оно делает затем, чтобы стать взрослым, но после того, как дитя вырастет, общество делает всё, чтобы не позволить ему стремиться к чему-нибудь. Общество мешает ему нести ответственность. Мы создали множество вещей в нашем обществе, которые принимают на себя нашу способность нести ответственность. Лучшее, что может случиться с человеком в нашем обществе,

это болезнь (болезнь и усталость быть больным и усталым от жизни в этом мире) и чувство нездоровья, чувство этого сигнала тревоги, который говорит ему, что его потребности не выполняются. Тогда человек может начать делать что-то, что поможет выполнить его желания.

Решения, предлагаемые нам медициной, психологией и психотерапией, не удовлетворяют наших потребностей. Иногда медицина прекрасна, потому что она помогает нам выжить, когда мы при смерти. Медицина и современная хирургия могут спасти нашу жизнь, но врачи только помогают нам выжить, чтобы мы могли сами найти способы удовлетворить свои потребности. Они дают возможность.

Билл У. и д-р Боб основали Программу Двенадцати шагов, потому что медицина, психиатрия, психология, психотерапия, психоанализ, общественные организации и религия - все эти вещи, призванные помогать - больше не могли ответить на страдания человека. Ни один из предлагаемых ими ответов не был нужным ответом. Биллу У. и д-ру Бобу надо было решать - жить или умереть. Они выбрали жизнь.

Это было бы трагедией, если бы медицина или психотерапия вмешались в основание АА и Программы Двенадцати Шагов. Каждый из нас несет ответ в себе, но он скрыт внешними вещами, нашими фальшивыми верами, нашими фальшивыми богами. Когда Билл У. достиг точки, где не оставалось больше ничего - ни взглядов на жизнь, ни теории, ни религии - ему пришлось искать свой ответ; ответ, находящийся внутри него. Так была создана Программа Двенадцати Шагов.

Любой, кто в Программе Двенадцати Шагов может найти то, что объединяет его с другими людьми, сможет найти свой ответ, сможет найти свое истинное Я. Программа Двенадцати Шагов - это программа, которая подводит вас к тому, чтобы отбросить все, абсолютно всё - прошлые заблуждения; теории, взгляды и все надежды, будто внешние обстоятельства или внешняя сила, земного или человеческого происхождения, могут восстановить ваше здравомыслие.

Это значит сдаться на милость (выражение, введенное д-ром Гарри М. Тайботом, который был одним из первых психоаналитиков, ставшим другом Анонимных Алкоголиков).

Мы учимся сдаваться на милость, посещая встречи АЭ.

Я не могу признать свое поражение сразу и полностью. Мне приходится сдаваться частями, многими тысячами маленьких частей. Это происходит на группе. Добавляя друг к другу все эти маленькие акты капитуляции, мы можем достичь состояния полной сдачи на милость. Каждый день мы должны совершать свои акты капитуляции.

АЭ - это учебная программа, школа и университет жизни, где мы можем открыть для себя наши истинные потребности. Мы можем обнаружить, что наши потребности не плохи и не хороши, они нормальны, они имеют биологическую природу, они не яд и не груз. Может быть, ваша семья учила вас, что ваши нужды естественны, что они прекрасны как букет цветов. Делить свои нужды друг с другом, быть близкими и открытыми друг другу - это прекрасно. Это лучшее, что может с нами случиться на земле. Мы должны учиться доверять кому-нибудь. Если на наших встречах кто-то благодарит вас, это значит: «Спасибо за то, что вы были искренни со мной. Вы доверяли мне». Мы должны научиться признательности, научиться быть благодарными за то, что такие вещи существуют и возможны. Я очень благодарен вам, что вы не пожалели времени,

чтобы прочитав то, что я хотел вам сказать - что нам выпала возможность пообщаться. Это для меня высшая награда. Я сейчас не могу себе представить ничего лучше, чем поделиться чувствами с другим человеком. Это может помочь нам пройти через многое: через то, что еще до сих пор нами не разрешено.

В нас еще есть многое, что вызывает наш голод и нашу жажду, но мы знаем, что в наших силах удовлетворить этот голод и эту жажду. Мы больше не одиноки.

Мы можем получить помощь, слушая других, но мы учимся давать больше правильных ответов, становясь ответственными за себя. Постепенно мы должны стать взрослыми людьми, которые действительно могут сказать: «Всем я обязан людям, и мне никто не обязан ничем. Мои родители не обязаны мне ничем, мой супруг не обязан мне ничем. Они свободны!»

Освободив их, простив им, Мы САМИ станем свободны. Мы СТАНОВИМСЯ СВОБОДНЫ. Какое это прекрасное чувство!!!

Для этого также требуется суметь простить себя; если мы не можем простить себя, мы не сможем простить других и не будем прощены Богом.

Теперь, познав все эти чувства, я знаю, что имею право существовать. Я имею право удовлетворять свои потребности и имею право жить на этой Земле. Все, кто окружает меня, дают мне право жить. Я могу делить радость и удовольствие с другими людьми. Радость и удовольствие - пища для каждого из нас. В нас скрыто столько этого богатства, что мы можем полными горстями раздавать его каждому, кто попадет на нашем пути.

Развиваясь в этом направлении, мы можем найти свое истинное Я и здравомыслие, которое не может пообещать нам ни один метод или способ, придуманный людьми.

Вальтер Х. Лехлер, Психосоматическая клиника, БадХерреналб, Западная Германия

ГЛАВА V. ТЯЖЕСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕЗДОРОВЬЯ

Эмоциональное Нездоровье и Надежда, Которою Могут Предложить Анонимные Эмоционалы

Я убежден, что

- *Эмоциональное нездоровье может искалечить наш разум, наше тело и нашу душу.*
- *Эмоциональное нездоровье не признает ни ума, ни образования, ни богатства, ни социального положения.*
- *Оно оказывает воздействие не только на нас, но и на тех, кто живёт с нами и любит нас. Эмоциональное нездоровье - семейная болезнь.*

Я убеждён, что

- *Когда мы переживаем эмоциональное нездоровье, нам трудно осознать всю его гадость. Мы можем понять и оценить всю эту громаду только после того, как увидим изменения, которые мы и другие люди произвели с помощью Программы Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов.*

Давайте взглянем на себя и на помощь, которую предлагают Анонимные Эмоционалы.

Давайте посмотрим, что мы можем сделать сегодня, чтобы выбрать правильный путь к эмоциональному здоровью и счастью.

Болезнь

Я убежден, что

- *Иногда нам трудно осознать, насколько мы здоровы - или больны. В наших поисках собственной значимости мы могли бездумно выбрать для сравнения нереальные идеалы и цели, в соответствии с которыми мы никогда не смогли бы жить, и тогда мы начинаем чувствовать, что ничего не значим, а наши идеалы недостижимы. Как же после этого мы можем не потерпеть неудачу?*

Я вижу, что

- *Мы не хотим конфликтов, но все-таки конфликтуем. Мы хотим, чтобы жизнь была прекрасной, и всё-таки она далека от этого.*
- *Мы хотим постоянно испытывать удовольствие, а испытываем боль.*
- *Мы так хотим преуспеть во всех предпринимаемых нами усилиях, что когда нас постигает неудача в какой-либо области, мы отвергаем не только свои действия, но также и себя.*
- *Мы становимся очень боязливы.*
- *Мы пытаемся произвести на других людей впечатление, изображая из себя тех, кем мы никогда не были, становясь фальшивыми.*
- *Мы обнаруживаем, что постоянно недовольны людьми и жизнью.*
- *Мы становимся специалистами по манипулированию людьми. Мы считаем себя пупом земли.*

Я убеждён, что

- *Все эти вещи мало-помалу происходят, а мы можем даже не замечать их существования и их влияния на нашу жизнь.*
- *Эмоциональное нездоровье может быть прогрессирующей и хронической болезнью. Если нам не хватит смелости встретить его лицом к лицу и бороться, то мы можем кончить психиатрической клиникой, совершить самоубийство, или занять физический недуг, взращённый нашими эмоциями.*

- *Наше физическое самочувствие подвержено влиянию наших мыслей, точек зрения и эмоций. Некоторые из нас пытались уклониться от предлагаемой помощи, спрашивая: «Что это, физический недуг? Или болезнь разума? Или это болезнь души?»*
- *Тело, разум и душа составляют единое целое. Все эти составляющие являются нашими неотъемлемыми частями, и каждое из них подвержено влиянию других частей. Мы просто не можем разорвать себя на куски.*

В Программе Анонимных Эмоционалов

- *Мы не анализируем эмоциональное неблагополучие.*
- *Мы не называем и не систематизируем ничего.*
- *Мы перестаем использовать Нише чувство “непохожести” как извинение своим поступкам и мыслям.*
- *Мы перестаем сравнивать себя с другими. Мы перестаем винить себя и других.*
- *Мы перестаем жалеть себя.*
- *Мы перестаем вести себя вызывающе.*
- *Мы перестаем отрицать нашу болезнь.*
- *Мы перестаем оправдывать себя.*
- *Мы перестаем убеждать себя, что непохожи на других людей.*
- *Все это только попытки улизнуть от себя, и поступая так, мы продлеваем свою болезнь. Мы можем найти помощь ЗДЕСЬ, если действительно ее хотим.*

Я убежден, что

- *Единственный человек, который мешает мне - это я сам.*
 - *Только я несу ответственность за свое эмоциональное здоровье.*
 - *Каждый из нас может оставить прошлое в прошлом и начинать новую жизнь, каждый день заново.*
 - *Это требует сознательных усилий с нашей стороны.*
 - *Поначалу это может быть нелегко, но все-таки это возможно.*
- СЕГОДНЯ - ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ОСТАВШЕЙСЯ НАМ ЖИЗНИ !**

Природа человеческого разума

Я убежден, что хотя мы не можем полностью понять, как работает человеческий мозг, мы знаем, что на него оказывает влияние все, что мы видим, слышим, нюхаем, пробуем на вкус и чувствуем. Многие наши каждодневные действия входят в привычку. Автоматически! Мы благодарны за это, иначе нам пришлось бы учиться читать и писать, учиться есть и делать множество других вещей каждый раз заново.

Я убежден, что мы таким же путем развиваем привычку мыслить. Рисунок МЫСЛИ, которому мы следуем, формирует наши взгляды на жизнь. Эти ВЗГЛЯДЫ

НА ЖИЗНЬ делают нас благополучными и счастливыми или больными и несчастными, в зависимости от того, как мы предпочитаем мыслить.

Вот вам несколько вопросов, над которыми, стоит задуматься:

- *Моя чашка наполовину наполнена или наполовину пуста ?*
- *Кто терпит поражение: тот, кто не преуспевает..или тот, кто ничего не делает?*
- *Чувствую ли я, что могу сегодня сделать что-то, чтобы помочь себе?*
- *Могу ли я прощать и забывать причиненную мне боль?*
- *Нужны ли мне другие люди?*
- *Если что-то стоит сделать, стоит ли делать это плохо?*
- *Могу ли я видеть в себе хорошее?*
- *Счастье - дело ли это случая?*
- *Действительно ли я думаю, что мое обращение к Высшей Силе поможет мне?*
- *Так ли уж мои эмоциональные (нервные) проблемы необычны, чтобы им нельзя было помочь?*
- *Слишком ли я стар, чтобы измениться?*
- *Кто несёт ответственность за мои чувства?*

Какому рисунку мысли мы следуем? Оставляют ли наши ответы на эти вопросы дверь открытой для роста? Позволяют ли нам эти ответы развить свой потенциал полностью? Если да, то я убежден, что у нас есть перспектива, и мы можем чувствовать, что чего-то стоим; можем быть счастливы независимо от наших проблем; имеем силы, чтобы справиться с нашим ежедневным грузом; можем приспособиться к жизни, если даже она не отвечает нашим надеждам; и жить в мире со своим разумом даже перед лицом трудностей. Мы можем иметь цель в жизни; мы можем излучать тепло и любовь; мы можем стать оптимистами и принять себя и других; мы чувствуем себя полезными и сопричастными.

Если, с другой стороны, наши ответы указывают на то, что мы отвергаем себя и критикуем других, если они указывают на чувство беспомощности или пораженческое настроение – это, как мне кажется, является отражением негативного хода наших мыслей. Мы можем иметь одно или более проявлений нашей болезни, таких как озабоченность, паника, нерациональные страхи, вина, подавленность, жалость к себе, угрызения совести, беспокойство, бессоница, напряженность, одиночество, отрешённость, скука, слабость, отчаянье. Мы можем почувствовать зажатость, навязчивые мысли, щепетильность, склонность к самоубийству, а может быть и к убийству, психосоматическое или психическое нездоровье.

