

Шостий Крок

переклад перекладача: *З готовністю відкрилися на те, щоби Бог усунув усі вади¹ нашого характеру.*

переклад затверджений: *З готовністю відкрилися на те, щоби Бог усунув усі вади нашого характеру.*

англ: *Were entirely ready to have God remove all these defects of character.*

Бути готовим

Частиною процесу повної готовності є відчуття болючих наслідків вад мого характеру. Це природно впливає з визнання моїх помилок, яке я зробив на П'ятому кроці. Поки я раціоналізував і звинувачував інших у своїх проблемах, у мене не було мотивації змінюватися. Лише коли я припинив раціоналізувати і взяв на себе відповідальність за власну поведінку, то побачив, яку користь здобуваю відпускаючи мої дефекти характеру. Зміни можуть бути болючими і страхітливими. Шлях до повної готовності на Шостому Кроці означає, що я відчув себе настільки незручно, що дозволив змінам відбутися.

У якийсь момент я просто перестала боротися

Я вважала себе позитивною, щасливою, веселою людиною, яка багато сміється. Прийшовши у ДДА я виявила чимало вад свого характеру. Зокрема те, що я песимістична, самокритична, саморуйнівна, відсторонена й беземоційна людина, яка боїться бути покинутою. Я ніколи не усвідомлювала своєї схильності до негативу. Я критикувала себе немилосердно. Я чула, як люди у Програмі говорили: "Зітріть записи з голосом критикуючих батьків і замініть їх на слова турботливих батьків". Я просто не могла цього зробити.

Я поставила себе на місце критикуючих батьків. Я усвідомила, що якби протягом тридцяти п'яти років я я чудово виконувала свою роботу, а потім хтось вирішив, що я більше непотрібна, то я би розлютилася. Мій критикуючий батько, по суті, доклав усіх зусиль, щоб саботувати мої зусилля в одужанні. Я вирішила, що єдиний спосіб подолати цей само саботаж - інтегрувати мого внутрішнього критично налаштованого батька у процес одужання. Використовуючи самонавіювання я уявила його і похвалила за те, що він допомагає мені жити/підтримує в мені життя. Я попросила його переадресувати свою енергію з приховування сімейних

¹ від редактора: defects of character = вади характеру = дефекти характеру

таємниць і придушення нашої Внутрішньої Дитини, на розкриття таємниць і турботу, любов та піклування про нашу Внутрішню Дитину. Мій критичний батько став моїм вболівальником. Коли я кажу: "Це було дужепо-дурному", - голос у моїй голові відповідає: "Це було по-людськи, а не по-дурному".

В ДДА я дізналася, що коли довіряю все Вищій Силі, Вона піклується про мене. Так само і з моїми дефектами характеру. Я більше не песимістична, самокритична, саморуйнівна, відсторонена й беземоційна людина, яка боїться бути покинутою. У якийсь момент я просто перестала боротися і віддала Богові свої недоліки. У ДДА я змогла побачити речі, яких в собі не люблю, і змінити їх. Я не думаю, що ми коли-небудь змінимо те, ким ми є, але ми можемо змінити те, як ми реагуємо.

Інтеграція привела до свободи

Коли я вперше прийшов до ДДА, то думав про себе як про дефектну особу, а не те що маю дефекти характеру. Через моє мислення "все або нічого", я спочатку не сприйняв Шостий Крок серйозно, бо думав, що цей Крок означає буквально усунення всіх моїх дефектів характеру. Оскільки я не вважав, що це можливо, то здебільшого ігнорував цей Крок. Однак, я засвоїв, що Шостий Крок - це про мою готовність зменшити свої дефекти, такі як егоїзм, хіть або дріб'язковість. Я впевнений, що деякі люди позбулися цих дефектів. У мене вони значно зменшилися. Я й надалі бажаю повністю позбутися їх.

