



Исцеление через Спасителя

ПРОГРАММА ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Руководство по 12-шаговой
программе исцеления

Исцеление через Спасителя

Программа исцеления от зависимости

Руководство по 12-шаговой программе исцеления

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc.

All rights reserved.

Версия: 8/22

Перевод *Healing through the Savior: The Addiction Recovery Program 12-Step Recovery Guide*

Russian

PD80006152 173

Printed in the United States of America

Содержание

Вводные материалы	
Слова благодарности	1
12 шагов	2
Предисловие	3
Введение	5
Шаг 1: Признать, что своими силами мы не способны преодолеть пристрастия, и что мы потеряли контроль над своей жизнью	15
Шаг 2: Поверить, что сила Бога может полностью исцелить и восстановить нас духовно	25
Шаг 3: Принять решение перепоручить свою волю и свою жизнь Богу, Отцу Вечному, и Его Сыну Иисусу Христу	35
Шаг 4: Глубоко и бесстрашно составить письменную карту нравственной самооценки	46
Шаг 5: Признаться самому себе, своему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа, представителю надлежащей власти священства и другому человеку в истинной природе своего неправильного поведения	54
Шаг 6: Полностью подготовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от всех слабостей нашего характера	62
Шаг 7: Смирненно просить Небесного Отца исправить наши изъязвы	70
Шаг 8: Составить список всех людей, которым мы причинили вред, и преисполниться желания загладить свою вину перед ними	80
Шаг 9: Где только возможно, лично загладить свою вину перед всеми людьми, которым мы причинили вред	90
Шаг 10: Продолжать самоанализ и вовремя признавать свою неправоту	99
Шаг 11: Через молитву и глубокое размышление стремиться узнать волю Господа и обрести силы исполнить ее	107
Шаг 12: Достигнув духовного пробуждения благодаря Искуплению Иисуса Христа в результате этих шагов, мы делимся этим посланием с другими и применяем эти принципы во всех своих делах	115
Послесловие	124
Приложение	125
Поддержка в процессе исцеления	126
Выбор спонсора	128
Принципы составления эффективной карты самооценки	130
Узнавать новичков и приветствовать их	141

Слова благодарности

При написании издания *Исцеление через Спасителя: руководство по 12-шаговой программе исцеления от зависимости* была использована стратегия «Двенадцать шагов», разработанная Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (Всемирной организацией «Анонимные Алкоголики»). Эта стратегия была адаптирована в соответствии с системой вероучений, принципов и нравственных норм Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. Оригинальная версия «Двенадцати шагов» приводится ниже, а Двенадцать шагов, используемые в этой программе, встречаются в оставшейся части этого руководства.

«Двенадцать шагов» переизданы и адаптированы с разрешения организации Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Разрешение на переиздание и адаптацию «Двенадцати шагов» не означает, что AAWS рассмотрела или одобрила содержание этой публикации, или что AAWS во всех случаях согласна с выражаемой здесь точкой зрения. Программа AAWS применяется только при избавлении от алкогольной зависимости. Использование Двенадцати шагов в составе программ и действий, запатентованных AAWS, но в отношении других проблем или с другими целями, не связанными с анонимными алкоголиками, не означает иного. Кроме того, программа AAWS, будучи программой духовной, не является при этом религиозной. Таким образом, программа AAWS не связана прямо или косвенно с какой-либо сектой, церковью или группой с конкретными религиозными взглядами.

Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков:

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о том, чтобы узнать Его волю, которую нам надлежит исполнить, и чтобы нам была дарована сила для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.®
(права на русский перевод «Двенадцати шагов» также принадлежат A.A.W.S., New York, New York)

Исцеление через Спасителя: программа исцеления от зависимости 12 шагов

Шаг 1: Признать, что своими силами мы не способны преодолеть свои пристрастия, и что мы потеряли контроль над своей жизнью

Шаг 2: Поверить, что сила Бога может полностью исцелить и восстановить нас духовно

Шаг 3: Принять решение вверить свою волю и свою жизнь заботе Бога, Отца Вечного, и Его Сына Иисуса Христа

Шаг 4: Глубоко и бесстрашно составить письменную карту нравственной самооценки

Шаг 5: Признаться самому себе, своему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа, представителю надлежащей власти священства и другому человеку в истинной природе своего неправильного поведения

Шаг 6: Полностью подготовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от всех слабостей нашего характера

Шаг 7: Смиренно просить Небесного Отца исправить наши изьяны

Шаг 8: Составить список всех людей, которым мы причинили вред, и преисполниться желанием заградить свою вину перед ними

Шаг 9: Где только возможно, лично заградить свою вину перед всеми людьми, которым мы причинили вред

Шаг 10: Продолжать самоанализ и вовремя признавать свою неправоту

Шаг 11: Через молитву и глубокое размышление стремиться узнать волю Господа и обрести силы исполнить ее

Шаг 12: Достигнув духовного пробуждения благодаря Искуплению Иисуса Христа в результате этих шагов, мы делимся этим посланием с другими и применяем эти принципы во всех своих делах

Предисловие

Если вы боретесь с зависимостью, или если это делает кто-то из ваших знакомых, данное руководство может принести благословение в вашу жизнь. С разрешения организации «Анонимные алкоголики» эти 12 шагов были адаптированы с учетом учений, принципов и верований Церкви Иисуса Христа Святых последних дней. В этом руководстве шаги представлены по порядку, наряду с соответствующим Евангельским принципом. Это руководство поможет вам научиться применять эти шаги. Какими бы ни были ваши обстоятельства, эти шаги могут помочь вам прийти ко Христу и получить благословения восстановления и исцеления.

Зависимость может включать употребление таких веществ, как табак, спиртное, кофе, чай, а также отпускаемых по рецепту и запрещенных наркотиков. Зависимость также может включать такое поведение, как азартные игры, просмотр порнографии, похоть, неподобающее сексуальное поведение, компьютерные оигры, неправильное использование технологических достижений и стремление к нездоровому питанию. Хотя медицинские работники считают зависимость физическим заболеванием, физический аспект – это только часть проблемы. Зависимость влияет на разум, тело и дух, поэтому решение должно охватывать все аспекты болезни.