Если сегодня мы замечаем у себя какой-нибудь из этих симптомов эмоционального нездоровья, нам стоит изменить ход наших мыслей - или мы останемся больными. Обычно за день множество и множество мыслей мелькает в наших головах. Некоторые из них могут быть негативными. Я убеждён, что неприятности несет не случайная негативная мысль, а зацикливание на ней, отрицание ее, или чувство вины за нее.

Я убежден, что мы выбрали свое поведение и взгляды, чтобы убежать от реальности, убежать от ответственности за себя и за свои действия. Некоторое

время казалось, что это нам помогает, но создавая негативную мысль за негативной мыслью, мы оказались настолько погребены под тяжестью нашей болезни, что просто не знали, куда деться.

Некоторые из нас искали помощи, но принять предложенную помощь нам было очень трудно. Некоторые из нас стремились к независимости и ненавидели себя за зависимость, которую ощущали. Я убежден, что все, что нам нужно, это созависимость с людьми, отношения, при которых мы принимаем участие друг в друге, делимся друг с другом. Мы либо опускаемся ниже всех (чувствуем себя униженными), либо поднимаемся выше всех (чувствуем свое превосходство), вместо того, чтобы признать, что все мы обычные люди.

Я думаю, что проявления нашей болезни позволяли нам избегать реальность сегодняшнего дня - реальность, с которой мы не могли встретиться лицом к лицу. Мы не понимали, что реальность - это рай в сравнении с адом, в котором мы живем со своей болезнью.

Понимание

Я убежден, что в конце концов все мы приходим к осознанию истинного состояния нашего эмоционального здоровья и говорим себе: «Я должен выздороветь. Я больше не могу так жить. Если я не поправлюсь, я потеряю все - свою семью, своих друзей, свою работу, спокойствие духа. Я причиняю боль себе и всем, с кем общаюсь».

Умом мы можем понимать стоящую перед нами дилемму, но я убежден, что благодаря своей болезни мы создали такой рисунок негативных мыслей и взглядов на жизнь, что изменения не могут произойти за одну ночь. Неадекватная реакция - это привычка, которая имеет долгую историю. Наш разум говорит: «Я хочу выздороветь и оставаться здоровым». Наши эмоции говорят: «Я не хочу изменять своим привычным взглядам и поведению. Это все, что я знаю, и я боюсь перемен, боюсь неизвестности».

Предоставленные сами себе, мы можем быть беспомощны - но не безнадёжны. Я думаю, что по-настоящему мы боялись только себя - не только наших недостатков, но и достоинств. Прежде чем мы сможем выздороветь, нам надо понять, что от нас не требуется совершенства, так как только Бог Совершенен. Мы должны быть «просто людьми», а это значит быть самими собой.

Продвигаясь вперед, мы осознаем множество недостатков в себе, но также открываем много положительных качеств, о которых даже не подозревали. Быть собой - не значит оставаться неизменным. Мы всё время находимся в процессе духовного роста, узнаём себя все больше и больше. Эти открытия заключают в себе радость и удовлетворение.

Я убежден, что наличие эмоциональных проблем должно вызывать у нас не больше вины, чем если бы мы были больны раком или страдали болезнью сердца. Я убежден, что чувство вины появляется тогда, когда мы знаем, что больны, и знаем, что нам могут помочь, но отвергаем предлагаемую помощь.

Поэтому мы должны для себя ответить на такой вопрос: Чего я больше хочу - выздороветь или оставаться больным?

Это выбор, который за вас не сделает никто.

Что мы можем сделать с этой болезнью, с ее ненормальностью?

ПОКА МЫ НЕ ПРИЗНАЕМ ФАКТ СВОЕЙ БОЛЕЗНИ, МЫ НЕ СДЕЛАЕМ ТОГО, ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВЫЗДОРОВЕТЬ.

Движение в правильную сторону

Программа Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов - вот ответ на наши проблемы. Анонимные Эмоционалы опираются на отлично зарекомендовавшую себя Программу Анонимных Алкоголиков. Первым шагом к нашему выздоровлению должно стать признание нашего бессилия перед эмоциями, признание невозможности управлять своей жизнью. Мы признаем это не только на умственном уровне, но и на уровне эмоций, чувствуем «нутром». Этот Первый Шаг может даваться нам нелегко.

Признав свое бессилие перед эмоциями и невозможность управлять жизнью, мы признаем, что не самодостаточны. Не слишком ли мы «велики и сильны», чтобы сделать такое признание? Если нам хочется выздороветь, я думаю, мы должны поверить в какую-то Силу во Вселенной, которая больше нас. Мы должны ПОЖЕЛАТЬ отдать свои надежды и жизни на милость «Бога», как мы его понимаем. Это возможно, только ЕСЛИ мы действительно хотим выздороветь. Как бы мы не сражались, это единственный случай, когда капитуляция приносит истинную победу.

Программа Анонимных Эмоционалов - это программа образа жизни. Мы не просто присоединяемся к ней. Мы ПЫТАЕМСЯ ЖИТЬ, РУКОВОДСТВУЯСЬ ЕЙ, всеми ее Двенадцатью Шагами. Мы обнаруживаем, что она помогает. Мы верим, что она может помочь каждому.

Это программа честности, честности с самим собой. Я убежден, что мы можем научиться жить в мире с нерешенными проблемами - жить в душевном покое. Действительно ли мы хотим быть здоровыми? Я убежден, что работая по Программе, мы обнаруживаем, что становимся свободнее - по крайней мере настолько, чтобы стать собой. ЕСЛИ мы хотим выздороветь, Мы ВОЗЬМЕМ Двенадцать Шагов и будем использовать их. Это наш шанс научиться жить. Я убежден, что если мы остаемся большими, нам некого в этом винить, кроме самих себя.

Если мы наберемся терпения, то СМОЖЕМ стать счастливее, чем в наших самых смелых мечтах. Чем охотнее мы делимся своими силами, надеждами и успехами, тем сильнее мы растем. Мы обнаруживаем, что сохраняем только то, чем всегда готовы делиться с другими.

О Третьем Шаге говорится, что мы «приняли решение повернуть нашу волю и нашу жизнь к Богу, как мы его понимали». Я убежден, что ключевое слово здесь «решение». Решение вручить себя - Высшей Силе и этой Программе! Мы можем совершить это, только сами работая по Программе. Никто не сделает этого за нас. Мы должны оставить былую самоуверенность и самодостаточность.

Я убеждён, что придя в АЭ и встречая других людей, которые нашли помощь, учась жить по Программе, мы обретаем надежду. Некоторые из нас и не надеялись, что имеют шанс на выздоровление. Посещая наши еженедельные встречи, мы больше не ощущаем себя одинокими. Наконец мы чувствуем свою сопричастность с чем-то.

Любовь и прием, которые мы чувствуем в группе, помогают нам принять самих себя. Когда другие принимают нас такими, какие мы есть, это помогает

нам принять себя такими, какие мы есть. Только тогда мы становимся достаточно свободны, чтобы измениться.

То, что мы примем себя, не обязательно значит, что нам понравится, какие мы есть. То, что мы примем себя, не значит что мы останемся такими же.

Принять себя - значит признать себя за того, кто мы есть в данный момент, и осознать, что мы бессильны измениться только с помощью нашей силы воли. Принять себя - значит вести себя реально: говорить то, что мы действительно чувствуем, вместо наших мыслей насчет того, что мы должны чувствовать, или мнения общества о том, что мы должны чувствовать. Когда другие принимают наши чувства, не пытаюсь анализировать или судить их, мы находим мужество быть честнее с собой. В этой атмосфере мы действительно духовно растем.

Я убежден, что в процессе духовного роста мы все испытываем боль выздоровления, так как лечение любой болезни, физической или эмоциональной, связано с болью.

Я убеждён, что эта боль выздоровления является знаком того, что мы становимся открытыми для жизни и для себя, чувствуем обновление, радость открытий. Но сильнее этой боли награда, которую мы получаем в виде духовно богатой жизни. Мы должны выздоравливать и расти. Если мы не будем, то несомненно умрем, по крайней мере, внутри. Я убежден, что со своим ростом мы открываем в себе такие положительные стороны, о которых раньше и не подозревали.

С помощью Двенадцати Шагов ...

Мы узнаем, как жить по-новому.

Получая понимание и воодушевление от друзей по Программе ...

Мы учимся любить и принимать себя и других такими, какие мы есть на самом деле.

С помощью Высшей Силы ...

Мы находим

РАЗУМ и ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ принять то, что мы не в силах изменить,

МУЖЕСТВО изменить то, что можем, и

МУДРОСТЬ отличить одно от другого.

С помощью этих трех составляющих ...

Мы находим себя

И цель нашего существования на земле.

У нас есть выбор

Несколько слов поддержки человеку, который прочитал эту главу. В тот или иной момент жизни я испытывал каждое проявление своей болезни, описанное здесь.

Я чувствовал себя безнадежным и беспомощным - в АЭ я нашел цель своей жизни. Если раньше я чувствовал себя бесполезным, теперь я стал чувствовать себя нужным. В своём сердце я несу знание, что эта Программа спасла мне жизнь.

Я хочу выразить мою благодарность Богу, как я Его понимаю, за то, что он даровал нам Программу Двенадцати шагов Анонимных Эмоционалов.

Я также хочу выразить мою любовь и признательность тем, кто воодушевлял меня и делил со мной себя и свой опыт.

ГЛАВА VI. КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Мы не знаем ни одного человека, кто бы старательно следовал нашему пути, но потерпел поражение. «Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе...»*

Если вам тяжело и вы стремитесь измениться, возможно, вы захотите испробовать кое-что, что может вам помочь. В рассказанных нами историях говорится, какими мы когда-то были, как мы использовали Программу Двенадцати Шагов, и какими мы стали.

Вот эти Двенадцать Шагов:

1. *Мы признали свое бессилие перед эмоциями, признали, что потеряли контроль над собой.*
2. *Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.*
3. *Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.*
4. *Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.*
5. *Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.*
6. *Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.*
7. *Смиренно просили Бога исправить наши изъязны.*
8. *Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.*
9. *Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*
10. *Продолжали саноанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.*
11. *Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь, лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.*
12. *Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей, страдающих от эмоционального нездоровья, и применять эти принципы во всех наших делах.*

* АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ, пер. с англ., copyright 1989, by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Некоторые из этих Шагов кажутся трудными для исполнения. Мы тоже думали, что можно найти более легкий путь, но такого не оказалось. С самого начала мы советуем вам быть бесстрашными и старательно следовать Шагам. Некоторые из нас пытались сохранить старые привычки, но обнаружили, что нельзя развиваться в Программе, не освободившись полностью от прошлого.

С помощью Программы мы обнаружили, что Бог, как мы его понимали, помог нам осознать и начать исполнять эти Шаги настолько, насколько это было в наших силах. Каждый день работая по Шагам, мы открывали себя. Мы развивались эмоционально и духовно.

ПЕРВЫЙ ШАГ Мы признали свое бессилие перед эмоциями, признали, что потеряли контроль над собой.

Бессилие

Когда мы впервые пришли на встречу Анонимных Эмоционалов и услышали, как люди говорили, что они были «бессильны», многие из нас в душе восстали против этого, потому что уж мы-то конечно не были бессильны. Даже после посещения нескольких встреч нас все еще смущало это слово. Может статься, вы тоже не так уж уверены, действительно ли вы бессильны перед своими эмоциями. Прочтите приведенное ниже описание того, как бессилие влияло на нас, и посмотрите, не чувствуете ли вы того же:

- *Мы не были способны своей волей испытать или подавить эмоцию.*
- *Мы были бессильны, однако не безнадежны.*
- *Мы не были способны излечиться своими силами; нам нужна была помощь.*
- *Мы пытались прибегнуть к анализу, но это нам не помогло.*
- *Мы не были способны измениться только при помощи своей силы воли.*
- *Мы не были самодостаточны; мы нуждались в других людях.*
- *Мы были бессильны перед своими чувствами, хорошими или плохими.*

Приходилось ли вам когда-нибудь злиться на кого-то и пытаться одолеть эту злость при помощи логики и здравомыслия? Приходилось ли вам когда-нибудь чувствовать вину за что-либо и пытаться избавиться от нее, рассуждая рационально? Приходилось ли вам говорить или думать: «Ну почему все это случается со мной?» Если да, то я убежден, что вы бессильны перед своими эмоциями!

