

ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ (27-е мая, 2015)

Задания на следующую неделю:

1. **Чтение:** Большая Книга (4-е издание) ст. 16-42 (рекомендуется, но не абсолютно обязательно)
2. **Фокус:** сегодня мы рассматриваем только духовный аспект алкоголизма (*болезнь духа, духовный недуг, духовное недомогание*) – результат нашего эгоцентризма, своеволия, способа жизни, при котором мы во всем полагались только на себя.
3. **Задание:** Прочитай молитву (внизу), побудь в тишине и ответь на вопросы внизу. Мы пытаемся увидеть наличие или отсутствие идентификации с состояниями, описанными внизу. Обсуди свои ответы со своим спонсором. Помни, что ты сам ставишь себе диагноз: страдаешь ты духовным недугом или нет.
4. **Контактная информация:** MP3 сессий и домашние задания можно найти на веб—странице: www.RussianAA.com; Если есть любые вопросы, пожалуйста свяжитесь со мной - Лена: nevskylaw@gmail.com

Молитва

Боже, дай мне новый и глубокий опыт моего собственного бессилия перед алкоголем. Покажи мне глубину моей неспособности контролировать мою зависимость на физическом, психическом и духовном уровне. Открой мои глаза и мое сердце – дай мне желание и милость увидеть правду о себе и о Тебе. Да исполниться воля Твоя.

Шаг 1

Мы признали свое бессилие перед алкоголем (*физический и психический аспекты*) – **что наши жизни стали неуправляемыми** (*духовный аспект*)

Большая Книга ст. 62-63: “Ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.”

Другими словами, моя проблема заключается не в физической тяге, и даже не в психической одержимости. Проблема - в духовном недуге, который делает мое внутреннее состояние настолько невыносимым, что мое мышление, опять и опять, приводит меня к мысли о том, что сразу принесет мне облегчение: алкоголь. Природа духовного недомогания заключается в том, что я отрезал себя, изолировал себя, в моем собственном уме, от единого целого, которым является жизнь и пытаюсь руководить всем сам. Духовный недуг является результатом моего эгоцентризма, своеволия, того,

что я во всем полагаюсь на себя. Алкоголь не был моей проблемой, наоборот, алкоголь был моим решением проблемы – проблемой была жизнь. Мы испытываем духовный недуг когда мы пьем и когда мы не пьем, неважно как долго, пока мы не начинаем жить на духовной основе.

Внизу приведены следующие описания духовного недуга из разных частей Большой Книги, с моими пояснениями. Прочти описание, вместе с пояснением, побудь в тишине и ответь на заданные вопросы:

1. “Мы были плохо приспособлены к жизни” ст. XXIV (Мнение Доктора)
 - a) Бывает ли у тебя ощущение, что ты не нашел своего места в жизни, что другие люди более счастливые или удачливые чем ты? *Да или нет. Обсуди.*

 - b) Бывает ли у тебя чувство, что в жизни есть или должно быть что-то большее, что ты не испытываешь? *Да или нет. Обсуди.*

2. “Мы спасались от реальности” (более точный перевод: избегали, убегали) ст. XXIV (Мнение Доктора)
 - a) Когда ты испытываешь, как тебе кажется, сложную ситуацию в жизни, некооперирующего человека, тяжелое чувство или эмоции – у тебя появляется желание от этого избавиться, не иметь с этим дело, отвлечься, убежать от этого? *Да или нет. Как часто? Обсуди.*

 - b) Можно ли сказать, что тебе тяжело или невыносимо находиться с неприятными эмоциями наедине? *Да или нет.*

 - c) Если да, как ты пытаешься избежать переживание неприятных эмоций? *Обсуди.*

3. “Они испытывают беспокойство, раздражение, неудовлетворенность” ст. XXVII
(Мнение Доктора)

Испытываю ли я, и как часто, следующие симптомы духовного недуга:

- d) Беспокойство – чувство возбуждения, волнения, неверие в то, что жизнь даст мне то, что, как мне кажется, мне необходимо. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*
- a) Раздражение – меня все не устраивает, вызывает мое недовольство: люди шумят, толкаются, задают глупые вопросы (и вообще ведут себя не так, как должны), водители едут слишком медленно (или быстро), очереди в магазине, погода нарушившая мои планы, общее ощущение, что жизнь не кооперирует с моими планами. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*
- b) Неудовлетворенность – мне ничто не доставляет чувства длительного удовлетворения, я испытываю ощущение, что в моей жизни чего-то не хватает, что-то идет не так. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*
- c) Мне тяжело находиться в тишине с самим собой, ничего не делая и ни о чем не думая. *Да или нет. Обсуди.*
- d) Мне кажется, что у меня в жизни есть проблемы и я провожу много времени в своей голове, пытаюсь их разрешить. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*

е) Если да, насколько успешен ты обычно бываешь в разрешении своих проблем? *Обсуди.*