Это руководство не связано с какой-то конкретной зависимостью. Хотя люди борются с различными видами зависимости, многие нашли общее решение на пути, обозначенном в этом руководстве. Эти рабочая тетрадь и справочное пособие предназначены для всех, кто желает исцелиться от любого вида зависимости. Это руководство является основным материалом для чтения на встречах поддержки по преодолению зависимости, спонсируемых Церковью Иисуса Христа Святых последних дней.

В разработке этого руководства помогли люди, пережившие пагубные последствия различных зависимостей и долгосрочный процесс восстановления, и им было предложено поделиться своим опытом применения 12 шагов. Их точка зрения (собрательный авторский образ «мы», используемый в этом руководстве) передает боль от зависимости и радость исцеления и восстановления. Вы можете найти утешение и

поддержку от этих людей. Руководители Церкви и специалисты-консультанты также помогли в написании и разработке этого руководства. Объединенные мудрость и опыт многих авторов выступают как еще одно свидетельство реальности Искушения Иисуса Христа и возможности исцеления и избавления от зависимости.

Мы приглашаем вас прийти на собрание по исцелению от зависимости. («Мы» – это люди, пережившие пагубные последствия различных зависимостей и долгосрочный процесс восстановления.) Указания о том, как найти очные или видео-, телефонные или записанные собрания (с разрешения), можно найти на сайте Программы исцеления от зависимости (AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org). Не позволяйте своим страхам помешать вам получить благословения от посещения собраний по исцелению от зависимости. Знайте, что эти собрания служат местом понимания, надежды и поддержки, где вы обнаружите, что вы не одиноки, и что исцеление возможно. Мы поняли, что это руководство было наиболее эффективным, когда мы работали над этими шагами вместе со спонсором и нашим епископом. Некоторые из нас прибегали к помощи профессионального консультанта на своем пути к исцелению.

Исцеление начинается, когда мы честны и признаём, что боремся с зависимостью. Некоторым людям признание собственной зависимости на собраниях по исцелению от зависимости помогает быть честными и помнить, насколько сильной может быть их зависимость. Однако мы должны следить за тем, чтобы это не ограничивало нашу надежду на Бога или доверие к Нему. Считая себя зависимыми, мы можем непреднамеренно отрицать истину о том, что Иисус Христос способен исцелить нас и изменить саму нашу природу. В процессе нашего исцеления мы все должны найти баланс между честностью в отношении силы зависимости и в то же время верой в то, что Иисус Христос способен полностью восстановить наше духовное здоровье.

Если вы подозреваете, что у вас развилось привыкание, и если вы ощущаете хотя бы малейшее желание вырваться на свободу или готовность развить это желание, мы приглашаем вас присоединиться к нам в изучении и применении

принципов Евангелия Иисуса Христа, очерченных в этом руководстве. Если вы последуете по этому пути с искренним сердцем, вы обретете силу в Иисусе Христе, необходимую для преодоления зависимости.

Старейшина Роберт Д. Хейлз объяснял:

«Пристрастие – это страстное желание плотского человека, и его нельзя ничем удовлетворить. Это ненасытная страсть» («Стать благоразумными распорядителями мирского и духовного», *Лиакона*, май 2009 г., стр. 10).

Затем он описал то, что жаждут ощутить многие люди, попавшие в ловушку зависимости: «Но, будучи детьми Бога, мы должны желать и искать того, что может дать только Господь, а именно

Его любви, даруемого Им чувства собственного достоинства, Его безопасности, Его доверия, Его надежды на будущее и уверенности в Его любви, которая приносит нам вечную радость» («Стать благоразумными распорядителями мирского и духовного», стр. 10).

Хотя пропасть между тем, где мы находимся, и тем, где мы стремимся быть, может показаться непреодолимой, Программа исцеления от зависимости и это руководство помогли многим людям пройти путь от зависимости к восстановлению, и может помочь и вам сделать то же самое.



Введение

Прежде всего, мы хотим, чтобы вы знали, что надежда на исцеление от зависимости есть. («Мы» – это мужчины и женщины, пережившие пагубные последствия различных зависимостей и долгосрочный процесс восстановления.) Мы познали большую горе, но увидели, как сила Спасителя превратила наши самые тяжелые поражения в великие победы. Когда-то мы страдали от ежедневной депрессии, тревоги, страха и иссушающего гнева, но сейчас пребываем в мире и радости. Мы видели чудеса, которые происходили в нашей жизни и в жизни других людей, оказавшихся в плену пристрастий.

Нам пришлось дорого заплатить за свои пристрастия, причинив себе страдания и боль. Но когда мы сделали все необходимые для восстановления шаги, Бог благословил нас. Мы стали видеть в себе возлюбленных детей Бога. Испытав духовное пробуждение, мы стремимся каждый день улучшать свои отношения с Небесным Отцом, Его Сыном, Иисусом Христом, а также с самими собой и с другими людьми. Иными словами, Спаситель сделал для нас то, чего мы не могли сделать для себя сами.

Некоторые полагают, будто пристрастия – это плохие привычки, от которых можно избавиться одной только силой воли, однако у нас сформировалась такая прочная зависимость от определенного поведения или вещества, что мы не видели выхода из этой ситуации. Мы потеряли ощущение перспективы и других приоритетов в нашей жизни. Для нас не было ничего более важного, чем удовлетворение своей отчаянной

потребности. Когда мы пытались воздержаться, нам приходилось испытывать сильнейшую физическую, психическую и эмоциональную тягу к объекту своего пристрастия. Когда мы поддавались своим желаниям и пристрастиям, наша способность использовать свою свободу воли уменьшалась или ограничивалась. Президент Бойд К. Пэкер учил: «Пристрастие способно изолировать волю человека и свести на нет нравственную свободу выбора» («Revelation in a Changing World», *Ensign*, Nov. 1989, 14).