Только поняв, что мы бессильны, мы оставляем свои бесплодные попытки и ищем другой путь.

Неуправляемость

Действительно ли вы потеряли контроль над собой? Спросите себя, подходят ли к вам какие-нибудь из приведенных ниже высказывания:

Чем больше мы хотим управлять своим поведением, тем больше теряем контроль над собой.

Нам хотелось бы думать, что не мы не можем управлять своей жизнью, а только окружающие делают ее такой, какая она есть. Мы должны понять, что мы бессильны перед недостатками других людей. Единственный человек, которого мы можем изменить, это мы сами. Мы не можем изменить окружающих.

Мы очень чувствительны (обидчивы) к словам других людей. В своей эгоцентричности мы воспринимаем каждодневные события и поступки окружающих слишком близко к сердцу и серьезно.

Мы не разговариваем с другими людьми, потому что они "могут не захотеть разговаривать с нами».

Мы чувствуем себя непохожими на других и одинокими.

Итак, мы часто и небезосновательно думаем, что всему происходящему есть причина. Наша жизнь, возможно, приняла такое направление, какое она приняла, из-за нашего одиночества, неуверенности, робости, недовольства собой, боязни быть отвергнутыми, боязни неудачи, боязни неспричастности, боязни быть отличными от других, чувства неравенства, отторжения своего я, слишком большой занятости собой, самоотрицания или боязни быть вовлеченными во что-то. Всё это может вызвать некоторые проявления нашего нездоровья, включающие различные психосоматические недомогания, такие как язвы, боли в животе, головные боли, перенапряжение, кожные заболевания, расстройства пищеварения и кишечника, боли в сердце и нарушение обмена веществ, жалобы на мочу, спину, мускулы и суставы. Конечно, все эти физические недомогания должны быть проверены врачом, но если мы обнаружим, что в нашем организме для возникновения этих проблем причин не было, нам следует подумать о том, что они могут иметь эмоциональную основу, и начать искать ответы.

Мы можем страдать от переоценки своих возможностей. Если мы не можем сделать что-то безусловно, мы считаем себя неудачниками. Или мы можем быть «приемниками» - что другие ни скажут или не сделают, нам остаётся только принять. Мы можем быть несчастливы в этой роли и даже кипеть внутри, но мы не умеем отстаивать свою позицию в различных ситуациях (это часто ведет к агрессивности в других областях, где мы чувствуем себя более уверенно). Например, люди, которые имеют трудности со своими работодателями и коллегами, приходят домой и срывают свое зло на ближних. И наоборот, мы можем быть «отрицателями». Все, что другие говорят или делают, неприемлемо для нас. Можете себе представить, в каких отношениях находится такой «отрицатель» с окружающими и какие эмоциональные срывы с ним случаются.

Мы можем случайно оступиться или страдать от депрессии или беспокойства. Мы можем сильно нервничать и паниковать. Мы можем иметь склонности к самоубийству или убийству, страдать бессоницей. Мы можем чувствовать себя не на месте, отдаляться от окружающих, стать раздражительными; может быть, даже обижать своих любимых. Нам может даже казаться, что все вокруг говорит о нас, следят за каждым нашим движением, или мечтают «подставить» нас. Вспышки беспричинного гнева и раздражения часто являются симптомами, которые заставляют нас осознать, что что-то с нами не так. Мы начинаем понимать, что разум и эмоции раздельны. Чтобы сложить два + два, мы используем разум; гневаясь, мы используем свою эмоциональную сторону. Часто

мы равнодушны, рассудительны. Мы проявляем нерешительность и стараемся казаться не теми, кто есть на самом деле. Мы осуждаем других, потому что это, как нам кажется, помогает нам почувствовать себя лучше, но мы так же можем позволять другим вытирать о себя ноги. Нас охватывает самосожаление, возмущение, злость, ревность, зависть, алчность, нетерпимость, нетерпение, вожделиние, эгоизм, сверхвозбудимость, тщеславие, безразличие, или любой другой из дефектов, характерных для человека, который не может управлять своей жизнью.

Мы можем стараться различными способами избавиться от этих чувств. Некоторые из нас пытались освободиться от них при помощи рассудка. Более привычные пути выхода - это таблетки, алкоголь, еда, сон или работа. Даже болтовня, молчание, чтение, путешествия или учеба могут стать путями побега, если используются неумеренно. Мы сами были такими или знаем какого-нибудь заядлого болтуна или любителя посмотреть телевизор, который, лежа на своем диване и глаза на экран, готов наплевать на остальной мир.

Когда, выбранный нами путь не ведет к выходу, в поисках помощи, в которой мы так нуждаемся, мы смотрим в другие стороны. Обратившись к АЭ и Двенадцати Шагам – как к возможному ответу, мы признаём, что достигли своего эмоционального дна. Для некоторых это означает госпитализацию или постоянные визиты к психотерапевту. Для некоторых, но не для всех. У каждого человека это эмоциональное дно различно. Некоторые приходят к Анонимным Эмоционалам, чтобы попытаться помочь кому-то, но оказавшись здесь, понимают, что им тоже нужна помощь. Одно истинно для всех нас: наше эмоциональное дно лежит там, где мы решаем, что нам пора что-то делать, чтобы изменить свою жизнь. Мы больны и устали от нашей прежней жизни. Мы можем даже дойти до глубочайшего отчаянья. На какой бы глубине не находилось наше дно, оно там, где мы устаём от себя таких, какие мы есть.

ВТОРОЙ ШАГ Пришли к убеждению, что только сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Некоторые из нас не имеют концепции Высшей Силы. Некоторые рассматривают Высшую Силу только как что-то, чего надо бояться, или как кого-то, кто может наказать. Другие считают, что они со своей Высшей Силой в очень хороших отношениях. Есть и такие, кто при помощи своего разума пришел к выводу, что Бога нет. Некоторые все еще ищут свою Высшую Силу. Во Втором Шаге мы все приходим к пониманию важности веры в силу, более могущественную, чем мы. Это может быть Бог в традиционном его понимании, группа (группа больше, чем я), природа (сила, которая уж точно сильнее меня), или что угодно, являющееся, как мы признаемся перед собой, сильнее нас.

Пришли к убеждению

Сначала мы приходим на встречу. Некоторые из нас считали, что они не имеют никакой ценности в этом мире, что они совершенно незначительны для того, чтобы Высшая Сила захотела им помочь. Теперь мы начинаем понимать,

что в глазах Бога мы все равны, и что Он поможет нам. И тогда мы приходим к убеждению, что Высшая Сила может вернуть нам здравомыслие, если с нашей стороны будет присутствовать желание и открытость.

Многие из нас проходили через отрицание Бога, может быть, потому что Бог не спешил выполнять то, о чём мы его просили - как жадный ребёнок составляет невозможный список подарков, которые бы он хотел получить от Деда Мороза, Может быть, нас ждала большая печаль или разочарование, и мы подумали, что Бог покинул нас. Может быть, мы были больны и просили Бога излечить нас, но ничего не произошло.

АЭ открывают нам, насколько разрушительным оказалось наше отрицание. «Ни разу мы не спрашивали у Бога волю Его; вместе этого мы говорили ему, какова она должна быть. Никто не может верить в Бога и одновременно отрицать Его. Вера подразумевает доверие, а не отрицание (игнорирование)».

Прийдя в Программу, некоторые из нас думали, что они полны веры. Мы и раньше молились, регулярно посещали церковь и делали то, что нам казалось правильным. И только теперь мы обнаружили, что ответ был в качестве нашей веры, а не в ее количестве. Мы думали, что полны смирения, но на самом деле его в нас не было.

Другие с завистью смотрели на тех, кто верил. Ну разве они не счастливики? Может быть, чаще появляясь на встречах, мы тоже придем к вере? Но конечно же, мы осознали, что вера не появляется из ничего. Мы должны над этим трудиться. С верой приходит уверенность, готовность доверять в том, что нам неизвестно, верить, что Высшая Сила может вернуть нам здравомыслие, которого мы так жаждем.

Верить в Силу, более могущественную, чем мы, и верить в Высшую Силу - это не совсем одно и то же. Мы не можем провозгласить себя верующими, если в то же время высказываем свои страхи и сомнения. Вера приходит, когда мы видим, как Бог присутствует в нашей жизни или в жизни других людей. Наша жизнь может стать лучше и без веры в Бога, но нам не удастся достичь истинного здравомыслия без истинной веры в Высшую Силу.

Многие из нас, работая по Двенадцати Шагам, обнаруживали, что их концепция Высшей Силы развивается в глубокую личную связь с Богом, которая была невозможна до нашего прихода к Программе.

Сила, более могущественная, чем мы

Больше не в силах управлять нашей жизнью, жить в мире с собой и окружающими, мы были вынуждены в своём отчаянии повернуться к Высшей Силе. Все зависит от нашей веры в Высшую Силу - наше будущее в АЭ, здравомыслие, счастье и здоровье. Вера - это самоотдача и доверие силе, более могущественной, чем мы. Наша Высшая Сила сама найдет нас; нам не надо искать Ее. Если мы не можем, найти свою Высшую Силу, мы можем начать с доверия к другому человеку. Для выполнения Второго Шага необходимо признание существования Высшей Силы. Как только мы осознаем, что не

всесильны, мы сможем прекратить изображать из себя Бога и позволим Богу быть Богом.

Здравомыслие – это здоровое мышление, здравый смысл. Толковый словарь определяет здравомыслие как рассудительное поведение, и большинство из нас знает, что наше поведение было каким угодно, только не рассудительным. Некоторым из нас было трудно принять во Втором шаге слово «здравомыслие». Однако нам следует только взглянуть на наше поведение в прошлом - вспышки раздражительности, неуправляемая ярость, молчаливость, уход в сон, уход во что угодно - чтобы признать, что наше поведение не было разумным или рациональным. Обдумав это, нам пришлось признать, что слово «здравомыслие» здесь приемлемо. Чем твёрже мы признаемся себе, что только Бог может вернуть нам здравомыслие, тем больше мы будем искать его помощи в решении наших проблем и трудностей, и тем с большим желанием мы примем решение, которого требует Третий Шаг, решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Ему.

ТРЕТИЙ ШАГ Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

В Третьем шаге мы сталкиваемся лицом к лицу с такой дилеммой. Чем больше мы отрицаем или пытаемся побороть наши чувства, тем больше нас поглощает подавленность, беспокойство и страх. Как только мы осознаем наши слабости, мы можем начать строить новую жизнь. Мы должны прекратить быть самоуверенными, если хотим выздороветь. Давайте признаем очевидный факт: своими силами мы только все запутали. Первые три Шага - основные. Нам необходимо раз за разом возвращаться к ним. Поскольку эмоции - вещь нематериальная, мы должны признать, что нам не удастся изменить себя только при помощи силы воли. Признание себя, других и окружающего мира такими, какие они есть - это основа первых трёх Шагов. Признание - это не безразличие. Вот что такое признание: «Это я; а это лучшее, что я могу сделать сегодня. Прекратить бороться». Вот что такое безразличие: «Я сдаюсь. Не стоит оно этого. Мне наплевать». Признание делает нас свободными для изменений. Безразличие держит нас взаперти в нашей болезни.

Приняли решение

Нам всегда страшно брать на себя обязательства. Пробыв некоторое время в Программе, мы поняли, что обязаны принять решение. Впервые приняв решение препоручить наши жизни Высшей Силе, мы были рады этому, но, может быть, боялись, сможем ли его выполнить. Когда мы сдадимся до конца и без остатка со всем, что в нас есть - с проявлениями нашей болезни, чувствами и всем остальным - только тогда Высшая Сила сможет нам помочь.