Сьогодні розглядаю Шостий Крок з погляду інтеграції поведінки, яку я виробив, щоб пережити своє насильницьке алкогольне виховання. Я був догідником без власної думки. Я ніколи не був хорошим другом. Я ніколи нічого не відстоював, бо це могло спровокувати когось кинути мені виклик або розкритикувати. Я вживав наркотики, щоб забути те, що мене покинули в дитинстві. Мені було дуже боляче, але я несвідомо звинувачував інших, поки не знайшов допомогу. Отримавши чистоту й тверезість, прийшовши до ДДА, я не змінив усього за одну ніч.

Роками на зустрічах я боровся зі своєю поведінкою виживання, вважаючи її дефектом характеру. Насправді ж мої риси виживання були моїми глибоко вкоріненими друзями. Це риси зі Списку Брудної Близни. Вони не були більше корисними, але захищали мене. Чим сильніше я їх відитовхував, тим сильніше вони, здавалося, поверталися. Я почувався безнадійно, намагаючись відпустити деякі із них. Але потім я довідався про

інтеграцію. Я почув про вправу, в якій можна візуалізувати зустріч з цими рисами й подружитися з ними. Я міг подякувати їм за те, що вони мене захищають, але також попросити їх відійти вбік. Завдяки виконаній вправі, я щодня готовий відмовитися від цих рис.

Прийнявши свої риси виживання як частину себе, а не як щось жахливе чи неповноцінне, я обрав більш лагідний підхід. Я смиренно просив Бога дозволити мені замінити ці риси виживання довірою, прощенням і любов'ю до себе. Результати були приголомшливими. Я інтегрував більшість з цих рис у своє життя і відчув себе вільним, як ніколи до того.

Підсумок Шостого Кроку

На Шостому Кроці ми усвідомлюємо, що маємо дефекти характеру, як і більшість людей у світі. Однак наші дефекти характеру, як правило, вкорінюються і затягують нас у пастку нереалістичних стосунків та заважають нам отримувати любов Вищої Сили. До таких недоліків можна віднести прокрастинацію, хтивість, заздрість, жадібність, егоїзм та осудливість. У нас також є риси виживання або поширені моделі поведінки. Риси виживання - це 14 характеристик зі Списку Брудної Білизни (проблеми). Ці поширені моделі поведінки є наслідком зростання в дисфункційній сім'ї. Вони знаходяться в іншій категорії, ніж дефекти характеру.

Наші риси виживання включають догідництво, залежність, надмірну пильність і приховування своїх почуттів, з метою уникнення конфліктів чи суперечок. Ми часто плутаємо любов із жалістю і схильні "любити" тих, кого можемо рятувати. Хоча ми розпізнали ці риси на Четвертому Кроці, ми все ще новачки в цьому питанні. Нам потрібно зосередитися, щоб знайти найкращий метод для звільнення. Багато Дорослих Дітей обирають шлях відсторонення від дефектів характеру і шлях інтеграції, коли йдеться про риси виживання.

Існує ключова відмінність між дефектами характеру і рисами виживання зі Списку Брудної Білизни. Дорослі Діти легко ідентифікують себе з рисами виживання, але їм важко визнати свої дефекти характеру. Більшість Дорослих Дітей охоче визнають, що вони догідники або бояться авторитетів, але заперечують звинувачення в осудливості, нечесності чи заздрощах. Дорослі Діти, як правило, відчувають полегшення, коли читають риси характеру, описані в Списку Брудної Білизни, тому що усвідомлюють, що вони не унікальні у своїх вчинках чи думках. Вони часто відчувають сором або страх, коли чують список дефектів свого характеру. Ось у чому

полягає різниця між дефектами характеру і рисами виживання, розвиненими в дитинстві.

Визнання дефектів характеру може бути страхітливим для Дорослих Дітей, які вирости в перфекціоністських сім'ях. Визнати помилку або здатися менш досконалим прирівнюється до жаху або відчуття безпорадності. Дехто з нас відчуває дискомфорт в животі, коли припускається, що у нас є дефекти характеру. Визнання дефектів не має жодної цінності у більшості дисфункційних сімей, тому до зустрічі з ДДА ми теж не бачили в цьому ніякої цінності. Нам потрібно пам'ятати, що в ДДА ми одужуємо. Визнання наших дефектів характеру не робить нас неповноцінними або неадекватними. Насправді це означає, що ми - люди.