Мы начали процесс исцеления, проявляя смирение и честность, взывая к Богу и окружающим о помощи и предпринимая действия, описанные в этом руководстве. 12 шагов исцеления научили нас применять Евангелие Иисуса Христа в своей жизни. Президент Джеффри Р. Холланд сказал: «Вы боретесь с демоном пристрастия: к табаку, или к наркотикам, или к азартным играм или к... порнографии? Какие бы другие шаги не потребовались от вас для решения этих проблем, *прежде всего* придите к Евангелию Иисуса Христа» («В починку к Плотнику», *Лиакхона*, май 2006 г., стр. 70).

Шаги 1–3 учат нас проявлять веру в Небесного Отца и Иисуса Христа. Шаги 4–9 ведут нас к процессу полного покаяния. Шаги 10–12 побуждают нас брать на себя ответственность, искать Божественного руководства и силы, чтобы оставаться на пути заветов, делиться с другими чудом, пришедшим в нашу жизнь, и устоять до конца.

Многие из нас, прошедших процесс восстановления, все еще участвуют в Программе исцеления от зависимости. Мы находим огромную поддержку в своем желании сохранить свободу от зависимости. И мы получаем благословения, когда стремимся помогать другим людям, находящимся в рабстве зависимости. Мы твердо верим, что изменились благодаря Искуплению Иисуса Христа. Подобно анти-нефий-легиевцам из Книги Мормона (см. Алма 24:17–19), мы прошли через исцеление и изменение самой нашей природы благодаря благодати и силе Иисуса Христа. Мы не хотим потерять этот дар, поэтому каждый день принимаем решение помнить о своей полной зависимости от Него. Продолжая участвовать в Программе исцеления от зависимости, мы получаем напоминание о том, что зависимость сильна, и если мы потеряем из виду эти истины, мы, в конечном счете, можем вернуться к ней, а не к Богу. Наше желание состоит в том, чтобы сохранить то, что Бог столь милостиво дал нам.

Если вы подозреваете, что у вас развилось привыкание, и если вы ощущаете хотя бы малейшее желание вырваться на свободу и готовность «испытать слово» Божье (Алма 32:27), мы приглашаем вас присоединиться к нам в изучении и применении принципов Евангелия Иисуса Христа, как они преподаны в этом руководстве. Наш опыт показал, что если вы последуете по этому пути с искренним сердцем, вы обретете силы, необходимые для преодоления зависимости. Эта сила называется благодатью. «Благодать Бога помогает нам каждый день. Она укрепляет нас в желании творить добрые дела, которые нам самим были бы не под силу» (Темы и вопросы, «Благодать», Евангельская библиотека). По мере того как вы будете с верой проходить каждый из этих двенадцати шагов, Спаситель будет укреплять вас и вы «познаете истину, и истина сделает вас свободными» (от Иоанна 8:32).

Исходя из собственного опыта, мы знаем, что вы способны вырваться на свободу, разорвав цепи пристрастия. Независимо от того, насколько потерянными и безнадежными вы себя ощущаете, вы всегда будете детьми любящего вас Небесного Отца. Если вы были слепы в отношении этой истины, то принципы, разъясняемые в этом руководстве, помогут вам заново открыть ее для себя и сохранить в своем сердце. Эти принципы помогут вам прийти ко Христу и предоставить Ему возможность изменить вас. Проходя эти шаги, вы будете полагаться на силу Спасителя, и Он освободит вас от рабства.

Со всем своим сочувствием и любовью мы, находящиеся в процессе исцеления, приглашаем вас присоединиться к нам и жить прекрасной жизнью – полной надежды, свободы и радости, в объятиях Иисуса Христа, нашего Искупителя. Подобно тому, как мы исцелились, вы тоже сможете исцелиться и наслаждаться всеми благословениями Евангелия Иисуса Христа.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы продолжать наш процесс исцеления. Пожалуйста, не забывайте работать со своим спонсором.

Сосредоточьтесь на нашей вечной сущности

Когда Президента Рассела М. Нельсона спросили, как помочь страдающим от зависимости, он ответил: «Разъясните им их [Божественную] сущность и их предназначение» (Tad R. Callister, «Our Identity and Our Destiny» [Brigham Young University devotional, Aug. 14, 2012], speeches.byu.edu). Каждый из нас – дитя любящего Бога. Мы знаем, что Он любит нас и участливо заботится о нас.

Но мы не всегда так думали. Некоторые из нас были убеждены, что Его нет. Некоторым из нас это было безразлично. Некоторые из нас верили, что Он рядом, но Он слишком зол или разочарован в нас, чтобы помогать. Почти для каждого из нас неправильное понимание наших отношений с Богом привело к барьеру, мешающему нам обращаться к Нему за помощью. Вместо этого мы обращались к вызывающим привыкание веществам или привычкам, чтобы справиться с жизненными трудностями. Мы часто попадали в замкнутый круг. Мы вели себя импульсивно, что приводило к чувству вины и стыда, а это в свою очередь вело к тому, что мы продолжали срывать, чтобы скрыть боль от этих эмоций. Понимание нашей сущности и цели как детей Бога наделило нас силой разорвать этот цикл.

Мы также познали различие между чувствами вины и стыда. Вина – это плохое чувство в результате нашего поступка, а стыд – это плохое

отношение к самому себе. Старейшина Дэвид А. Беднар объяснил ценность вины таким образом: «Чувство вины играет для нашего духа ту же роль, что и физическая боль для нашего тела, – это предупреждение об опасности и защита от еще более тяжелого повреждения» («Мы верим, что должны быть целомудренными», *Лиакхона*, май 2013 г., стр. 44). Перед исцелением многие из нас испытывали стыд, считая себя навсегда сломленными и недостойными любви Бога или чьей-либо еще.

Однако, как только мы осознали свою Божественную природу и признали, что нуждаемся в помощи Небес, чтобы исцелиться от зависимости, мы начали видеть себя такими, какими нас видит Иисус Христос: духовно больными мужчинами и женщинами, пытающимися исцелиться Его благодатью, а не плохими мужчинами и женщинами, пытающимися стать достаточно хорошими, чтобы заслужить Его любовь.