Нашу волю и нашу жизнь

С помощью Программы мы осознали, что не можем успешно вести нашу жизнь за счет одной лишь силы воли. Мы слишком часто находились в противоречии с чем-либо или с кем-либо, несмотря на наши добрые намерения. Большинство людей пытаются жить при помощи силы воли, как актер, который хочет руководить всем представлением, потерявшись в попытках устроить свет, танцы, мизансцены и заставить других актеров играть так, как хочется ему. Если только все его приготовления удадутся, если люди будут делать то, что хочет он, шоу получится великолепным. Каждый, включая его самого, будет доволен. Жизнь будет прекрасной. Пытаясь устроить все таким образом, наш актёр может проявлять чудеса смекалки. Он может быть добрым, внимательным, терпеливым, искренним, даже скромным, может пойти на самопожертвование. С другой стороны, он может быть подлым, эгоистичным, самолюбивым и лживым. А скорей всего в нем будет, как и в большинстве людей, всего понемногу. Большинство из нас интересуется только собой, как бы мы это не оправдывали.

Подгоняемые различными страхами, самообманом и самосожалением, мы наступаем на ноги окружающим, и они отвечают нам тем же. Иногда они делают нам очень больно. Наши слова и действия часто ставят нас в такое положение, в котором нам легко причинить боль. В общем, мы сами придумываем себе неприятности. Они появляются внутри нас, как результат нашей сильной воли, хотя мы обычно не понимаем этого. Поэтому нам необходимо избавиться от нашей самоуверенности. Мы не могли побороть свой эгоизм, просто пожелав этого, или используя только свои внутренние силы. Нам пришлось прибегнуть к Божьей помощи. Пока мы не научимся доверять людям, мы не сможем доверять Богу. Пока мы не начнем доверять Ему, мы не сможем порекомендовать Ему свою волю. Мы не можем разложить по полочкам волю Божью. Мы не всегда знаем волю Божью относительно нас. Когда мы начнем познавать себя, мы сможем понять, какой путь Он предназначил для нас.

Прежде чем мы сможем порекомендовать нашу волю Высшей Силе, мы должны признать свое поражение. Принять такое решение - значит обречь себя на выполнение Программы. Это - форма любви. У нас должно быть желание попробовать это сделать. Мы не можем сложить руки и сказать: «Боже, сделай все за нас». Действовать должны мы.

Порекомендовать Богу

Когда мы признаём свое поражение, происходит множество удивительных вещей. Он, всесильный, дает нам все, что необходимо. Имея такую опору, мы всё меньше и меньше интересуемся собой, своими незначительными планами и целями. Мы становимся более заинтересованы в том, чтобы сделать какой-то вклад в окружающую нас жизнь. Чувствуя наполняющую нас новую силу, мы начинаем наслаждаться покоем разума; обнаружив, что снова можем посмотреть в лицо жизни, мы начинаем чувствовать Его присутствие - мы начинаем терять наши страхи вчерашнего, сегодняшнего и завтрашнего дня. Мы начинаем жить сегодняшним днём! Когда мы в отчаянии обратились к Богу, нам было дано то, что мы своими силами найти не могли. Когда мы решили порекомендовать нашу волю и нашу жизнь заботам Бога, мы были освобождены от этой агонии - самому быть Богом, и вернули Ему право управлять нашей жизнью и жизнями окружающих нас людей.

Как мы Его понимаем

С самого детства многие из нас верили в Бога страха и наказания, думали, что чтобы Бог принял нас, мы должны подчиняться и стремиться к совершенству. Ведь Он следит за нами, ведет список всех наших грехов, так что когда будет выставлен последний счет, мы будем иметь бледный вид; мы будем прокляты. Понимая Бога таким образом, будет очень трудно принять этот Шаг и препоручить нашу жизнь этому Богу нашего детства. Теперь нам нужен Бог, который вернет нам здравомыслие, Сила, более могущественная, чем мы, а не плод нашего собственного воображения или продукт нашей собственной воли. Если мы не имеем концепции Бога, мы просим Его дать ее нам. Если мы желаем Бога, который бы удовлетворил нашему измученному Я, мы противимся признанию своего бессилия. Единственный путь - это смиренно молиться: "Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы, эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!»

Мы нашли любящего Бога!

Мы долго обдумывали этот Шаг, чтобы быть уверенными, что готовы. Наконец мы смогли полностью и без остатка предать себя Его Воле. Теперь мы готовы к активным действиям, которых требует от нас Четвёртый Шаг.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Мы начали проводить в себе инвентаризацию. Мы не ставили целью осуждать себя, нам было страшно взглянуть на себя, но это было необходимо. В бизнесе при инвентаризации учитывается все, что имеется в наличии. Проводя инвентаризацию в себе, мы переписали каждую характерную черту, как положительную, так и отрицательную, и составили список всего из прошлого, что нас беспокоит. Сначала мы искали те недостатки, которые заставляли нас считать себя неудачниками. Нам пришлось заглянуть внутрь себя.

Очень важно провести эту инвентаризацию письменно, чтобы мы не забыли чего-нибудь, приступая к Пятому Шагу. Так мы сможем объективнее взглянуть на себя, потому что, когда это всё написано, от него трудно отказаться.

Оценили

Мы оценивали себя глубоко и честно, рассматривая все стороны своего Я. Мы не исключали ничего. Честность с собой ведет к принятию себя такими, какие мы есть. У нас нет недостатков, которых бы не могло быть у других; все мы люди. Если мы что-то можем познать, мы с этим можем бороться. Нам может казаться, что наши чувства являются недостатками нашего характера, но это не так. Чувства сами по себе ни плохи, ни хороши.

Бесстрашно

Бесстрашно - не значит безболезненно. Бесстрашно означает, что как бы мы не были напуганы, мы будем проводить нашу инвентаризацию до конца, что бы ни случилось. Быть бесстрашным – значит открыто и честно заглянуть в себя. Чем более нереальное представление мы имеем о себе, тем больнее нам будет обнаруживать свои недостатки. Любой процесс выздоровления включает в себя боль, но когда мы развиваемся и противостояем боли, совершая свой Четвертый Шаг, нам открывается путь к здравомыслию, которого мы так искали.

С нравственной точки зрения

Много раз, рассматривая слово нравственность, мы думали, что оно касается секса, воровства или лжи. На самом деле оно включает в себя гораздо больше этого. Наши предрассудки, нетерпимость, критиканство, страхи, наша беспокойная совесть - всё это составляющие нашей нравственности, также как и самолюбие, эгоизм и обидчивость. Нравственность должна быть внутри. Она идет от веры и взглядов на жизнь, которые мы приняли за истину в детстве. Развиваясь, мы могли познать вину, стыд, неудобство за свои сексуальные мысли, чувства и то, что мы совершили - и нам надо вывести на свет эти мучающие нас привидения. Нам надо прекратить судить других и себя. Если мы будем скрывать свою вину и свой стыд, это помешает нам выздороветь. Мы будем продолжать отвергать себя и других, пока не осознаем, что ничто человеческое никому из нас не чуждо. Когда мы распознаем свою злость, свое самосожаление и обиду, мы сможем над ними работать, перестанем быть склонными к их постоянному проявлению, и они прекратят влиять на наше поведение. Такие наклонности и такое поведение создают негативные стороны нашего характера. Отрицать самосожаление, например, значит на все смотреть таким образом: «Бедный я бедный, мне так досталось». Поняв это, я могу осознать: во-первых, что я человек, во-вторых, я не плохой, только потому что я чувствую то, что я чувствую; и в-третьих я могу признать, что в данный момент это просто часть меня. Недостатки характера станут меньшей проблемой, как только я действительно захочу работать над ними при помощи Пятого, Шестого и Седьмого Шагов.

Начиная нашу инвентаризацию, мы обычно сначала рассматриваем наши обиды (высвобождаем обиду и боль). Это нездоровое чувство по отношению к окружающим разрушает нас больше, чем что бы то ни было. Когда мы обижаемся на кого-то, мы, сами того не сознавая, позволяем этому человеку управлять нами. Это причиняет боль нам, но совсем необязательно причинит боль тому, на кого мы в обиде. Глубоко затаенная обида ведет только к полной разочарований, несчастной жизни.

Рассматривая свои обиды, мы излагаем их на бумаге, перечисляя людей, учреждения или правила, на которые мы держим зло. Мы спрашиваем себя, почему мы на них злы? В большинстве случаев причиняется ущерб или существует угроза нашему самоуважению, нашему кошельку, нашим амбициям, нашим личным связям (включая секс). Мы расстроены. Проводя наш самоанализ, мы описываем ситуации, похожие на те, которые приведены ниже. На что в каждом отдельном случае оказывается влияние: на наше самоуважение, на

чувство уверенности, на гордость, на амбиции, на личные или сексуальные связи?

ПРИМЕРЫ

Я в обиде на:

Своего друга

Человека, который принимал меня по какому-то вопросу

Своего работодателя

Джейн или Джона Доу

Супругу (супруга)

Семью

Причина:

Уделял мне мало внимания, а иногда избегал меня. Почему он так со мной поступает?

Был равнодушен, груб, не хотел помочь мне. «Когда работаю я, я так с людьми не обращаюсь!»

Несправедлив, неблагодарен, на должность, которую заслуживаю я, назначил другого, проявляет фаворитизм.

Заглядывается на мою супругу (супруга).

Враждебна, часто меня критикует, пилит или игнорирует, не понимает, хочет, чтобы я был более разумным. Хочет, чтобы я был разумным для ее (его) удовольствия.

Не ценят меня; вмешиваются в мои дела. Не хотят от меня зависеть; не делают то, чего хочу я; безответственны. Дети не хотят становиться взрослыми, готовыми взять ответственность на себя.

Задеты:

Самоуважение, безопасность, гордость (Страх).

Самоуважение, безопасность, гордость (Страх).

Самоуважение, гордость, финансовая безопасность (Страх).

Сексуальные отношения, самоуважение (Страх).

Гордость, сексуальные отношения, безопасность, самоуважение (Страх).

Самоуважение, гордость (Страх).

Взглянув на этот список, в каждом примере мы видим слово «страх». В каждой из описанных выше ситуаций, первая эмоция, которая нами овладевает, это страх. Страх возникает как результат угрозы нашему самоуважению, гордости и благополучию.

Далее мы составляем список наших беспричинных или иррациональных страхов. Мы анализируем наше прошлое поведение - где мы были эгоистичны, нечестны или неосмотрительны? Кого мы обидели? Есть ли у нас чувство вины? Проявляли ли мы беспричинную ревность, подозрительность или резкость?

Составляя нашу инвентаризацию, мы рассматриваем только свои ошибки. Делая так, мы узнаем, насколько в действительности мы эгоцентричны. Мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными и напуганными? Хотя в этом может быть не только наша вина, мы рассматриваем только себя. Это наша

инвентаризация, а не чья-то еще. Мы видим свои недостатки и заносим их на лист бумаги. Мы признаём свои ошибки и полны желания их исправить.

Если мы достаточно тщательно провели наш самоанализ, нам пришлось исписать достаточное количество бумаги. Мы вплотную занялись своими обидами и начали видеть их ужасную разрушительную силу. Мы составили список людей, которым своим поведением причинили зло, и теперь можем использовать этот список в своем Восьмом Шаге. Мы начинаем учиться терпимости и терпению.

Честно проведя инвентаризацию своего Я, мы больше узнали о своей человечности. Мы искали недостатки нашей личности, которые причиняли нам неудобство, создавали трудности нам и окружающим. Мы также рассматривали свои достоинства, потому что нашей целью было создать здоровое, реалистичное представление о себе. Мы составили список своих положительных качеств, и были удивлены, как их у нас много.

Имея на руках такие осязаемые доказательства нашего желания честно взглянуть на себя, мы готовы двинуться дальше, к Пятому Шагу.

ПЯТЫЙ ШАГ Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Все Двенадцать Шагов Анонимных Эмоционалов требуют от нас идти наперекор нашим естественным желаниям; они притесняют наше эго. Но для достижения прочного здравомыслия и душевного покоя совершенно необходимо выполнить Пятый Шаг. Если мы были честны, выполняя свой Четвёртый Шаг, у нас наверняка есть некоторые мучительные и унижительные воспоминания, которые мы надеемся оставить в секрете, потому что уверены, что никто не поймет и не примет их.. Мы можем чувствовать себя очень одинокими, изолированными и непохожими на других, но нам придется докопаться до истинной природы наших заблуждений. Нам просто необходимо рассказать кому-то о тех случаях, которые мы описывали, совершая Четвертый Шаг; совершенно недостаточно просто сказать что мы обижены, что мы испытываем чувство вины.