Ключ до звільнення від дефектів характеру і примирення з нашими рисами виживання складається з трьох частин: бажання, молитва і час. У деяких випадках ми бачили, як дефекти характеру повністю зникли за короткий час, але для більшості з нас потрібні молитва і терпіння, щоб помітити прогрес. Але прогрес можливий.

Ми познайомилися з поняттям готовності на Третньому Кроці, коли прийняли рішення віддати свою волю і життя під опіку Бога, як ми розуміємо Бога. Ми також проявили готовність на Четвертому Кроці, інвентаризуючи свою поведінку і мислення.

Ми будемо найбільш готові до того, щоб Вища Сила усунула наші дефекти характеру після того, як завершимо П'ятий Крок. Однак ми можемо зосереджуватися на готовності щоразу, коли медитуємо на Шостому Кроці або на будь-якому з Дванадцяти Кроків. Поки ми докладаємо щирих зусиль, ми успішно усуватимемо дефекти нашого характеру з Божою допомогою. Готовність - наш найпотужніший союзник, тому що вона означає, що ми здатні навчатися, коли справа доходить до усунення наших дефектів характеру. Бувши здатними до навчання, ми вчимося розрізняти, скільки зусиль потрібно докласти, щоб змінити наші дефекти, а коли зійти з дороги і дозволити Богові розібратися з цим.

Багато разів ми бачили, як члени ДДА відчували розчарування, коли якийсь дефект характеру знову проявлявся. Ми бачили, що людина старанно працює над тим, щоб змінитися, але повертається до старого способу мислення чи поведінки. Врешті-решт, Доросла Дитина здається, і тоді Бог починає діяти, і поведінка змінюється або принаймні стає терпимою.

Більшість початківців у ДДА можуть бути пригнічені на Шостому Кроці, оскільки їм важко повірити в те, що Бог може усунути їхні дефекти

характеру. Ми закликаємо нового учасника ДДА почати і не зупинятися на досягнутому. Це хороше застосування сили волі. За допомогою ДДА ми досягаємо прогресу і уникаємо перфекціонізму на Шостому Кроці.

Малюнок

Список Брудної Білизни (14)

The Branches	Гілки дерева:
terrified of abandonment	страх бути покинутим
Afraid of people and authority	страх перед людьми і авторитетними особами
stuff our feelings	життя в залежності почуттів
addictive lives	схильність до залежності
Judge ourselves harshly	сувора критика самого себе
confuse love and pity	плутання любові та жалості
reactors rather than actors	реагування замість дії / реактивність замість проактивності
Para alcoholics (codependency)	пара-алкоголізм (співзалежність)
addicted to excitement	залежність від емоційного збудження
approval seekers	пошук схвалення
self sacrificial	жертвність
fruits	Плоди дерева - дефекти характеру
feeling superior	відчуття вищості
pettiness	дріб'язковість
envy	заздрість
perfectionism	перфекціонізм
dishonesty	нечесність
lust	хтивість
procrastination	прокрастинація
greed	жадібність
isolation	ізоляція
Judgemental	критиканство\осудливість
self centeredness	егоцентризм (нездорова концентрація на власній особі)

Цінність здорового болю

Бажання, щоб Вища Сила усунула наші дефекти характеру, може варіюватися від безболісного, до моментів дискомфорту й агонії. Таких дефектів характеру, як плітки та осудливість, можна позбутися безболісно. У ДДА ми вчимося зосереджуватися на собі, що виліковує нас від бажання пліткувати й засуджувати інших.

За підтримки членів ДДА, спонсора чи консультанта, ми стикаємося з моментами дискомфорту і раптового болю. Дорослі Діти бояться емоційного болю, тому що в дитинстві рідко був хтось, хто міг би підтримати нас, коли ми відчували страждання. Зростаючи в дисфункційній сім'ї, ми часто мовчки переносили невимовні страждання. Ми стали надмірно чутливими до емоційного болю і шукали залежності, роботи, сексу чи наркотиків, щоб не відчувати "болю". Багато хто з нас корчився на підлозі від співзалежного болю, але з ДДА біль відчувається по-іншому. Тепер у нас є друзі та Вища Сила, на яку можна покластися. Ми не самотні.