Мы призываем вас проявлять веру в то, что вы – дитя Бога, и что Он любит вас, что бы вы ни сделали. Хотя пагубный выбор действительно ограничивает наши возможности, наша ценность для Бога никогда не изменится. Он любит нас, потому что мы – Его дети, а не потому, что мы сделали тот или иной выбор: «Хотя мы неполны, Бог любит нас полностью. Хотя мы несовершенны, Он любит нас совершенно. Хотя мы можем чувствовать себя потерянными и без компаса, Божья любовь охватывает нас полностью» (Дитер Ф. Ухтдорф, «Любовь Божья», *Лиакхона*, ноябрь 2009 г., стр. 22).

Обретите желание воздерживаться

В конце концов, когда боль от проблемы стала сильнее, чем боль от решения этой проблемы, у нас появилось желание остановиться. Подошли ли вы уже к этой черте? Если еще нет, и если пристрастие у вас сохраняется, то спустя некоторое время вы непременно придете к этому состоянию, потому что пристрастие – это проблема прогрессирующая. Подобно тяжелой болезни, оно забирает нашу способность действовать нормально.

Поначалу оставаться абсолютно трезвыми казалось нам очень сложной задачей. Но по мере того как мы продолжали слышать истории других людей, обретших безмятежность и трезвость, к которым мы стремились, мы начали верить, что тоже можем исцелиться.

Прежде чем начать процесс исцеления, нам нужно было желание исцелиться (см. *Алма* 32:27). Свобода от пристрастия начинается с маленькой искры желания. Если ваше желание пока небольшое и непостоянное, не беспокойтесь. По мере того как вы будете действовать, оно будет расти! Мы узнали, что одно из самых эффективных действий, которые мы можем предпринять, – это молиться и просить Бога усилить наше желание воздерживаться.

Если у вас пока нет желания начать исцеление, вы можете признать свое нежелание и подумать о цене своей зависимости. Составьте список того, что для вас важно. Рассмотрите свои отношения с семьей и друзьями, свои отношения с Богом, свою духовную силу, свою способность помогать и благословлять других и свое здоровье. После этого постарайтесь найти противоречия между тем, во что вы верите и на что надеетесь, и тем, как вы поступаете в жизни. Обдумайте, насколько ваше поведение подрывает ваши ценности. Молитесь о том, чтобы Бог помог вам увидеть свою жизнь и себя самого Его глазами – со всем заложенным в вас Божественным потенциалом. Вы также можете обдумать, чем рискуете, если не избавитесь от зависимости.

Признание того, что вы теряете, потакая своему пристрастию, поможет вам обрести желание остановиться. Если у вас появится даже самое маленькое желание, этого достаточно, чтобы начать. И по мере того как вы будете продвигаться по шагам этой программы и наблюдать за изменениями, происходящими в вашей жизни, ваше желание будет возрастать.

Примечание: в зависимости от характера вашей зависимости, вам, возможно, придется обратиться за медицинской помощью, прежде чем вы начнете процесс исцеления. Пожалуйста, проконсультируйтесь с медицинским работником.

Получите поддержку

Путь к выздоровлению и исцелению долг и труден, но мы не должны проходить его в одиночку. Процесс восстановления требует абсолютной честности. Отрицание, самообман и изоляция затрудняют достижение продолжительного и стабильного прогресса в процессе исцеления. Для нас важно заручиться поддержкой людей как можно скорее. Многие люди готовы идти с нами и помогать нам. Президент Спенсер В. Кимбалл сказал: «Бог действительно видит и оберегает нас. Но, как правило, Он помогает нам в наших нуждах через других людей» (*Учения Президентов Церкви: Спенсер В. Кимбалл* [2011], стр. 82).



Шаг 1: Признать, что своими силами мы не способны преодолеть пристрастия, и что мы потеряли контроль над своей жизнью.

Ключевой принцип: Честность

У многих из нас пристрастие началось с любопытства. Некоторые попали в зависимость из-за препаратов, прием которых был оправдан по медицинским показаниям; для других людей употребление каких-то веществ было актом преднамеренного непослушания. Некоторые из нас начинали употреблять что-то, пытаясь убежать от боли. Многие из нас вступили на этот путь, едва выйдя из детского возраста. Но независимо от того, что послужило поводом для начала нашего пристрастия, и от наших обстоятельств, вскоре мы понимали, что эти вещества не только утоляют физическую боль. Они снимали стресс или притупляли наши чувства. Это помогало нам избегать проблем – или мы так думали. Некоторое время мы ощущали себя свободными от страхов, беспокойства, одиночества, уныния, сожалений или скуки. Но поскольку в жизни очень много ситуаций, вызывающих подобные чувства, мы стали обращаться к своему пристрастию все чаще и чаще. Пристрастие стало одним из основных способов, с помощью которых мы пытались справиться со своими потребностями и эмоциями. Спаситель Иисус Христос понимает эту борьбу. Президент Спенсер В. Кимбалл сказал: «Иисус взирал на грех

как на зло, но при этом Он был также способен усмотреть в нем глубинные неудовлетворенные потребности грешника» («Jesus: The Perfect Leader», *Ensign*, Aug. 1979, 5).

Однако многие из нас не смогли увидеть или признать, что потеряли способность сопротивляться и воздерживаться своими силами. В самый трудный момент многие из нас почувствовали, что выбор ограничен. Президент Нельсон заметил: «Пристрастие сводит на нет свободу выбора. Химические вещества могут в буквальном смысле изолировать человека от его собственной воли» («Addiction or Freedom», *Ensign*, Nov. 1988, 7).

Мы хотели остановиться, но потеряли всякую надежду. Преисполненные страха и отчаяния, некоторые из нас даже рассматривали самоубийство как единственную альтернативу. Но мы поняли, что это не тот путь, по которому Небесный Отец ожидает, что мы пойдём.

Было трудно признаться в своем аддиктивном поведении. Мы отрицали серьезность своего состояния и старались не быть обнаруженными и избежать последствий своего выбора, минимизируя или скрывая внешне свое поведение. Мы не понимали тогда, что, обманывая других и самих себя, мы еще больше усугубляем свое пристрастие.