Нам не удастся продвинуться вперёд, пока мы честно не поделимся с кем-нибудь результатами нашего самоанализа. Когда мы чувствуем, что прощены, нам легче прощать других. Быть наедине с Богом кажется нам не так тяжело, как взглянуть в лицо другому человеку. Бог знает всё, что мы совершили и все-таки понимает и всё ещё любит нас. Однако, проведя свою инвентаризацию, мы должны всё признать перед Богом, перед собой и перед каким-либо другим человеком. Это признание можно сравнить со стулом о трёх ножках. Уберите любую из его ног - и он не сможет стоять. Если мы исключим Бога, себя, или другого человека, с Пятым Шагом у нас ничего не получится.

Проведя самоанализ, мы некоторым образом признали наши заблуждения. Мы не можем силой своего желания или воли избавиться от своих недостатков. Преувеличенное чувство вины может заставить нас преувеличить наши недостатки; с другой стороны, беспокойство или гордость могут стать дымовой завесой, скрывающей их. Только самому оценить себя совершенно недостаточно.

Над нами постоянно довлеют страхи и напряжение, которые заставляют нас желать побега от реальности. Поделиться с другим человеком - это единственный способ составить истинное представление о себе.

Лучше всего работать над Пятым Шагом с человеком, знакомым с Программой Двенадцати Шагов. Очень важно, чтобы этот человек понимал, чего мы пытаемся достичь. Он (или она) может быть священнослужителем, врачом, адвокатом или человеком сходной профессии, привыкшим приходить на помощь. Если мы не можем подобрать такого человека для своего Пятого Шага, мы можем выбрать члена группы, который находился в Программе достаточно долгий срок, и которого мы считаем достойным доверительности и способным нас понять, который не предаст нашего доверия, и с которым нам легко общаться. Этот человек может проявлять понимание, воодушевлять вас, делать какие-то предложения, но в основном он/она – слушатель. Этот человек должен принимать все как есть и не пытаться судить. Проводя наш самоанализ, мы рассматривали всё. Если мы сознательно что-то исключили, то, скорее всего, будем держаться за наш секрет. Если мы действительно хотим выздороветь, мы будем честны. Именно здесь выполнение Программы требует истинного мужества. Вряд ли в нас существует что-то такое, о чём человек, выбранный нами для Пятого Шага, не слышал раньше. Если мы ничего не скрываем, значит, мы находимся на пути к выздоровлению. Если мы честны перед другим человеком, это значит, что мы честны перед собой и перед Богом.

Чего мы достигаем, совершив Пятый Шаг? Скорее всего, нам удастся избавиться от ужасного чувства изолированности и одиночества. Мы приобретаем чувство сопричастности. Мы чувствуем свое родство с людьми и с Богом. Иногда неожиданно мы чувствуем облегчение, и на смену боли приходит спокойствие, несущее выздоровление. В других случаях облегчение приходит постепенно, и нет того неожиданного чувства, как-будто гора упала с плеч. Некоторые из нас чувствуют себя так, как будто они находятся на Седьмом Небе. Некоторые из нас приходят к пониманию того, что Бог, должно быть, действительно нас любит, если послал нам для выполнения Пятого Шага такого понимающего, всё принимающего человека. Многие из нас, только сделав Пятый Шаг, впервые действительно почувствовали присутствие рядом Бога. Даже те из нас, кто искренне считал, что несет в себе веру в Бога, познали Его, как никогда раньше. Ужасный груз вины поднят, и нас наполняет всепоглощающее чувство того, что мы находимся в мире с людьми и с Богом.

Сделав Пятый Шаг, неплохо бы уединиться а тихом месте и тщательно пересмотреть, что же с нами произошло, благодаря Бога за то, что Он позволил нам узнать Его лучше.

Теперь, приобретая некоторое понимание своей сути и поделившись этим пониманием, мы готовы приступить к работе над остальными Шагами Программы.

ШЕСТОЙ ШАГ Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Работая по Четвёртому Шагу, мы провели самоанализ и составили список недостатков нашего характера. В Пятом Шаге мы разделили приобретенное нами знание с Богом и с другим человеком. Теперь, работая по Шестому Шагу,

мы изо всех сил стараемся избавиться от наших недостатков. Это звучит так просто; неужели же кто-нибудь не готов избавиться от того, что вызвало его болезнь? Между тем, природа нашего заболевания такова, что не всё так просто делается, как может показаться. Нам так удобно с некоторыми из наших недостатков, что даже не хочется думать о том, что придётся от них избавиться; они были частью нашей жизни так долго, что мы стали зависеть от них. Мы можем только молиться, чтобы Бог послал нам желание избавиться от этих недостатков, и осознать, что не можем в единый миг отказаться от всех них. Между тем, глядя на любой из наших недостатков, мы никогда не должны говорить: «В этом я никогда себе не откажу».

Нам придется смириться с фактом, что, возможно, мы никогда не достигнем совершенства в выполнении этого Шага. Осознав это, мы становимся готовы избавиться от нашего самого большого недостатка - желания быть совершенными. Мы должны быть терпеливыми и понимать, что это работа всей нашей жизни. Мы можем подготовить себя к тому, чтобы для начала избавиться хотя бы от некоторых из наших недостатков. Нам надо начать, может быть, выбрав те недостатки, которые причиняют нам большую боль.

Здесь мы применяем то, чему нас научила Программа - стремление измениться. Ключевое слово в этом Шаге - «стремление». Пока мы не приложим каких-либо усилий к тому, чтобы подготовить себя к избавлению от наших недостатков, сами по себе они не исчезнут.

Большинство из нас хотели быть здоровыми и вчера, но мы заболели не за одну ночь, и не можем рассчитывать на выздоровление за короткий срок. Даже наша готовность не гарантирует избавления от недостатков; мы должны перейти к Седьмому Шагу и смиренно просить Бога избавить нас от них.

СЕДЬМОЙ ШАГ Смирению просили Бога исправить наши изъяны.

Работая по Шестому Шагу, мы предпринимали какие-то действия, чтобы подготовить себя к тому, что Бог (как мы Его понимаем) избавит нас от недостатков нашей личности. В Седьмом Шаге мы просим Бога избавить нас от них. Усилия прикладываем мы; что получится - на то Воля Божья.

Познавая свои недостатки, мы не сможем от них избавиться, пока не обратимся за помощью к Богу. Наши недостатки часто появляются как результат защиты, которую мы воздвигаем, чтобы оградить себя от боли, и избавление от них может занять много лет.

При работе по Седьмому Шагу ключевое слово - «смирение». Когда мы впервые пришли в Программу, это слово для большинства из нас имело другое значение. Некоторые из нас думали, что смирение - это ходить с опущенными плечами, чувствовать свою подчиненность по отношению к другим людям. Если мы чувствовали уверенность в себе или видели свои хорошие стороны, мы могли чувствовать, или другие могли нам сказать, что мы самонадеянны, а не смиренны. С нашим прогрессом в Программе мы познаем истинное значение слова «смирение». Мы узнаём, что это доверие, приятие, честность и желание добра. Обратившись за помощью к Программе, мы начали учиться смирению. Мы учимся не сравнивать себя с другими людьми (сравнение вызывает чувства превосходства или недостойности, а эти чувства являются маскировкой

недостатков, скрытых в нас). Наши недостатки вызывают в нас чувство безнадёжности, бесполезности, подавленности и обеспокоенности.

Терпя неудачи, мы учимся смирению. Вся жизнь, направленная на удовлетворение нашего эгоцентризма, не может быть повернута в один миг, но если у нас есть желание сделать что-то, чтобы приобрести смирение - это уже неплохое начало. Для каждого из нас боль была входной платой в эту новую жизнь, и сначала плата была больше, чем мы ожидали. Это потребовало от нас смирения, которое, как мы обнаружили, исцеляет боль. Мы стали меньше бояться боли и стремиться к смирению.

Чего мы можем достичь нашим смирением? С помощью смирения мы можем наши неудачи и расстройтва превратить в бесценный опыт. Мы слышим историю за историей, в которых рассказывается, как смирение превратило слабость в силу.

Часто в нашей болезни у нас возникала нездоровая зависимость от одного или нескольких людей. Нам казалось, что без них мы не сможем существовать. Со смирением мы познали нашу зависимость от Бога, как мы Его понимали. Мы забыли о себе и прилагали усилия только к тому, чтобы исполнилась Его воля. Мы знаем, что нуждаемся в людях - не в нездоровой зависимости от них, а в понимании, что огромная часть нашего духовного роста зависит от того, как мы делимся с другими и создаём важные для всех нас связи.

Истинно смиренный человек не думает о себе. Если мы жаждем смирения, мы просим Бога избавить нас от изъязов. Если мы готовы к тому, чтобы Он избавил нас от них и верим в то, что Он избавит нас от них – Он это сделает.

Развиваясь духовно в своём смирении, мы приобретаем новое понимание нашего Бога. Теперь, работая по Восьмому и Девятому шагам, мы стараемся улучшить наши взаимоотношения с другими людьми.

ВОСЬМОЙ ШАГ Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

Работая по Четвертому Шагу, мы рассматривали ущерб, причинённый нами другим людям. Если вина за это останется похороненной глубоко в нашей душе, нам обеспечены бессонные ночи и потерянные дни. Нам необходимо пожелать «очистить свою сторону ограды» и взять на себя ответственность за ущерб, причинённый нами окружающим. Вспомнив результаты нашего самоанализа, мы начинаем составлять список людей, которым мы когда-либо причинили ущерб.

Проведя эту инвентаризацию, многие из нас видят, что, может быть, люди, которым нами причинен наибольший ущерб - это мы сами. Если это так, нам надо не забыть внести в наш список и свое имя. Может быть, в этом списке окажутся наши супруги, члены семьи, друзья, знакомые, коллеги по работе, соседи или родственники.

Если в этом списке окажутся почти все, кого мы знаем, надо пересмотреть его еще раз. Некоторые из нас были слишком высокомерными, слишком агрессивными или саркастичными и обидели множество людей. С другой стороны, наш эгоцентризм и склонность воспринимать вещи слишком серьёзно

могли заставить нас включить сюда тех, кого не надо было включать, потому что мы преувеличиваем значение любого случайного слова или поступка. В действительности они, возможно, даже не поймут, о чём мы говорим, если мы захотим перед ними извиниться. Однако это не должно являться поводом для того, чтобы выбросить какое-нибудь имя из списка. Если у нас имеются сомнения, мы заносим в список имена всех людей, которым, по нашему мнению, мы причинили ущерб, и со временем подвергнем его переоценке, чтобы впоследствии загладить свою вину перед теми, перед кем мы действительно виноваты.

Каждый из нас, возможно, сделает это по-разному. Некоторые сперва возьмутся за то, что труднее, а некоторые - за то, что легче. Главное, мы начинаем с того, перед кем мы желаем загладить вину. Перед кем-то из нашего списка мы не готовы и не хотим заглаживать вину, но с помощью молитвы мы продолжаем стремиться полностью загладить её перед теми, перед кем должны,

Теперь, когда этот список закончен, единственное, что нам осталось завершить - это пожелать загладить свою вину перед каждым, внесённым нами в него, что ведёт нас к Девятому Шагу.

ДЕВЯТЫЙ ШАГ Лично возмещали причинённый этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Теперь мы готовы к очень трудному Шагу. Мы должны пойти к тем людям, которым причинили ущерб и попытаться возместить его. Этот Шаг не предназначен для того, чтобы унижить нас; нам необходимо освободиться от чувства вины и простить себе наше прошлое, чтобы мы могли жить свободно сегодня.

Если в этом списке фигурирует наше собственное имя, может быть нам, стоит начать с себя. Мы уже положили этому начало, придя в Программу. С помощью Программы мы начинаем принимать себя такими, какие мы есть, и вырабатывать правильные взгляды на то, как мы можем возместить ущерб, причиненный другим. Мы не должны приносить извинения и ждать того же от другого человека. Мы должны рискнуть - наши извинения могут быть не приняты. Однако, скорее всего, они будут хорошо восприняты, и отношения улучшатся.

Попросить прощения - не значит просто сказать: «Я виноват». Мы должны возмещать причиненный нами ущерб, изменяя своё отношение к другим людям. Возмещение этого ущерба может потребовать времени или денег, а не только слов. Но если мы действительно готовы и желаем возместить его, нам ничто не помешает.