Наш досвід показує, що емоційний біль має цінність. З підтримкою та лагідністю ми можемо доторкнутися до здорового болю і вивільнити його цілющу силу, так само як ми віднайшли цілющість наших сліз. До того, як ми прийшли в ДДА, наші сльози здавалися непродуктивними, тому багато з нас перестали плакати. Працюючи по кроках чи через консультування ми повертаємо собі сльози та їхню цінність.

Емоційний біль - це схожий дар. Багато хто з нас вже отримав уявлення про цей біль на Першому або Четвертому Кроці, коли ми описували насильство, що мало місце по відношенню до нас, і насильство, яке ми вчинили щодо інших. Ми зрозуміли, що ми не самотні й не унікальні у своєму болю. Ми зрозуміли, що біль, який ми відчуваємо в ДДА, відрізняється від непродуктивного болю дорослішання в сім'ї, де ми почувалися покинутими. У наших домівках ми навчилися шукати нездоровий біль, який не приносив жодного реального рішення і підживлював нашу залежність. З підтримкою ДДА ми досвідчуємо здоровий біль і знаходимо звільнення.

Ми бачили, як Дорослі Діти борються в ізоляції і скорботі, коли така самотня боротьба не є необхідністю. Емоційний біль **закінчиться/мине**, але

він може затягнутися, якщо ми не просимо про допомогу. У цей час ми повинні набратися смирення і попросити когось, кому довіряємо, вислухати нас. Ми стаємо готовими поділитися своїми страхами і сумнівами з іншими. Ми дізнаємося, що члени ДДА дійсно можуть допомогти. Ми дізнаємося, що емоційний біль може бути брамою\ворітьми\воротами до міцнішого зв'язку з Богом. Ми дізнаємося, що припинення болю - згасання болю - часто є моментом, коли відбувається інтеграція рис виживання. Пройшовши через це, ми відчуваємо себе зміненими. Ми приймаємо внутрішню силу, яку завжди мали, і бачимо емоційний біль у новому світлі. Ми бачимо його як інструмент, який може шліфувати наші тверді як діамант, риси виживання ДДА.

Зіткнувшись зі своїм болем, ми дізнаємося, що ми не самотні у своїх стражданнях. Відчуваючи біль під час роботи над Шостим кроком, ми продовжуємо відвідувати зустрічі й звертатися до Бога.

Повна готовність

Після завершення П'ятого кроку ми повертаємося додому, щоб у тиші поміркувати над тим, що ми робимо зі своїм життям. Ми ступаємо на шлях чесності перед собою та самопрощення, який приведе нас до нового життя. Ми також віддаляємося від ролей жертви, винуватця та авторитета. На Четвертому кроці ми дізналися, що наші риси виживання мають зворотній бік, і його ми також практикували. Якщо ми боялися авторитетів, то часто самі ставали авторитетами, батьками чи керівниками, які займають важливе становище в житті і яких бояться. Якщо ми немилосердно засуджували себе, то так само суворо засуджували й інших. Ми були жертвами, але багато хто з нас був і кривдником. Якщо ми злісно пліткували, ми припиняємо це робити. Ми готові просити нашу Вищу Силу допомогти пробачити себе і змінитися.

За підтримки наших друзів із ДДА ми шукаємо життя в якому можемо вільно відчувати і чесно говорити про те, що відбувається в нашому житті. Дехто з нас відновить зв'язок з рідною сім'єю і налагодить з нею найкращі стосунки, які тільки можуть бути. Ми будемо менше засуджувати нашу сім'ю, але також знатимемо, коли потрібно відсторонитися, якщо це необхідно. Оплакуючи втрачене дитинство, ми стаємо самі собі люблячими батьками. Ми знаходимося на шляху до Внутрішньої Дитини або Істинного Я.

Після завершення П'ятого кроку ми в тиші розмірковуємо над нашою інвентаризацією. Ми помічаємо своє дихання і не забуваємо дихати глибоко.