По мере того как росло наше бессилие в отношении зависимости, многие из нас стали винить в происходящем близких, друзей, церковных руководителей и даже Бога. Наша изоляция возрастала, и мы все больше отделялись от других людей и в особенности от Бога.

Ложь и скрытность, к которым мы прибегали, и стремление найти оправдание или возложить вину на других духовно ослабляли нас. Каждый случай обмана и укрывания своих пагубных привычек становился новой «льняной веревкой», связывавшей нас, и эти путы скоро стали такими же прочными, как железные цепи (см. 2 Нефий 26:22). Потом настал момент, когда нам пришлось взглянуть в лицо действительности. Мы больше не могли скрывать свои пристрастия с помощью лжи или заверений в том, что «в этом ничего страшного нет».

Кто-то, возможно, любимый человек, врач, судья или духовный наставник, сообщил нам истину, которую мы больше не могли отрицать: это пристрастие разрушает нашу жизнь. Когда мы честно оценили свое прошлое, нам пришлось признать, что наши собственные усилия избавиться от зависимости не помогли нам. Мы увидели, что наша зависимость становилась сильнее. Мы осознали, в какой степени наше пристрастие нанесло ущерб нашим отношениям и лишило нас чувства собственного достоинства. И тогда мы сделали первый шаг к свободе и исцелению, найдя в себе мужество признать, что имеем дело не просто с проблемой или дурной привычкой.

Мы, наконец, признали, что наша жизнь стала неуправляемой и нам нужна помощь, чтобы преодолеть свою зависимость. Мы признали, что не можем исцелиться и оставаться трезвыми, потворствуя своей зависимости в какой бы то ни было форме. Мы осознали, что нам нужна помощь Бога и других людей, чтобы быть честными с самими собой. Поразительным результатом этого честного признания своего поражения и последующего отступления было то, что исцеление, наконец, началось.

Честность служит основой для всех остальных шагов и помогает нам осознать нашу потребность в Спасителе. Президент Дитер Ф. Ухтдорф, в то время член Первого Президентства, учил: «Способность ясно видеть самих себя существенна для нашего духовного роста и благополучия. Если наши слабости и недостатки остаются скрытыми в тени, то искупительная сила Спасителя не может исцелить их и превратить в силу [см. Ефр 12:27]» («Не я ли, Господи?», *Лиакона*, ноябрь 2014 г., стр. 58).

Потворствуя своим пристрастиям, мы лгали самим себе и другим людям, но на самом деле обмануть себя было невозможно. Мы притворялись, что у нас все хорошо, бравировали напускной храбростью и придумывали себе оправдания. Но где-то глубоко в душе мы знали, что потакание своим пристрастиям приведет к еще большему горю. Свет Христа продолжал напоминать нам об этой истине. Отрицать эту истину было утомительно. Было облегчением, наконец, признать, что у нас есть проблема. В конце концов, мы позволили открыться крошечному окну надежды. Решив признать существование проблемы и будучи готовыми обратиться за поддержкой, мы дали этой надежде возможность расти.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Преодолейте гордыню и стремитесь к смирению

Гордыня и честность не могут сосуществовать. Гордыня – это иллюзия и неотъемлемый элемент любого пристрастия. Гордыня искажает видение истинного положения вещей – как они есть, какими они были и какими будут. Это – главное препятствие на пути к нашему исцелению. Президент Эзра Тафт Бенсон сказал:

«Гордыня по своей природе подразумевает соперничество. Мы ставим свое желание выше воли Бога. Когда мы направляем нашу гордость в сторону Бога, это, в сущности, значит: ‘моя воля да будет, но не Твоя’...»

Наша воля в противостоянии воле Бога позволяет нашим желаниям, страстям и увлечениям оставаться необузданными.

Гордецы не признают руководящей роли Бога в своей жизни. Они противопоставляют свое понимание истины великому знанию Бога, свои личные способности – власти священства Божьего, свои достижения – Его могущественным делам» (*Учения Президентов Церкви: Эзра Тафт Бенсон [2014], стр. 232*).

В какой-то момент нам пришлось принять решение избавиться от гордыни и честно признаться в своей зависимости. Нелегко быть смиренным, преодолевать годы самообмана и в конце концов выбрать честность, но со временем это становится великим благословением.

Для нас это стало поворотным моментом, когда мы, наконец, отпустили свою гордыню и стали смиренными. Большинство из нас не смирили себя сами, но были «принужден[ы] быть смиренными» (Алма 32:13). Как бы то ни было, последствия наших пристрастий настигли нас, и мы потеряли то, что было для нас дорого: наши дома, нашу работу, наши семьи и даже нашу свободу. Мы потеряли доверие семьи и друзей. Мы потеряли самоуважение и уверенность в себе, чтобы противостоять жизненным трудностям. Мы достигли своего дна, и хотя возникшее за этим смирение причиняло нам боль, это было началом нашего исцеления.

Исцелиться от зависимости нелегко. Это требует усердной работы. Но в конце концов мы осознали, что цена, которую мы платили за то, чтобы остаться со своей зависимостью, была намного выше, чем цена исцеления. Избавившись от гордыни, мы были готовы вступить на путь, ведущий к свободе от зависимости.

Будьте честны и поговорите с кем-нибудь

Важное действие, помогающее нам честно признаться в своих пристрастиях, – это поговорить с кем-нибудь об этом. Поскольку наши пристрастия привели нас к обоснованиям, оправданиям и лжи другим людям, включая самих себя, многие из нас стали изохренными обманщиками. Этот обман позволяет нам потакать своим пристрастиям, и нам трудно смотреть на вещи честно. Преуменьшая проблему и оправдывая свое поведение, мы ошибочно полагаем, что все еще контролируем ситуацию. Однако, когда мы открыты и откровенны с другим человеком, этот человек может помочь нам увидеть истину и преодолеть обман.

