

# Шаги в моей жизни. Шаг Четвертый



*Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения*

## **Что мотивировало тебя приступить к написанию Четвертого Шага?**

Я очень благодарен Богу за то, что у меня никогда не было проблем с написанием Шагов. Видимо, я решил, что если не буду писать, то от меня опять отвернутся. Потом это просто вошло в привычку.



Первый раз, когда я писал 4 Шаг, я хотел, чтобы меня окружало много девушек, а меня окружали одни «Ловеласы» с личными гаремами. Мне тоже надо было, вроде как. Потом выяснилось, что это совсем не моя история. Я вообще людей боялся, когда начинал выздоравливать, и хотел научиться общаться. Много ходило историй про то, что после Четверки все меняется.

Миша, 11 Шаг (третий круг)

---

Самая простая причина в том, что я уже написала три шага, и нужно было двигаться дальше. Я знала, что может быть сложно, и приняла этот вызов. Спонсор постоянно говорила, что Четвертый Шаг поможет мне разобраться в отношениях, но, если честно, не очень помог. Хотелось еще «получить полное образование», а не «идти работать после третьего класса».

Катя, 12 Шаг

## **С какими трудностями ты столкнулся(ась) во время написания?**

Я его три  
раза писал вообще. Меня позвали спикерить по 4 Шагу, и я по пути на группу размышлял: «Да обычный это Шаг, ничего особенного, такие же вопросы, как и  
езде, пиши и не парься». Но я так мыслю, лишь когда уже давно его написал или  
мне до него еще далеко. Как только подходил заново к Четвертому Шагу, сразу  
начиналась паника, что опять «четверку» писать.

Мне кажется,  
что все можно оценить только спустя время. Вот я сейчас понимаю, что у меня  
никаких проблем тогда не было, кроме тех, что я сам себе надумал. Писать было  
нетрудно, но в тот момент, наверняка, вокруг что-то происходило, что мне

казалось жизненно важным. Изо дня в день в моей жизни происходит хрень, которая мне кажется невообразимо важной, а потом я даже вспомнить о ней не могу. Жизнь идет, как угодно Богу, а я лишь напряжение в нее вношу своей головой.

Миша, 11 Шаг (третий круг)

---

Сложнее всего было «перевести» язык Руководства на мой собственный. Я не понимала, что значат все эти вопросы и как мне на них отвечать. Я сидела с карандашом и переписывала формулировки вопросов так, чтобы у меня не плавился мозг, звонила спонсору и требовала объяснить чуть ли не каждый из них, швыряла в гнев Руководство, поднимала и опять садилась разбираться (*речь идёт о русскоязычном переводе*).



Трудно давался раздел «Отношения». Я была на момент написания в экспедиции в замкнутом коллективе, где из меня и из всех остальных лезли не самые приятные вещи. Мне казалось, что я вернулась в школу, где меня травили. Было сложно принять, что в этом есть и моя сторона. Раздел «Отношения», казалось, пытается меня унижить и показать, что я сама во всем виновата. Было сложно сохранить понимание того, что моя задача – не обвинить себя или пожалеть, а разобраться в себе. В сложные дни я писала по пять человек в таблице, и меня отпускало.

Какие-то разделы цепляли глубоко, а какие-то оставались на поверхности. Я начинала писать «четверку» в малой группе с лидером, и нужно было вначале прочитать друг другу самые лютые секреты. Это было очень сложно и стыдно. Я готовилась и тренировалась проговаривать свои секреты спонсору и подруге.

Катя, 12 Шаг



### **Как ты проживал(а) эти трудности?**

В первый раз я готовился к написанию, как к чемпионату. Я собрал тонны инфы о том, кто и как проходил «четверку». Я думаю: запрусь дома, буду писать и заодно уберусь. Спонсор мой первый говорит: «Я всю квартиру так отдраил, лишь бы не писать». Блин, я еще писать не начал, а уже придумал, как не писать. Я создал ореол вокруг этого Шага. Накупил еды, несколько блоков сигарет, заперся дома и писал. Только писал и выходил на группы. Я благодарен группам за то, что они поддерживали меня. Написал Четверку за 4 дня. Обид штук 600-800. Мне всегда кажется, что я вот что-то сделаю и заживу спокойно. Это всего касается, но нигде не работает. Мне еще спонсор говорил: «Не занимайся сексом, пока пишешь». Я говорю: «Какой секс, никого нет». Он: «Появится». Но что-то не появился за 4 дня. Может, если бы 5 лет писал, что-нибудь и нарисовалось бы.

Миша, 11 Шаг (третий круг)

---

Я просто писала и представляла, как классно будет закончить, освободиться от этого труда и «гулять со сделанными уроками». Я советовалась со спонсором и другими людьми, у которых был похожий опыт. Когда было страшно или стыдно, просто делала. Это как с прыжком в холодную воду – «зажмурилась и прыгнула».

Катя, 12 Шаг



Что тебе дал 4-й Шаг?

Мне трудно

оторвать Четвертый Шаг от других. У меня в целом есть понимание, что программа

«Анонимных Наркоманов» дает мне свободу.

Но если задуматься, первое, о чем я подумал, когда посмотрел на вопросы Четверки: «Да это какая-то хрень». Вот мой девиз по жизни. Все, что я первый раз вижу, – сразу в мусорку. Потом я, возможно, это из мусорки достаю. Хотя достаточно напрячься на секунду, чтобы разобраться. Я узнал о себе, что мне все всегда не так и все всегда не по-моему. Я увидел, что мною рулит эгоцентризм. В моих обидах постоянно повторялись одни и те же модели. Я не могу переделать людей так, чтобы меня всегда все устраивало. Сегодня мне надо, чтобы моя жена работала, а завтра, чтобы дома сидела. Так что многое зависит не от людей, а от того, что внутри меня происходит.

Кстати, я как дописал, думал, что девочки в очереди у подъезда будут стоять. Из окна выглядывал, и что-то никого не было там.

Миша, 11 Шаг (третий круг)

---

– Я узнала,  
что могу написать такую большую работу.

– Я поняла,  
что я не единственный «самый страшный моральный урод во Вселенной».

– Я получила  
опыт того, как ежедневная монотонная писанина меняет мое состояние в  
лучшую  
сторону и служит для меня опорой.

– Я научилась разбирать каббалистические формулировки вопросов из  
руководства и теперь могу «переводить» их подспонсорным.

– Я приняла, что все в моей жизни организовано похожим образом, и я ничего  
не могу с этим поделать без поддержки и помощи Высшей Силы.

Катя, 12 Шаг