Этот Шаг нельзя делать в спешке. Над ним надо работать вдумчиво и осторожно, но и мешкать не следует. Проработав все Шаги Программы с Первого по Восьмой, мы знаем, что готовы, а когда мы готовы, значит, пришло время действовать. Если в нас есть какое-нибудь сомнение относительно того, не повредит ли кому-либо возмещение нами ущерба данному человеку, нам стоит проконсультироваться с кем-нибудь, кто может высказать объективное мнение; может быть, с человеком, которого мы выбрали для работы по своему Пятому

Шагу. Мы не будем извиняться перед человеком за то, что сплетничали о нём, если может случиться, что он не знает об этих сплетнях. Мы только еще больше обидим человека. Мы не будем просить прощения за свои мысли или чувства, потому что они в действительности не причинили ущерб никому, кроме нас самих.

С другой стороны, мы, не мешкая, будем просить прощения за что-то, что может показаться смешным или незначительным; если нам это необходимо, это должно быть сделано.

Мы могли причинить такой ущерб, который никогда не сможем по достоинству оценить. Нам не надо об этом беспокоиться, если мы искренне сознаём, что возместим его, если это будет в наших силах. С некоторыми людьми мы не можем связаться лично. В таких случаях мы посылаем им искреннее письмо или звоним по телефону.

Если кого-то больше нет в живых, мы возмещаем причиненный нами ущерб, работая по Пятому Шагу. Мы не мешкаем, если для отсрочки нет веской причины. Принося свои извинения, надо быть благоразумным, тактичным, осмотрительным и смиренным, не становясь вместе с тем ковриком для вытирания ног.

Если мы приложим достаточно стараний в этой фазе нашего духовного роста:

- *Мы познаем новую свободу и счастье.*
- *Мы не будем жалеть о том, что совершили в прошлом, или стараться забыть об этом.*
- *Мы поймём истинный смысл слова «здравомыслие» и познаем душевный покой.*
- *Вне зависимости от того, насколько мы в свое время опустились, мы видим, что наш опыт может помочь другим.*
- *Мы в меньшей мере испытываем чувство бесполезности и самосожаления.*
- *Мы меньше заботимся о себе, и больше о других.*
- *Мы оставляем ненужные самокопания.*
- *Все наши точки зрения и взгляды на жизнь меняются.*
- *Наши взаимоотношения с окружающими улучшаются.*
- *Наша интуиция начинает подсказывать нам, как поступить в ситуации, которая бы раньше смутила нас.*
- *Мы познаём чувство внутренней безопасности.*
- *Мы понимаем, что Бог делает для нас то, чего бы мы не могли сделать сами.*

Все это может показаться вам слишком шикарными обещаниями, но все это на самом деле так. Все это приходило к каждому из нас, иногда быстрее, иногда медленнее.

ДЕСЯТЫЙ ШАГ Продолжали самоанализ, и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Мы начали расти в своём понимании. Самоанализ, который мы проводили, работая по Четвёртому Шагу, помог нам разобраться с нашим прошлым и оставить его позади. Самоанализ, который мы должны провести на Десятом Шаге, поможет нам разобраться с проблемами, которые встают перед нами ежедневно. Нам не удастся за одну ночь стать зрелыми и здравомыслящими, наши поиски в этом направлении будут продолжаться всю жизнь.

Некоторые проводят свой ежедневный самоанализ утром, некоторые вечером; некоторые возвращаются к этому по несколько раз на дню. Наши чувства сами говорят нам, когда необходимо провести нашу инвентаризацию. Если мы понимаем, что назревает конфликт, то начинаем искать, какой недостаток является его причиной с нашей стороны. Мы имеем выбор придерживаться того, что является причиной конфликта с нашей стороны. Мы имеем выбор цепляться за свои недостатки, которое влияют на наши чувства или попытаться заменить их на что-нибудь противоположное.

Помня, что ничто человеческое нам не чуждо, мы понимаем, что вполне можем вернуться к прежнему способу мышления и поведения. Мы должны стремиться принимать себя такими, какие мы есть, каждый день. Не стоит разочаровываться, если разрушатся наши идеалы. Это - часть нашей новой жизни. Мы вспоминаем то хорошее, что делаем каждый день. Нельзя заикливаться на своих негативных ощущениях. Нам надо приобрести уверенность в себе.

Проводя свой самоанализ, мы обдумываем, реальные ли цели поставили перед собой? Не слишком ли многого мы ожидаем от окружающих? Осознаём ли мы нашу человеческую ограниченность и наши возможности? Допускаем ли мы в других людях появление человеческих слабостей? Удовлетворены ли мы тем, где находимся, кем являемся и что имеем? Продолжаем ли мы рассматривать свои мысли и чувства как повод для того, чтобы не принимать жизнь такой, какая она есть? Используем ли мы то, чему научились? Научились ли мы планировать свои действия, а не то, что должно случиться?

Проводя самоанализ, мы продолжаем искать в себе эгоцентризм (эгоизм), которым вызваны наши недостатки. Когда мы его видим, мы просим Бога послать нам силу, чтобы избавиться от этого. Если мы почувствуем потребность, то немедленно все это обсудим с кем-нибудь. Если мы кому-то причинили зло, мы заглаживаем свою вину быстро и искренне. Если мы будем мешкать, нас может настичь эмоциональное похмелье.

Мы не можем позволить себе роскоши злиться на что-нибудь, скрывать обиду или самосожаление. Злость может нарушить наше спокойствие и вызвать эмоциональные срывы. Бессмысленно злиться на людей, которые так же переживают боль роста. Мы избегаем плохого расположения духа и долгого молчания. Они вызываются гордостью и мстительностью. Мы определённо станем счастливее, если каждый день будем нести ответственность за свои поступки и не вернёмся к осуждению окружающих.

Когда мы чувствуем, что совершили ошибку, то немедленно признаём её перед собой и другими, если это необходимо. Затем мы прощаем себя. Если мы старались, и у нас ничего не получилось, ну что ж - по крайней мере, мы

старались. Часто через свои ошибки мы больше узнаем о себе. Нельзя принимать себя слишком всерьез. Одно из преимуществ, приобретённых нами - это чувство юмора. Мы обнаруживаем, что способны смеяться над собой.

Мы начинаем день с обращенной к Богу молитвы о помощи и в конце каждого дня благодарим Его, потому что осознаём, что любая толика здравого смысла, приобретаемого нами, ниспослана милостью Божьей.

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ Стремилась путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

Молитва

В прошлом некоторые из нас молились чисто механически, из страха, в момент опасности или из чувства долга. Некоторые из нас вообще не верили в Бога или не думали, что Он верит в нас. Некоторые из нас имели сильную обиду на Бога и винили Его в своей болезни. Иногда, молясь, мы говорили Богу, что мы неудачники и никуда не годимся. Иногда мы пытались заключить с Ним сделку. Многие из нас использовали молитву, чтобы попытаться изменить Бога, заставить Его сделать что-то, что нужно нам. Программа показывает нам, что сама молитва меняет нас.

Молиться - это значит быть искренним в своих чувствах и идти к Богу и просить Его о помощи. Нам нет необходимости молиться Богу, чтобы Он узнал о наших нуждах. Бог и так все это уже знает, но путём молитвы мы каким-то образом соприкасаемся с собой, а также с нашей Высшей Силой. При помощи Программы мы узнаем, что наш Бог - любящий Бог, и мы можем прийти к нему, как к другу.

Медитация

Большинство из нас не представляло себе, что такое медитация. Мы никогда не занимались ею. Медитация - это попытка очистить наш разум от раздражителей и сконцентрироваться на истине. Мы каждый день проводим некоторое время в покое, думая о Боге, природе, любви, космосе, силе добра или просто о чем-нибудь хорошем. Раньше, чтобы сбежать от реальности, мы использовали фантазию. Теперь мы используем наше воображение в помощь себе. Начав заниматься по Программе, мы обнаружили, что полезно прочесть все книги по медитации, которые мы только можем достать. Говорят, будто святой Франциск Асизский ещё в тринадцатом веке практиковал то, что мы рассматриваем сегодня как принципы Программы Двенадцати Шагов. Многие из нас используют для медитации следующую молитву:

«Господи, сделай меня инструментом в своих руках;

Дай мне силы ответить на ненависть любовью,
 На обиду - прощением,
 На сомнение - верой,
 На отчаянье - надеждой,
 На темноту - светом,
 А на печаль - радостью.
 О Милосердный Боже, дай мне возможность не быть поддерживаемым,
 но поддерживать;
 Не быть понимаемым, но понимать;
 Не быть любимым, но любить;
 Потому что только отдавая - мы приобретаем,
 И прощая - получаем прощение,
 А умирая - рождаемся для вечной жизни.»

Некоторые из нас пользуются Молитвой О Душевном Покое:

«Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Развиваясь в Программе, мы также развиваем свою способность молиться и медитировать. Каждый день оставляя определенное время для молитвы и медитации, мы достигаем более близкого контакта с Богом. Наградой за нашу молитву и медитацию является эмоциональное равновесие и чувство сопричастности.

Мы можем пережить «засуху», когда нам будет трудно молиться или медитировать. Если мы теряем контакт с Богом, то это не Он удаляет нас от себя, а мы удаляемся от Него. Если мы сможем принять себя такими, какие мы есть, и признать свое поражение, со временем способность молиться и медитировать возвратится.

Его Воля

Некоторые из нас боялись, что Бог поведет нас туда, куда мы не хотим идти. Божья Воля не обязательно будет диктовать радикальные изменения в нашей жизни. Обычно Божья Воля заключается в том, чтобы мы просто несли ответственность за то, что случается в нашей жизни каждый день. Бог дает нам право выбирать, а окружающие люди и Программа поддерживают нас и придают нам уверенность для принятия решений. Даже простая молитва или медитация над тем, с чем мы не в силах справиться, может помочь нам разрешить проблему. Как только мы чувствуем, что какой-то поступок будет правильным, и в нём заключается Божья Воля, мы приступаем к действиям.

Сила для Её исполнения

Иногда в нас могут возникать сомнения относительно Божьей Воли. Мы можем переживать кризисные ситуации и пребывать в нерешительности. Иногда мы идём к Богу с тем, чего мы хотим, но надо быть осторожным, чтобы не спутать наших желаний с путём, предначертанным Им. Мы познаём нужду в

общении с людьми. Мы обнаруживаем, что нам помогает обращение за советом к кому-нибудь - может быть, к человеку, выбранному нами для работы по Пятому Шагу; может, быть к другому члену группы. Как только мы почувствуем, что приобрели некоторое понимание того, о чем заключается Божья Воля, Он даст нам силу для её исполнения.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей, страдающих от эмоционального нездоровья, и применять эти принципы во всех наших делах.

В результате работы по первым одиннадцати Шагам происходит пробуждение духа. Мы сами не можем сделать этого. Оно просто происходит. У разных людей дух пробуждается по-разному. Для некоторых это пробуждение проходило очень драматично, но в основном оно случается почти незаметно. Оно может прийти в виде осознания нашей ценности как человеческих существ. Это может быть понимание, что люди здесь собрались, чтобы поддержать нас, а не угрожать нам. Это может быть вновь обретенная уверенность, что Бог существует. Мы можем обнаружить, что оно придет как слияние нескольких вещей. Мы не должны сравнивать пробуждение нашего духа с опытом, пережитым другими, и ожидать более явных результатов. Каждый из нас должен пережить это по-своему.

Когда наш дух проснется (какую бы форму не приняло его пробуждение, мы начнём понимать, что обещания, данные ранее в этой книге, исполняются.

Донести смысл наших идей до других людей

Если попытаться «проповедовать» Программу, а не делиться своим опытом, людей обычно бывает очень трудно убедить. Мы всегда должны быть начеку, чтобы использовать Программу полностью, а не только Первый и Двенадцатый Шаги, или, как это часто называется, «танцевать тустэп»^{*}. Такое происходит, когда мы боимся части Программы, касающейся Высшей Силы, и поэтому пропускаем Шаги, в которых есть упоминание о Боге, или которые кажутся нам слишком трудными. Если Программа нам не помогает, может быть мы как раз танцуем тустэп? Основной путь, которым мы можем донести смысл наших идей до других - это личный пример. Мы разъясняем наши идеи тем, кто хочет это знать, а не тем, кто, как нам кажется, в них нуждается. Очень важно заниматься такой деятельностью, потому что мы сами в конечном счете от этого выигрываем. Делясь с другими, мы растём. Парадокс Программы состоит в том, что чтобы сохранить ее для себя, мы должны отдать ее людям.