Тот, с кем нам, возможно, захочется поговорить в первую очередь, – это наш Небесный Отец. Мы можем молиться и просить Его помочь нам быть честными, видеть вещи более ясно и иметь мужество принять истину. Затем мы можем с молитвой подумать о том, с кем еще, кто понимает Евангелие Иисуса Христа и путь к исцелению, можно поговорить. Выберите кого-то, кому вы

доверяете. Это может быть супруг(а), родитель, член семьи, церковный руководитель, друг, коллега, врач, спонсор, миссионеры или куратор на собрании по исцелению от зависимости. Следующий шаг после того как вы выбрали кого-то – рассказать ему о своих трудностях. Нам нужно молиться о мужестве, чтобы быть настолько честными в отношении наших пристрастий, насколько это возможно. (См. документ «Поддержка в процессе исцеления».)

Посещайте собрания

Собрания по исцелению от зависимости – это мощный источник надежды и поддержки. Где бы мы ни находились, мы можем посещать собрания очно или дистанционно. Эти собрания – место общения с другими людьми, стремящимися к исцелению, а также с теми, кто уже прошел этот путь и является живым доказательством его эффективности. На собраниях по исцелению мы находим людей, у которых есть опыт в применении шагов и обретении исцеления, и которые готовы помочь нам в нашем собственном путешествии. Собрания по исцелению – это место понимания, надежды и поддержки.

На этих собраниях мы изучаем конкретные Евангельские принципы, которые могут помочь изменить поведение. Президент Бойд К. Пэкер учил: «Изучение доктрин Евангелия улучшает поведение быстрее, нежели изучение самого поведения. Навязчивые мысли о недостойных поступках могут привести к недостойному поведению. Именно поэтому мы так настоятельно рекомендуем изучать доктрины Евангелия» («Little Children», *Ensign*, Nov. 1986, 17). Собрания проводятся бесплатно и носят конфиденциальный характер. Перейдите на сайт AddictionRecovery.ChurchofJesusChrist.org, чтобы найти ближайшее к вам место проведения таких собраний.

Изучение и понимание

Изучение Священных Писаний и высказываний руководителей Церкви помогает нам в нашем процессе исцеления. Оно расширяет и углубляет наше понимание и помогает нам учиться. Мы используем следующие отрывки из Священных Писаний, высказывания и вопросы, возникающие во время исполненной молитвы личного изучения, для ведения личных записей и обсуждения в группе.



Шаг 2: Поверить, что сила Бога может полностью исцелить и восстановить вас духовно.

Ключевой принцип: Надежда

Когда мы осознали свое бессилие перед нашими пристрастиями, большинство из нас ощутили себя в безнадежном положении. Мы столько раз пытались бросить. Некоторые из нас молились Богу бесчисленное количество раз. Мы извинялись за свое поведение и обещали измениться. Но после регулярных неудач мы начинали думать, что Бог разочаровался в нас и не станет нам помогать. Те, кто воспитывались без веры в Бога, были уверены, что помощи ждать неоткуда. Как бы то ни было, шаг 2 дал нам ответ, от которого мы либо отказывались, либо никогда не рассматривали, – обрести надежду в Иисусе Христе и силе Его Искупления.

Наконец, смирившись, мы обратились за помощью. Следуя тому, что представлялось слабым лучиком надежды, мы начали посещать собрания по исцелению от зависимости и работать со спонсором. Когда мы впервые пришли на эти собрания, нас одолевали сомнения и опасения. Мы испытывали страх, усталость, возможно, были даже циничны, но, по крайней мере, мы пришли.

На собраниях по исцелению от зависимости люди честно рассказывали о том, какова была их жизнь,

почему они решили измениться и как происходил процесс их исцеления. Мы увидели, что многие из людей, которых мы встретили на этих собраниях, в свое время так же ощущали безнадежность, как мы сейчас. Но, продолжая приходить на занятия, мы видели, что многие из них искренне смеются, разговаривают, улыбаются и с оптимизмом смотрят в будущее. Мы видели многих людей, испытавших в своей жизни глубокую перемену – перемену, которой мы тоже желали.

Постепенно принципы, о которых они говорили и которым следовали в жизни, начали помогать и нам. По мере нашего возвращения к нормальной жизни мы стали чувствовать то, чего нам недоставало многие годы – надежду. Если была надежда для других, побывавших на самом краю пропасти, возможно, есть надежда и для нас. Мы поверили, что если обратимся к Иисусу Христу, то не будет «такой привычки, такого пристрастия, такого неповиновения, прегрешения или преступления, которое не попадало бы под обещание о полном прощении» (Boyd K. Packer, «The Brilliant Morning of Forgiveness», *Ensign*, Nov. 1995, 19).

В этой атмосфере веры и свидетельства мы получили надежду, которая стала пробуждать нас к милости и силе Божьей. Мы начали верить, что Он может освободить нас из плена зависимости.

Мы последовали примеру наших друзей, идущих по пути восстановления. Мы начали проходить эти шаги, получая поддержку от других людей, включая наших спонсоров, и посещая собрания по исцелению от зависимости. По мере того как мы молились, размышляли и применяли Священные Писания, со временем наша активность в Церкви возобновилась. Чудеса начали происходить в нашей собственной жизни, и мы осознали, что благословлены милостью Иисуса Христа, которая помогает нам изо дня в день противостоять искушению и воздерживаться.

Трудясь над шагом 2, мы обрели желание заменить свои привычки и веру в собственные силы на веру в любовь и силу Иисуса Христа. Мы сделали этот шаг в своем разуме и сердце при поддержке других людей и узнали, что основа исцеления от зависимости должна быть духовной. Затем, по мере того как мы продвигались вперед и проходили каждый из шагов, рекомендованных в этом руководстве, нам неоднократно подтверждалась духовная природа исцеления.

Это духовная программа; это программа действия. Для нас и бесчисленного множества других людей работа по восстановлению стоит любых усилий. По мере того как мы применяем эти принципы и позволяем им действовать в нашей жизни, мы восстанавливаемся в здравом уме и абсолютном духовном здоровье. Мы обретаем искренние отношения с самими собой, с другими людьми и со Спасителем Иисусом Христом.

