

Шаги в моей жизни. Шаг Шестой



Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера

Есть ли у меня какие-то дефекты характера, которые, как я думаю, никогда не смогут быть устранены? Какие именно? Почему я думаю, что от них невозможно избавиться?

Я думаю, что ни один мой дефект не может быть полностью устранён. Я выздоравливаю, и со временем мне становится легче не идти на поводу у дефектов. Тем не менее, дефекты – это часть меня. Из раза в раз меня преследуют жалость к себе, лень, завистливость, обидчивость, чувство вины и перфекционизм. Развиваюсь я – развиваются мои дефекты. Раньше я жалел себя, что у меня нет своего дела и я вынужден работать на дядю: таскать тяжеленную музыкальную аппаратуру на складе. Теперь же я занимаюсь собственным любимым делом – музыкой, и оно приносит мне доход. Но я снова жалею себя, что мало зарабатываю и не работаю с крупными артистами. Я уверен, что на следующем этапе жизни я снова увижу линию горизонта впереди и буду жалеть себя за то, что еще не достиг её.

Дмитрий, 10 Шаг

Сегодня я пишу 11 Шаг, и я могу сказать, что, когда писала 6 и 7 Шаги, я думала, что совершенно неизвестно, как я изменюсь и от каких дефектов характера меня избавит Бог. И я на эту тему даже не морочилась, я просто думала, что я могу поменяться таким образом, каким совершенно не представляю. То есть я хочу обычно, чтобы Бог меня избавил от одного, а я меняюсь в другом. Поэтому я думаю, что Бог меня может изменить как угодно, если он избавил от наркотиков.

Анастасия, 11 Шаг

В чем разница между тем, чтобы полностью подготовиться к тому, чтобы Бог избавил меня от дефектов моего характера, и попытками подавить эти дефекты своими собственными силами?

Мой первый спонсор часто повторял мне: «Позволь этому быть». Я долго не мог въехать, как я могу позволить этому быть? Я ведь должен бороться, выдирать из себя клещами дефекты, которые мне так мешают жить, вроде неуверенности или низкой самооценки. Однако оказалось, что надо просто принять их в себе. Для меня принять – это не винить себя за то, что я испугался познакомиться с девушкой, или за то, что от неуверенности на первом свидании у меня язык присох к горлу, и я нёс какую-то чепуху (как мне кажется). Все эти ситуации я писал и разбирал в шагах. Когда я отчетливо вижу свои дефекты и принимаю их, у меня появляется шанс в следующий раз поступить по-другому.

Дмитрий, 10 Шаг



У меня не получается подавить дефекты характера собственными силами. Когда я испытываю ревность, зависть – эти самые болезненные дефекты – я сначала пытаюсь сама себе начать говорить, что мне не больно, что всё нормально. И эта боль вылезает, я признаю, что я это испытываю и мне от этого больно, я признаю, что я не могу ничего сделать, и начинаю обращаться к Богу с просьбой избавить меня от этого. Пытаюсь найти именно тот дефект, от которого мне сейчас больно, потому что иногда он не лежит на поверхности.

Анастасия, 11 Шаг

Принимаю ли я себя сегодня? Что мне в себе нравится? Что изменилось во мне с тех пор, как я начал(а) работать по Шагам?