Вот некоторые пути, которыми мы можем донести смысл наших идей до других:

^{*} ту (англ.) – два; стэп (англ.) – шаг.

- *Посещать встречи и делиться с другими.*
- *На группе внимательно слушать других.*
- *Не жалеть времени, чтобы выслушать кого-то по телефону.*
- *Взять на себя обязанность доставать для группы необходимую литературу.*
- *Кипятить чай.*
- *Организовывать новые группы.*
- *Воодушевлять и поддерживать других.*
- *Писать статьи для нашего журнала.*
- *Работать в комитетах.*
- *Если нас спросят, рассказать о Программе Двенадцати Шагов.*
- *Организовать транспорт для доставки на группу тех ее членов, которые не могут попасть на нее сами.*
- *Стараться помочь новичкам на нашей группе чувствовать себя комфортно до и после встречи.*

Мы ходим на группу, чтобы сохранить то, чему научились, продолжать свой духовный рост, делиться, потому что когда мы сюда пришли впервые, кто-то здесь уже был, и в благодарность за то, что нам здесь дали, мы всегда помним, кем мы были и кем Божьей Милостью стали.

Не каждый примет наши идеи, и это не должно нас расстраивать. Усилия прикладываем мы, а результаты отдаем на Милость Божью.

Применять эти принципы

Хотя все эти принципы могут не поддаваться нам так легко, у нас есть идеал, к которому стоит стремиться. Что очень важно, это то, чтобы мы прикладывали свои усилия каждый день. Мы приучаем себя к привычке ежедневно работать по Двенадцати Шагам. Нам важно не поддаваться благодущию, потому что нашу болезнь, как и алкоголизм, можно только остановить, но не вылечить. Наш духовный рост будет продолжаться до конца жизни. Пробыв в Программе некоторый срок, мы почувствуем, что эти принципы стали частью нас. Если мы станем благодушными или позволим себе некоторые из наших прежних мыслей, взглядов или привычек, то сразу почувствуем, что эти принципы от нас ускользают, и нам надо что-то предпринять, чтобы снова навести фокус на Программу: например, начать ходить на дополнительные встречи или созвониться с кем-то. Мы также обращаемся к этой книге, читаем другую нашу литературу и возвращаемся к применению наших принципов во всех наших делах.

ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ АНОНИМНЫМИ ЭМОЦИОНАЛАМИ

1. Мы признали своё бессилие перед эмоциями, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смирненно просили Бога исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей, страдающих от эмоционального нездоровья, и применять эти принципы во всех наших делах.

II. ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ

1. Наше общее благо должно быть превыше личного, выздоровление каждого зависит от единства АЭ.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Выбранные нами руководители являются облеченными доверием служащими; они не командуют.
3. Единственным условием принятия в члены АЭ является наличие искреннего желания стать эмоционально благополучным.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной за исключением тех случаев, когда ее планы затрагивают интересы других групп или АЭ как единого целого.
5. Каждая группа Анонимных Эмоционалов должна преследовать лишь одну главную цель - донести наши идеи до тех людей, которые все еще страдают от эмоциональных проблем.
6. Группе АЭ никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АЭ для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы денег, имущества и власти не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа Анонимных Эмоционалов должна полностью опираться на собственные силы, отклоняя помощь со стороны.
8. Сообщество Анонимных Эмоционалов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу Анонимных Эмоционалов, как таковому, никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы и комитеты, несущие прямую ответственность перед теми, кого они обслуживают.
10. Сообщество Анонимных Эмоционалов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не касающимся его деятельности, поэтому имя АЭ не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде, мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Принцип анонимности является духовной основой наших традиций, который постоянно напоминает нам о том, что принципы следует ставить выше личностей.

III. ПОЛЕЗНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ПРОГРАММЫ АЭ

- Мы пришли в АЗ, чтобы научиться, как идти новым «Путем Жизни» с помощью Программы Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов, которая состоит из: Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций, Концепций, Молитвы о Душевно-м Покое, Девизов, «Хотя Бы Сегодня», литературы АЭ, еженедельных встреч, телефонных и личных контактов, и работы по Программе каждый день. Мы пришли не ради кого-то - мы пришли, чтобы помочь себе и поделиться нашим опытом, силой и надеждой с другими.
- Мы разбираемся только в нашей жизни, в наших попытках жить по Программе, по тому, как Программа нам помогает, и что для нас сделали АЭ. Никто из нас не говорит от лица Анонимных Эмоционалов, как единого целого.

- *Мы уважаем нашу анонимность - мы не задаём вопросов. Мы стремимся создать атмосферу любви и одобрения. Нам все равно, кто вы и что вы совершили. Вам здесь рады.*
- *Мы не судим - мы не критикуем - мы не спорим. Мы не даём советов в личных и семейных делах.*
- *АЭ - это не то место, где мы постоянно пережевываем свои неудачи, это способ научиться освободить себя от их груза. Часть нашего здравого смысла идет от способности жить в мире с нерешенными проблемами.*
- *Мы никогда не обсуждаем религию, политику, национальные или международные проблемы, то, во что верят другие люди, или несходные с нашей линией поведения. АЭ не имеют собственного мнения по вопросам, не касающимся их деятельности.*
- *Сообщество Анонимных Эмоционалов - это Программа духовного возрождения, а не религия.*
- *Наши Шаги предполагают наличие веры в Силу, более могущественную, чем мы - «Бога, как мы Его понимаем». Это может быть человеческая любовь, сила добра, группы, природа, Космос, или Бог в традиционном понимании (Божество), или любой объект, выбранный нами в качестве нашей Высшей Силы. .*
- *Мы работаем по Программе - мы не анализируем ее. Мы нашли бесполезным навешивание ярлыков на любую стадию нашей болезни или здоровья.*
- *Мы можем иметь различные проявления своей болезни, но эмоции, лежащие в их основе, одинаковы или похожи. Мы обнаружили, что мы не одиноки в наших трудностях и/или недомоганиях.*
- *Каждый человек может иметь собственное мнение по любому вопросу и выражать его на группе (если это не противоречит нашим правилам). Мы все равны - никто из нас не может встать над другими.*
- *Частью великоления и чуда, которое творит Программа, является то, что на наших встречах мы можем говорить все, и будем знать, что это останется в этих стенах. Все, что мы услышали на встрече, по телефону или в личном разговоре с любым из наших членов, является конфиденциальной информацией и не может быть пересказано кому бы то ни было - члену ли АЭ, супругам, семье, родственникам или друзьям.*

IV. ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ (У Меня Есть Выбор)

- *ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ я постараюсь прожить сегодняшним днем, не пытаюсь решить все проблемы в моей жизни сразу. Если я представлю, что мне придётся заниматься этим до конца своей жизни, в этот момент я могу совершить что-нибудь ужасное.*
- *ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ я постараюсь быть счастливым, понимая, что моё счастье не зависит от того, что скажут или сделают другие, или*

от того, что происходит вокруг меня. Ощущение счастья возникает, когда вы находитесь в мире с собой.

- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я постараюсь притерпеться к тому, что есть, - и не буду стремиться, чтобы все вокруг соответствовало моим желаниям. Я приму мою семью, моих друзей, мою работу, условия, в которых я живу, такими, какие они есть.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я позабочусь о моём физическом здоровье; я буду упражнять мой ум; я прочту что-нибудь для души.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я сделаю кому-нибудь добро и не буду выставлять это напоказ - если даже о моем поступке никто не узнает, это не имеет значения. Я сделаю, по крайней мере, одну вещь, которую мне не хочется делать, и я каким-нибудь, хоть самым незначительным способом проявлю свою любовь к ближнему.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я постараюсь сделать все, чтобы быть добрым к тому, кого я встречаю; я буду соглашаться; я буду выглядеть хорошо, насколько это в моих силах, одеваться прилично, разговаривать спокойно, вести себя вежливо, никого не критиковать, ни в чем не искать ошибки и не пытаться улучшить или исправить никого, кроме себя самого.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** у меня будет программа действий, возможно, я не смогу следовать ей в точности, но она у меня будет. Я спасу себя от двух бичей - торопливости и нерешительности.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я прекращу говорить: «Если бы только у меня было время». Я никогда не буду «находить время» для чего-нибудь. Если оно мне нужно, я должен его взять.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я уделю время для спокойной медитации, во время которой буду думать о Боге, как я его понимаю, о себе, и о своих ближних. Я расслаблюсь и буду искать истину.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я не буду бояться. Особенно я не буду бояться быть счастливым, радоваться всему хорошему, всему прекрасному, и всему полному любви в этой жизни.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я приму себя таким, какой я есть, и буду жить настолько хорошо, насколько это в моих силах.*
- ***ХОТЯ БЫ СЕГОДНЯ** я постараюсь поверить, что я могу достойно прожить один этот день.*

ВЫБОР ЗА МНОЙ!

V. ДЕВИЗЫ. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НАМИ

- *Бог обо всем позаботится.*
- *Ты не одинок.*
- *Тише едешь - дальше будешь.*
- *Живи и давай жить другим.*
- *Сначала - главное.*
- *От добра добра не ищут.*

- *На все Божья Воля.*
- *Знай себя - будь честен.*
- *Все прошло, пройдет и это*
- *Я нуждаюсь в людях.*

Четыре “П”

- *Принятие*
- *Понимание*
- *Попытка*
- *Позиция.*

У меня есть выбор !

VI. КАК СВЯЗАТЬСЯ С АНОНИМНЫМИ ЭМОЦИОНАЛАМИ.

Любые два - три человека, собравшиеся вместе, чтобы достичь эмоционального благополучия, могут называть себя группой АЭ, если как группа они не имеют другой принадлежности.

Если вам не удастся найти АЭ там, где вы живете, вы можете написать по адресу: Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245, St. Paul, Minnesota 55104, и это учреждение поможет вам найти ближайшую к вам группу. Если в месте вашего проживания групп еще нет, помогут вам организовать новую группу.

**Господи, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.**

Контактные телефоны Московского АЭ
(возможно, что информация устарела):

Владимир, группа АЭ «Сфера» 267-80-09
Александр, группа АЭ «Сфера» 134-18-97
Людмила, группа АЭ «Радость» 456-84-77
Николай, группа АЭ «Радость» 465-10-69.

VII. ИНФОРМАЦИЯ ОБ АЭ.

ЧТО ТАКОЕ АЭ?

«Анонимные Эмоционалы» – это сообщество мужчин и женщин - представителей любых профессий и слоев общества, которые систематически встречаются, чтобы решать свои эмоциональные проблемы. На еженедельных

собраниях мы пытаемся научиться Новому образу жизни. Единственным условием для членства является желание обрести и поддерживать свое эмоциональное здоровье.

ОТНОШЕНИЯ АЭ С ДРУГИМИ СООБЩЕСТВАМИ.

АЭ принципиально независимы, но мы готовы беседовать и сотрудничать с людьми, профессиональными группами и учреждениями, которые нам помогают; с врачами, психологами, социологами, церковными и другими организациями. Мы не занимаем позиции по вопросам, не касающимся нашего сообщества и не принимаем участия в общественных дискуссиях.

КАК НАМ ПОМОГАЕТ АЭ?

Программа АЭ основана на принципе добровольности и на стремлении прожить осознанно каждый раз всего Один день. Мы стремимся к здоровому образу жизни. Для этого мы делимся друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Так мы обретаем мужество, чтобы признать свои недостатки, и душевный покой, чтобы жить в мире со своими еще не разрешенными проблемами.

ПОЧЕМУ АЭ АНОНИМНО?

Анонимность - духовная основа нашего сообщества, которое в своих принципах не ориентируется на взгляды отдельных личностей. Мы хотим знакомить с нашей программой, не приводя в качестве конкретных примеров людей, живущих по этой программе. Личная анонимность защищает каждого члена и сообщество в целом от нежелательной огласки. Мы никогда не обнаруживаем перед посторонними своего членства в АЭ.

КТО МОЖЕТ ПРИНИМАТЬ УЧАСТИЕ В СОБРАНИИ АЭ?

Мы рады принять каждого, кто имеет проблемы в сфере эмоций и готов признать это. Желание стать здоровым - единственное условие для членства в АЭ. Мы приходим на собрания только ради нас самих, чтобы помочь самим себе, а не по другим причинам и не ради какого-либо другого человека. Наше общее благо превыше всего. Открытые собрания проводятся с целью дать информацию общественности. На них наши члены рассказывают о себе и о своем эмоциональном выздоровлении.