Для некоторых из нас чудо исцеления, кажется, пришло быстро; для других этот процесс был постепенным. В любом случае, важно то, что мы продолжали *проявлять* веру и доверие тому, что Бог сделает для нас то, чего мы не можем сделать для себя сами. Со временем мы, в конце концов, смогли сказать, что через «стойкость во Христе» мы спасены от зависимости, и теперь наслаждаемся «совершенной ясностью надежды» (см. 2 Нефий 31:20).

Наш любящий Небесный Отец и Его Сын, Иисус Христос, с нами на каждом шагу этого пути. Они помогают питать и возвращать нашу надежду во Христе. Президент М. Рассел Баллард учил:

«У тех из вас, кто стал жертвой какой-либо зависимости, есть надежда, потому что Бог любит всех Своих детей, и благодаря тому, что Искупление и любовь Господа Иисуса Христа делают возможным все.

Я видел чудесное благословение исцеления, которое может высвободить человека из оков зависимости. Господь – наш Пастырь, и мы ни в чем не будем нуждаться, если будем уповать на силу [Его] Искупления. Я знаю, что Господь может освободить и освободит из неволи людей, страдающих от зависимости, ибо, как заявил Апостол Павел: ‘Все могу в укрепляющем меня Иисусе Христе’ (к Филиппийцам 4:13)» («О, коварные замыслы лукавого!», *Лиахона*, ноябрь 2010 г., стр. 110).

Если мы срываемся, мы находим большую ценность в том, чтобы обратиться к Богу и поговорить с нашими спонсорами. Мы можем ощутить искушение потерять надежду. Но срыв не уничтожает достигнутый нами прогресс, и он не должен разрушать нашу надежду. Срыв – это мощное напоминание о том, что нам нужно продолжать посещать собрания по исцелению, находить поддержку спонсоров и других людей, отдаться Богу и работать над этими шагами. Продолжая стремиться вперед, мы начинаем ощущать силу Иисуса Христа в своей жизни. Нам становится легче воздерживаться, и наша надежда укрепляется.

Старейшина Дэвид А. Беднар учил: «Мы можем решить, что такие благословения и дары предназначены лишь для других людей, которые кажутся нам более праведными или занимают видные посты в Церкви. Я свидетельствую о том, что сострадательное милосердие Господа доступно всем нам и что Искупитель Израиля жаждет излить на нас такие дары» («Сострадательное милосердие Господа», *Лиахона*, май 2005 г., стр. 101). Иисус Христос будет посылать нам много щедрых милостей на нашем пути к исцелению, и одной из самых важных будет надежда на то, что сила Божья сможет полностью восстановить наше духовное здоровье.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Развивайте правильное понимание характера Бога

Наш стыд часто мешает нам понять характер Бога и Его любовь к нам. Ослепленные своей болью и пристрастиями, мы часто видим в Нем мстителя, разочарованного или разгневанного на нас. Цель этого шага состоит в том, чтобы отложить в сторону неверные представления о Боге и развить лучшее понимание Его любви, милости, а также готовности и желания благословлять нас.

Во-первых, важно понимать, что Бог рядом, даже если мы не чувствуем Его присутствия. Познание Бога – трудная работа, требующая терпения. Это может быть трудно, если мы привыкли к немедленному удовлетворению, но со временем мы начинаем видеть и чувствовать Его Божественные качества. Мы приходим к лучшему познанию Бога.

Мы можем попросить Бога помочь нам лучше понять Его природу. Мы можем искать руку Бога в своей жизни и то, как много Он делает для нас. Мы можем изучать отрывки из Священных Писаний о милости и благодати Спасителя, а затем обсуждать эти отрывки с нашими спонсорами и другими людьми, которые нас поддерживают.

По мере того как мы начинаем лучше понимать Божью любовь и милость, мы начинаем испытывать большую уверенность и надежду на то, что Божья сила сможет избавить нас. Президент Дж. Рубен Кларк-младший свидетельствовал о милости нашего Небесного Отца, говоря: «Верю, что наш Небесный Отец хочет спасти всех Своих детей до единого... и согласно Своему правосудию и милости, Он даст нам максимум награды за наши действия, даст нам все, что только может, и, напротив, я верю, что Он наложит на нас минимальное наказание из всех возможных» (Conference Report, Oct. 1953, 84).

Молитесь и изучайте Священные Писания

Президент М. Рассел Баллард заявил: «Если человек, страдающий от зависимости, желает от нее избавиться, существует путь к духовной свободе, путь освобождения из неволи, испытанный путь. Он начинается с молитвы – искреннего, пылкого и постоянного общения с Творцом нашего духа и тела – с нашим Небесным Отцом» («О, коварные замыслы лукавого!», *Лиакхона*, ноябрь 2010 г., стр. 110).

Когда мы избавляемся от гордыни и стремимся каждый день делать все, что в наших силах, мы желаем молиться о руководстве и направлении от любящего Небесного Отца. Некоторые из нас никогда по-настоящему не молились и не размышляли над Священными Писаниями. У некоторых из нас возникало искушение перестать молиться или изучать Священные Писания. Мы ошибочно полагали, что эти усилия не приносят результата, потому что мы не чувствовали себя близко к Богу или потому что мы все еще боролись с зависимостью.

Мы обнаружили, что один из ключей к успеху заключается в том, чтобы продолжать использовать эти духовные инструменты. Молиться вслух, молиться просто с благодарностью в течение дня и молиться за других стало новой мощной практикой для многих из нас. Один из способов увеличить силу молитвы состоит в том, чтобы более честно рассказывать о своих трудностях Богу. Когда мы просто делились с Небесным Отцом своим нежеланием измениться, мы обретали это желание. Мы также стали чаще получать тихие и краткие побуждения от Святого Духа. Мы начали спрашивать Бога, какие маленькие шаги мы можем предпринимать каждый день, вместо того чтобы просто просить Его немедленно избавить нас от наших проблем и пристрастий.