4. “У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески,” ст. 8 (Рассказ Билла)

Испытываю ли я, и как часто, следующие симптомы духовного недуга:

а) Одиночество – я чувствую себя одиноким и непонятым, даже в компании других людей. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*

б) Отчаяние – я испытываю уныние, упадок духа, безнадежность. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*

в) Жалость к себе – я чувствую себя жертвой других людей или моих жизненных обстоятельств. *Да или нет. Как часто? Обсуди.*

д) Зыбучие пески – это аспекты нашей жизни, в которых мы прилагаем усилия изменить что-то, но без видимого результата. Это наши “проблемы,” которые мы пытаемся решить – бросить пить, сделаться более духовным, избавиться от дефектов характера, исправить отношения с близким человеком или сотрудником, и т.д. Чем больше мы прикладываем усилий, тем меньше контроля мы ощущаем. Что является моими “зыбучими песками” в настоящее время? *Обсуди.*

5. Еще один пример духовной неуправляемости жизни находится на странице 51:

a) “У нас были трудности в отношениях с другими людьми, ...”

- Посмотри на свои отношения с ключевыми людьми в твоей жизни – трудности определяются не только наличием повторяющегося конфликта в отношениях, но также дефицитом любви и поддержки другого человека с твоей стороны. *Могли бы твои отношения быть лучше?*
- Посмотри на свои отношения с посторонними людьми, особенно теми, от кого ты ничего не ожидаешь получить. *Могли бы твои отношения быть лучше?*

b) “мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, ...”

- Когда ты испытываешь сильные эмоции (злость, ярость, расстройство) – у кого больше контроля: у тебя или у эмоций? Как часто ты срываешься на других? Если срываться на других - не твой стиль, как часто ты наказываешь людей своим молчанием, “скрытым” или показательным недовольством? *Подчеркни, что к тебе относится. Обсуди.*
- Как часто и как интенсивно тебя затягивают и поглащают твое внимание такие эмоции, как жалость к себе, раскаяние, ревность, стыд, зависть, недовольство, злоба, одиночество, неудовлетворенность, и т.д.? *Подчеркни, что к тебе относится. Обсуди.*

c) “мы испытывали горе и депрессию, ...”

- Как часто и как интенсивно ты испытываешь депрессивное состояние (пессимистический взгляд на жизнь, сниженный уровень энергии, потеря интереса к жизненным занятиям, нарушение сна, и т.д.) *Обсуди.*

d) “мы не могли зарабатывать себе на жизнь, ...”

- Даже если ты зарабатываешь достаточно, тебе не кажется, что денег не хватает или не хватит в будущем? *Да или нет. Обсуди.*
- Какие области твоей финансовой жизни на сегодняшний день не сбалансированы: заработок, сбережения, использование кредита, долги, другие финансовые проблемы? *Обсуди.*

e) “мы чувствовали себя никому не нужными, ...”

- Ты чувствуешь, что люди часто причиняют тебе неудобство или пользуются тобой? *Да или нет. Обсуди.*
- Тебе кажется, что тебе нечего предложить другим? *Да или нет. Обсуди.*
- Тебе кажется, что ты не находишь своего места в жизни? *Да или нет. Обсуди.*

f) “мы были подавлены страхом, ...” (перевод ближе: мы были полны страха)

- Как часто ты беспокоишься о том, что ты можешь потерять то, что у тебя сейчас есть (отношения, работа, деньги, репутация, расположение важного для тебя человека, здоровье или жизнь себя самого или близких людей, и т.д.)? *Обсуди.*
- Как часто ты беспокоишься о том, что ты можешь не получить что-то важное, что ты хочешь получить (предложение работы, хорошие оценки, премию, поездку в отпуск, выздоровление, духовность и т.д.)? *Обсуди.*

- Назови 5 своих самых больших страхов

g) “мы были несчастны, ...”

- Как часто ты чувствуешь себя несчастным, неудовлетворенным, непонятым, полным уныния, безнадежности?

h) “мы были не в состоянии кому-либо помочь...”

- У тебя есть желание помогать другим?
- Как часто ты помогаешь другим?
- Насколько я успешен в помощи другим?

6. И еще одно описание на ст. 147: “Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни. Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Ледящий душу туман одиночества окутал нас, всё сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскивали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытие и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника — Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние.”

Вызывает ли этот параграф, когда ты его читаешь, идентификацию с твоим внутренним состоянием сейчас или во время активного употребления? Выдели те слова или фразы, которые отражают или отражали твое внутреннее состояние.

7. Просмотрев и ответив на вопросы вверху, как ты считаешь, демонстрируешь ли ты сегодня в какой-то степени симптомы духовного недуга, несмотря на то, что возможно в настоящее время ты не употребляешь алкоголь (или другую субстанцию твоего выбора)? *Да или нет.*