ЧЕГО АЭ НЕ ДЕЛАЕТ?

Мы не ведем списков наших членов и «историй болезни». Мы не являемся консультацией по вопросам семьи и работы. Мы не предоставляем жилья, работы, финансовой или социальной помощи. Мы не выясняем причин, по которым наши члены пропускают собрания, и никого не контролируем.

ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ»?

- *В причинах всех своих бед, несчастий, неблагополучия винить родственников, близких, коллег, окружающих.*
- *Обещать и не выполнять.*
- *Обещать и не выполнять из-за боязни.*
- *В присутствии человека хорошо говорить о нем, за глаза - плохо.*
- *Всегда передавать решение проблем своему деловому, жизненному партнеру.*
- *Брать на себя ответственность, потом не желать знать об этом.*
- *Смотреть на мир боязливо, негативно.*
- *Всегда избирать путь наименьшего сопротивления.*

- *Позволять потерю самоконтроля в связи с «глубочайшими» страданиями и беспомощностью.*
- *Все откладывать на другой день.*
- *Всегда прикрываться все новыми заболеваниями, их симптомами.*
- *Всегда употреблять отговорки.*
- *Быть нечестным перед самим собой*
- *Обещать оказывать услуги и не выполнять этого.*
- *Желать быть на первом плане и подавлять других лиц.*
- *Ярко выделяться среди других за их счет.*
- *Из-за чувства собственной беспомощности и незнания злоупотреблять другими, использовать их.*
- *Играть роль опекуна других в жизни, в группе АЭ для того, чтобы добиться утверждения собственного мнения.*
- *Пытаться манипулировать другими для достижения своих целей.*
- *Чувствовать желание власти и лелеять его.*

ЧТО ТАКОЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ»?

- *Принимать себя таким, как ты есть.*
- *Учиться оценивать свои возможности и пределы.*
- *Избегать своих недостатков, пытаясь принимать их, не давая им прежнюю власть.*
- *Выносить эмоциональную боль, боязнь, как и радость, без потери самоконтроля.*
- *Взвешивать свои опасения и шансы в состоянии душевного покоя.*
- *Быть внимательным к своим жизненным, деловым партнерам.*
- *Взвешенно дискутировать с другими, стремясь входить в их аргументы.*
- *Обращаться к другим, быть искренним, выслушивать их, позволять им высказываться до конца без того, чтобы сразу возражать.*
- *Высказывать свое мнение искренне и ясно, без возбуждения и ненависти.*
- *Жить в каждом дне, как в первом из оставшейся жизни. Он - единственный, необратимый подарок, его можно и нужно использовать для себя.*
- *Несмотря на возвращающиеся удары жизни, снова и снова пытаться избавиться от старых привычек, учиться новой манере жить.*
- *Снова и снова пытаться освободиться от старых выходов, трюков, не поддаваться самообману.*
- *Переводить то, что наработал в программе АЭ, в сферу своих желаний и дел.*
- *Перестать торопиться, беспокоиться.*
- *Пытаться пересилить разрыв между внутренним ощущением и внешней реальностью.*
- *Всегда вслушиваться в себя не только головой, а прежде всего сердцем.*

VIII. МЕТОДИКА СОБРАНИЙ АЭ

ПОЧЕМУ СОБРАНИЯ АЭ ИДУТ ПО ШАГАМ?

Собрания АЭ возникли для людей, желающих эмоционального здоровья и большего удовлетворения от понимания Программы 12 Шагов АЭ, чтобы, употребляя их в повседневной жизни, мы узнавали, что 12 Шагов существенно важны для нашего личного лечения. Мы каждую неделю говорим о другом Шаге и делимся с другими, как делаем этот Шаг и как он влияет на нас.

ПОЧЕМУ НА СОБРАНИЯХ НЕТ ДИСКУССИЙ О НАШИХ ПРОБЛЕМАХ?

Опыт показал, что говорить больше стоит не о наших проблемах, а об их решении. Большинство членов АЭ в жизни часами говорили о своих проблемах, но они остались. Если бы каждый подробно описал бы, как ужасна была его прошедшая неделя, как несчастен он был в себе и в своем окружении, мы никакой пользы только от слушания этого не имели бы. Если же мы сосредоточиваемся на жизнеутверждающем решении возникших проблем, то уходим с собрания с оптимизмом. Часто мы можем установить прямую связь между нашими эмоциональными проблемами и Шагом, о котором идет речь.

ПОЧЕМУ НА СОБРАНИЯХ АЭ НЕТ «ОБРАТНОЙ СВЯЗИ»?

Дискуссии и «обратная связь» могут отвлекать нас от Шага, о котором идет речь. Бывает, что сильная личность властвует на собрании и отнимает у других участников возможность высказаться. До и после собрания всегда есть время, чтобы обсудить проблему с личных точек зрения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МЫ ХОТИМ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЧЕГО-НИБУДЬ ЛИЧНОГО?

Высказать это спонсору. Спонсор - это человек, который уже работал в 12 Шагах АЭ и может поделиться опытом. Так полезно находить выход из профессиональных, денежных и других ситуаций. Но спонсор не «мусорное ведро», куда выбрасывается хлам наших бед, он тот, кто, видя нашу ситуацию со стороны, помогает понять, как осилить повседневные проблемы.

КАК НАЙТИ СПОНСОРА?

Выбор спонсора очень интимен. Общаясь с членами АЭ, выбираешь того, с которым легче контактировать и которому доверяешь. Можно и менять спонсора, если считаешь, что выбранный не может передать тебе нужное для роста в Программе.

КАК РАБОТАТЬ НАД ШАГАМИ?

Ценна помощь Книги АЭ и другой нашей литературы. Лучшее понимание Шагов обеспечивается совместной работой над ними в группе, где атмосфера доверия, любви, сотрудничества. Это происходит с нами, возможно, впервые в жизни.

ЧТО, ЕСЛИ Я НЕ СОВЕРШИЛ ШАГ, О КОТОРОМ ГОВОРЯТ НА СОБРАНИИ?

В собрании участвуют и новички, и те, кто еще не совершил обсуждаемый Шаг. Все могут и способны делиться тем, что чувствуют в этом Шаге, как его воспринимает, чего им не хватает для его выполнения.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-НИБУДЬ ВО ВРЕМЯ СОБРАНИЯ УКЛОНЯЕТСЯ ОТ ТЕМЫ?

Для группы АЭ как целого, важно, чтобы никто не уклонялся от обсуждаемого Шага, не тонул бы в личных жалобах, не требовал бы слишком много времени

для раскрытия своих проблем. Если же так происходит, то каждый член (не только ветераны или ведущий собрание) должен чувствовать себя ответственным, напоминать такому участнику собрания, чтобы он не увлеклся личным, а говорил бы в связи с данным Шагом, на благо общего выздоровления. Многие из нас убедились, что Программа 12 Шагов - это план жизни, ее мира и душевного покоя.

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ НА СОБРАНИЯХ АЭ?

- *Неблагоприятные внешние условия: шум, теснота, духота, курение в помещении.*
- *Отсутствие дежурных, отвечающих за своевременное открытие помещения. Пришедшие, например, стоят перед закрытой дверью или не могут найти помещение из-за отсутствия точных адресных данных.*
- *Некоторые группы никогда не начинают собрание вовремя.*
- *Никто не вызывается провести собрание.*
- *Друзья неохотно прерывают свои личные беседы.*
- *Ведущий произносит длинные монологи или завершает выступления других своими комментариями.*
- *Высказываниям участников собрания дается оценка или их начинают обсуждать.*
- *Выступающий говорит о чем угодно: о других событиях, людях, их взглядах, - только не о себе.*
- *Слово предоставляется не по порядку, допускаются замечания, перебивание говорящего.*
- *Некоторые делают грандиозные доклады - другие после них не решаются выступить.*
- *Собрание заканчивается так же бесформенно, как и было начато.*
- *Никто не подсчитывает пожертвования и не записывает их сумму в специальную книгу. Иногда о сборе взносов забывают.*
- *За чаем анонимность нарушается личными вопросами.*

ЧТО ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО ПРОВЕДЕНИЯ СОБРАНИЯ АЭ?

- *Своевременно открыть, проветрить и приготовить помещение.*
- *Пунктуально начать собрание.*
- *В начале, как правило, по кругу зачитывается Преамбула АЭ, 12 Шагов АЭ и (или) 12 Традиций АЭ.*
- *Можно зачитать также другие тексты.*
- *Ведущие, спикеры по какой-либо теме назначаются заранее.*
- *Опоздавшие тихо занимают свободные места, собрание при этом не прерывается.*
- *Ведущий выступает с коротким, вступительным словом, но в дальнейшем избегает комментариев, предоставляет слово желающим выступить.*
- *Слово предоставляется по очередности, лишь для новичков иногда можно сделать исключение.*
- *Никогда не следует перебивать выступающего, за исключением тех случаев, когда он говорит не о себе.*

- *Высказывания ветеранов должны быть краткими. Они подбадривают новичков на выступления.*
- *Никто не высказывает свои мнения по поводу сказанного и не оценивает содержания услышанного.*
- *Обмена мнениями никогда не происходит. Собрание заканчивается молитвой о Душевном покое.*
- *Не следует забывать о сборе денег и делать объявления, касающиеся всех.*

IX. ЛЕСТНИЦЫ АНОНИМНЫХ ЭМОЦИОНАЛОВ

ТАБЛИЦА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Эта таблица показывает движение по лестнице, по которой прошли многие из нас, когда искали выздоровления с помощью Программы Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов. Эмоциональное дно разных людей может лежать на разной глубине.

Мы можем начать наш путь вверх к выздоровлению, если искренне примем помощь, предлагаемую Программой Двенадцати Шагов Анонимных Эмоционалов.

У меня некоторые трудности.

Мои проблемы растут.

Я ссорюсь с семьей и друзьями.

Я хандрю.

Я становлюсь раздражительным.

Я обеспокоен и озабочен.

У меня появляется чувство вины.

Я забываюсь в фантазиях.

У меня появляются психосоматические недомогания.

Я нахожусь в депрессии.

Я безразличен к своим обязанностям и к себе.

Я теряю интерес к повседневной деятельности.

Я нахожу себе извинения.

Я склонен использовать предписанные лекарства.

Я склонен к перемене мест.

Я виню окружающих и/или обстоятельства.

Я замыкаюсь и избегаю других.

Я чувствую себя подчиненным чужой воле.

Моя подавленность становится хронической.

Я становлюсь зависимым от предписанных или
иных лекарств.

Я не способен к действиям.

Мое одиночество становится непереносимым.

Я занят только собой и своими проблемами.

Я не способен сконцентрироваться на
чем-либо.

Я предпринимаю различные
бесполезные попытки в поисках
помощи.

Я боюсь жить и боюсь умереть.

Меня переполняют

беспричинные страхи.

Я нахожусь в панике и ужасе.

Я злоупотребляю таблетками.

Моя система оправданий
разрушается.

Я чувствую себя
побежденным.

Я рассматриваю
возможность
самоубийства.

Я в полном
отчаянии.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ДНО.**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ДНО.**

Искреннее
желание

выздороветь.

Я нахожу братство

**АНОНИМНЫХ
ЭМОЦИОНАЛОВ.**

Я обретаю надежду.

Я принимаю помощь и
испытываю определенное
облегчение.

Я узнаю, что от эмоционального
нездоровья можно избавиться.

Напряжение во мне ослабевает.

Я постоянно хожу на встречи АЭ.

Меня наполняет оптимизм.

Я обретаю, делюсь опытом Программы.

Я обретаю веру в Высшую Силу.

Я встречаю нормальных людей, которые раньше
были больны.

Мои мысли проясняются.

Я учусь новым взглядам на жизнь, чувствам и
ценностям.

Я ищу помощи, оценивая себя в рамках 4 Шага.

Мои страхи исчезают – появляется признательность.

Я снова могу смеяться.

Я могу принять реальность.

Я обретаю самоуважение и снова начинаю себе нравиться.

Я начинаю испытывать чувство благополучия.

Я становлюсь счастливым.

Моя жизнь становится стабильнее.

Я стремлюсь исполнять свой долг по отношению к себе и другим.

Я осознаю радость жизни.

Я снова способен любить.

Мои вера и мужество растут.

Я познаю разум и душевный покой.