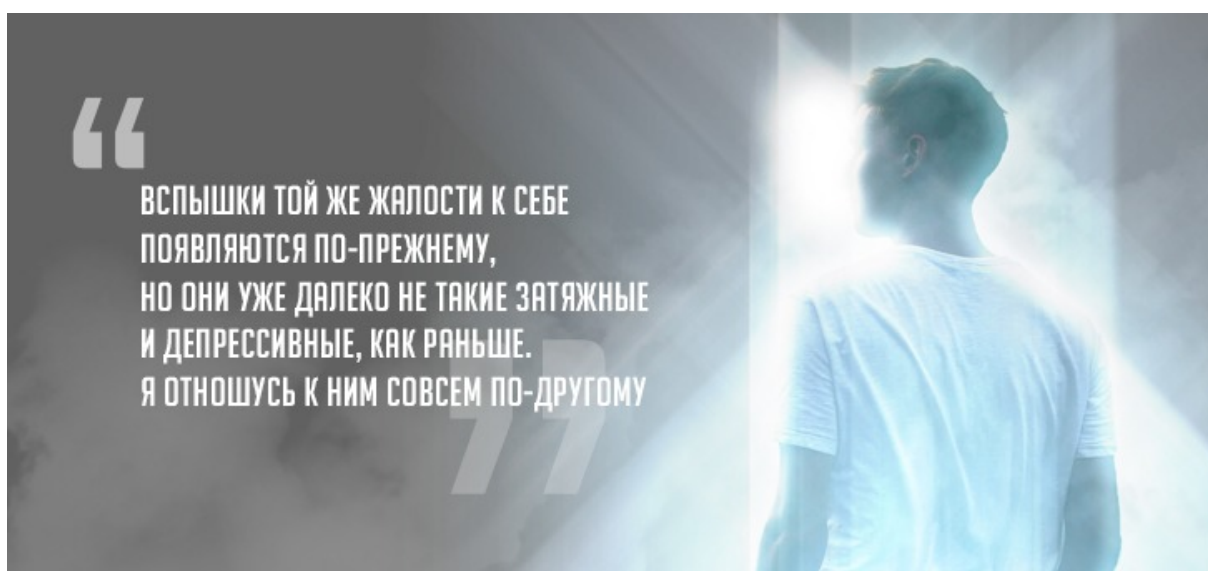
В начале чистоты жалость к себе занимала почти все мои мысли. Тогда это было затягивающее болото, липкое и смертельно опасное – я погружался в него очень надолго и выбирался с трудом. Я писал благодарности и повторял на ночь молитву: «Господи, избавь меня от саможалости», – помогло. В то время почти все дефекты приносили мне много боли и отнимали кучу энергии.

Очень долго я не принимал свою стеснительность и завидовал тем, кто умеет свободно общаться и шутить в компании, в то время как я молчу и не знаю, что сказать. Со временем все изменилось. Сейчас я сам не замечаю, как

начинаю свободно общаться: говорю то, что придет в голову и не переживаю о том, что подумают другие. Мне нравятся эти изменения в себе.

С тех пор, как я начал работать по шагам, я чаще делаю то, что мне хочется, общаюсь с теми людьми, с которыми мне интересно, обращаюсь за помощью. Я хвалю себя вместо того, чтобы принижать – учусь сильнее любить себя. Я обрёл больше свободы в сексуальных отношениях – сейчас я позволяю себе делать то, чего раньше стеснялся. Я учусь правильно отдыхать и не заставляю себя пахать как вол под надзором моего перфекционизма. Вспышки той же жалости к себе появляются по-прежнему, но они уже далеко не такие затяжные и депрессивные, как раньше. Я отношусь к ним совсем по-другому.

Дмитрий, 10 Шаг



Принятие себя ко мне пришло после 6 Шага. Я всю чистоту хотела быть умнее, расторопнее, быстрее, сообразительней, ловчее... А вот почему-то именно в 6 Шаге, когда я писала дефекты, я вдруг вспомнила себя, какой я была в школе, в институте, на работе, и поняла, что я такой, как сейчас, была всю жизнь. И какой смысл мне от себя что-то требовать, когда ну я вот такая, я родилась с такими физическими параметрами. Я могу требовать, могу не требовать, но я вот такая!

Я успокоилась, ну то есть, конечно, иногда меня подколбашивает, у меня появляется зависть: мне хочется быть как-то лучше. Но в общем-то я понимаю, что я вот такая, какая есть, с такой скоростью, с такой

сообразительностью, с такими интересами.

Анастасия, 11 Шаг