

Шаги в моей жизни. Шаг Пятый



Мы признались Богу, самим себе и другому человеку в истинной сущности наших ошибок

Какие качества привлекают меня в человеке, которого я выбираю в свои слушатели?



Для меня самое подходящее – это должен быть человек, которого я хорошо знаю, и, конечно, которому я доверяю. Я так себе представляла. С ним я должна чувствовать себя в эмоциональной безопасности. Но с моим Пятым Шагом такого не произошло. Мы делали этот шаг на группе. На Четвертом Шаге мы объединились с другой группой, так как нас было мало. И на второй общей встрече уже читали раздел «Секреты» на группе. Самое сокровенное и постыдное, что есть. Это было нереально волнительно и страшно, будто скатиться с самой высокой американской горки. Зато потом доверие и единство в группе в разы возросло и остальные разделы давались легче. Так что, хоть слушателей я и не выбирала, но они оказались гораздо полезнее для меня, чем тот человек, которого я себе идеализировала. Думаю, это потому, что все из нас, и я в том числе, были достаточно мужественны, чтобы вынести все это «на свет».

Настя, 6 Шаг

Способность сопереживать, принятие других, искренность.

Артем, 1 Шаг (третий круг)

Почему я должен(а) признать истинную природу моих заблуждений, а не сами заблуждения?



Потому что достаточно просто признать свои заблуждения, но от одного их осознания с ними невозможно как-то начать работать. Мой спонсор всегда задавала мне вопросы «Почему», «И что с того»? Это очень раздражало, но помогало докопаться до истины. Я обижена на папу с детства. Почему? Он ушел создавать другую семью, он меня бросил. И что? Значит, со мной что-то не так, значит я недостаточно важна, любима. И что? Я перестаю сама проявлять любовь и заботу по отношению к себе. И что? Начинаю выпрашивать у других, если не добиваюсь – это трагедия. И так далее, пока не сниму все эти «пласты» отрицания и иллюзии, которые прикрывают и защищают мое заблуждение, помогая ему оставаться со мной.

Моё воображение нарисовало такую схему: есть отправная точка – моя абсолютно здоровая потребность, и её можно удовлетворить безопасным путем, который не принесёт ущерба – это прямой путь. Моя болезнь это искажает, и путь уже становится извилистым, идёт через какие-то дебри. Это искажение и показывает истинную природу моего заблуждения.

Настя, 6 Шаг

Потому что мне нужно взглянуть в корень проблемы. Например, у меня было заблуждение о том, что все в моей жизни появится само по себе, и завтра я обязательно начну жить. А истинная природа моих заблуждений проявляется в неадекватном представлении жизни и мира в целом, инфантилизме, то, из чего произрастают другие мои заблуждения, такие как «Я – жертва» или «Я – плохой и глупый».

Артем, 1 Шаг (третий круг)

Как я избегал(а) честности перед собой в прошлом? Что я сейчас делаю для того, чтобы быть честным(ой) перед собой?



Мне всегда привычнее оставаться со своими «любимыми», «родными» заблуждениями. Ведь в них все понятно, все по полочкам. Часто буквально глушу свою внутреннюю честность и как бы встряхиваю головой, чтобы она мне не мешала. Например, я в отношениях вижу, что не клеится. Проходит год, второй, понимаю, что это ни к чему хорошему не приведёт, но все равно продолжаю оставаться в этих отношениях. Честно ни себе, ни другому не признаюсь. Сегодня в подобных ситуациях стараюсь быть максимально открытой со спонсором. Стараюсь больше прислушиваться к своим чувствам, потребностям, реакциям. Больше доверять Высшей Силе, которая помогает справиться со страхами.

Настя, 6 Шаг

Я обвинял людей и обстоятельства. Например, я винил семейные драмы в том, что я не учусь и употребляю. Это было оправданием. На сегодня стараюсь обсуждать с другими членами сообщества ситуации, которые происходят в моей жизни, посещаю собрания и слушаю людей, читаю программную литературу, делаю письменную работу, обсуждаю свои одержимые мысли со спонсором, это помогает мне честнее взглянуть на себя. Самое эффективное для меня – делиться тем, что я никому не хочу говорить, обычно за этим я прячу свою нечестность и то,

что не хочу отпускать, от чего не хочу отказываться.

Артем, 1 Шаг (третий круг)