Ми бачимо сором, покинутість, сексуальні проблеми та дефіцит похвали. Ми також побачили травми, що накопичилися, і заморожені почуття, а також наші духовні переконання. Ми відчули, що в нас є внутрішня мужність, яка завжди була і яка зараз пробуджується. Можливо, раніше ми мали якесь уявлення про духовність чи універсальні істини, але тепер ми починаємо вірити глибше. На П'ятому кроці ми зосередилися на собі. Ми зробили для себе щось важливе і те, що має духовну вагу. Ми проінвентаризували своє життя і ризикнули розповісти свою історію іншій людині. Ми порушили сімейне правило мовчання. Ми усвідомлюємо, що перебуваємо серед справжніх друзів. Ми стаємо собі люблячими батьками. Ми стаємо собі люблячими батьками. Ми більше не самотні.

Шостий крок дає нам час підготуватися, щоб отримати готовність/стати готовими. Ми збираємося смиренно просити Бога усунути наші дефекти за допомогою молитви Сьомого Кроку. Сьомий Крок говорить: "Смиренно просили Бога усунути наші недоліки".

У нас є список дефектів нашого характеру. Ми підготували цей список, переглянувши інвентаризацію, що її ми робили на Четвертому Кроці. Ми також розуміємо наші риси виживання і їхню функцію в нашому житті. Це риси зі "Списку Брудної Білизни", які ми поважаємо, але які тепер потрібно ще більше послабити або інтегрувати.

Дефекти нашого характеру зазвичай містять егоцентризм, осудливість, заздрість, жадібність, хтивість, ревності, почуття вищості, нечесність і дріб'язковість. Коли ми роздумуємо про свої недоліки, ми не судимо себе. Дефекти нашого характеру і риси виживання - це старі друзі, з якими ми починаємо прощатися. Деякі з них покинуть нас одразу. Інші будуть поступово залишати нас. Треті інтегруються в нашу особистість, збагачуючи наше життя і характер. Те, що ми збираємося зробити, є пошуком нашої цілісності.

Зараз ми перестаємо карати себе. Ми просимо Бога, допомогти нам стати повністю готовими, щоби позбутися дефектів характеру. Ми повинні усвідомити, що добрі наміри не допоможуть нам позбутися дефектів характеру. Так само сила волі чи самоусвідомлення не можуть подолати ці дефекти в нашому мисленні та реагуванні. Щоб досягти результатів Шостого кроку, нам потрібна допомога сили вищої, ніж ми самі.

Ми сідаємо у зручну позу і зосереджуємося на тому, щоб стати повністю готовими для того, щоб позбутися недоліків нашого характеру. Коли ми готові, ми повторюємо молитву Сьомого Кроку для кожного дефекту

або риси виживання, які ми хочемо усунути або інтегрувати. Готуючись промовляти молитву Сьомого Кроку, ми переглядаємо наші ймовірні дефекти характеру і навички виживання.

Можливі дефекти характеру:

Егоцентризм, осудливість, прокрастинація, перфекціонізм, заздрість, жадібність, хтивість, почуття вищості, нечесність і дріб'язковість.

Риси виживання або поширені моделі поведінки ДДА

Догідництво, страх перед авторитетами, приховування своїх почуттів, залежність, плутанина між любов'ю і жалістю (повний список на початку зошита).

Варіанти усунення дефектів характеру та інтеграції рис зі Списку Брудної Білизни.

Варіант 1

Прочитайте весь розділ про Сьомий Крок. Потім промовте молитву Сьомого Кроку про усунення кожного з ваших дефектів характеру і про інтеграцію кожної з ваших рис зі Списку Брудної Білизни. Наприклад, ми можемо інтегрувати нашу рису страху перед авторитетами у віру в те, що авторитети - це люди, а не потенційні кривдники чи вороги.

Варіант 2

На Сьомому Кроці зверніться до заголовка "Усунення дефектів характеру" і прочитайте інформацію, що там міститься. Промовте молитву Сьомого Кроку про свої дефекти характеру і риси зі Списку Брудної Білизни. Наступного дня дочитайте до кінця текст Сьомого Кроку.

ДУХОВНИЙ ПРИНЦИП ШОСТОГО КРОКУ:

Готовність