Наконец, желание общаться с Богом приводит нас к изучению слов современных и древних Пророков. Преисполненные молитвы изучение Священных Писаний, поиск ответов на свои вопросы и запись впечатлений от Духа могут быть полезны для обретения веры в то, что Бог может и будет помогать нам.

Очень хорошо начинать изучение слова Божьего с отрывков из Священных Писаний и цитат, ссылки на которые даны в конце каждой главы в этом руководстве. Каждый отрывок и каждая цитата были подобраны с мыслью об исцелении, и каждый вопрос задается с надеждой, что он поможет вам применить эти отрывки и цитаты в своей жизни. Мы обнаружили, что уделяя даже несколько минут в день тому, чтобы узнать, что Бог желает донести до нас, мы получаем огромную награду. Мы приносим свое свидетельство о следующей истине: «Да, мы видим, что всякий желающий может ухватиться за слово Божье, которое живо и сильно, которое разобьет всю хитрость и ловушки и уловки дьявола» (Геламан 3:29).



Шаг 3: Принять решение перепоручить свою волю и свою жизнь Богу, Отцу Вечному, и Его Сыну Иисусу Христу.

Ключевой принцип: Упование на Бога

Шаг 3 – это шаг принятия решения. Благодаря первым двум шагам мы осознали, что своими силами не можем добиться желаемого и что нам необходимо вмешательство Бога. Шаг 3 привел нас к тому единственному, что мы можем сделать для Бога. Мы можем принять решение открыть себя для Него и верить Ему всю свою жизнь – свое прошлое, настоящее и будущее, а также подчинить Ему свою волю. Шаг 3 является действием, продиктованным осознанным выбором. Это самый важный выбор, что мы делаем в этой жизни.

Старейшина Нил А. Максвелл сделал следующее заявление в отношении этого самого важного решения: «Подчинение своей воли – это действительно единственная личная вещь, которую мы должны положить на алтарь Бога. Это трудный принцип, но истинный. Многие другие, что мы отдаем Богу, какими бы щедрыми мы ни были, фактически Он Сам подарил нам или дал взаимы. Но когда мы начинаем покоряться, позволяя своей воле быть поглощенной волей Бога, тогда мы действительно даем Ему нечто существенное» («Insights from My Life», *Ensign*, Aug. 2000, 9).

Президент Бойд К. Пэкер описал свое решение подчинить свою волю Богу и свободу, которую это решение дало ему: «Пожалуй, важнейшим открытием в моей жизни и, без сомнения, важнейшим обязательством было обретение твердой веры в Бога, на основании которой я решил верить, или подчинить Ему свою волю – без принуждения, без какого-либо давления... В некотором смысле... взять свою свободу воли... и сказать: 'Я буду делать то, что Ты велишь', – значит узнать впоследствии, что, поступая так, вы обретаете еще большую свободу воли» (*Obedience*, Brigham Young University Speeches of the Year [Dec. 7, 1971], 4).

В самом начале групповых занятий мы, возможно, испытывали давление со стороны других людей или даже были принуждаемы к участию в этих занятиях. Но чтобы работать над шагом 3, нам нужно было решить действовать самостоятельно. Мы поняли, что для изменения жизни необходимо наше собственное решение. Дело было не в том, что думают или хотят наши родные и друзья. Мы должны были быть готовы продолжать процесс исцеления, независимо от чьего-то мнения или выбора.

Работая над шагом 3, мы узнали тот факт, что исцеление было в большей степени результатом

усилий Господа, чем наших собственных. Он совершил чудо, когда мы пригласили Его в свою жизнь. Мы решили позволить Богу исцелить и искупить нас. Мы решили позволить Ему направлять нас в жизни; и мы, безусловно, помнили, что Он всегда уважает нашу свободу воли. Мы вверили свою жизнь в Его руки, решив следовать этой духовной программе восстановления и исцеления.

Приступив к этому шагу, мы испытали страх перед неизвестным. Что произойдет, если мы смиримся и полностью подчиним свою волю Божьей воле и вверим Ему свою жизнь? У многих из нас было очень трудное детство, и нас пугало, что мы снова станем беззащитными и ранимыми, как малые дети. Из-за полученного опыта мы были убеждены, что крепко держаться на пути исцеления практически невозможно. Мы видели, как другие люди нарушают слишком много обязательств, и мы сами нарушали слишком много обязательств. Но мы решили попробовать то, что посоветовали наши друзья, идущие по пути восстановления: «Не стесняйтесь. Ходите на групповые занятия. Обратитесь за помощью». Те, кто прошли перед нами по пути исцеления, предлагали нам испытать этот новый образ жизни. Они терпеливо ждали, когда у нас появится желание хотя бы немного приоткрыть дверь Богу.

Иисус Христос дает такое же приглашение: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откровение 3:20).

Сначала наши усилия сопровождались опасениями и остановками. Раз за разом мы возлагали доверие на Иисуса Христа, а затем опять отступали. Мы беспокоились, что Он будет недоволен нашим непостоянством и лишит нас Своей поддержки и любви. Но Он не сделал этого.

Постепенно мы дали возможность Иисусу Христу проявить Свою исцеляющую силу и убедить нас в том, что следовать Его путем безопасно. Каждый из нас понял, что мы не только должны отказаться от своих пристрастий, но и подчинить всю свою волю и вверить всю свою жизнь Богу. Сделав это, мы узнали, что Он терпелив и благосклонен к нашим колебаниям и непостоянству в стремлении подчиняться Ему во всем, что мы делаем.

Наша способность противостоять искушениям теперь основана на смиренном подчинении воле Бога. Мы заявляем о своей потребности в силе Испытания Спасителя, и начинаем ощущать в

себе эту силу, которая делает нас сильнее в новых столкновениях с искушениями. Мы научились принимать жизнь на условиях, установленных Спасителем.

Подчинение Богу может быть трудным для нас. Для его исполнения необходимо заново посвящать себя Его воле каждый день, а иногда повторять это каждый час или даже каждую минуту. И когда мы исполнимся решимости делать это, мы обретем благодать и силу, которая позволит нам сделать то, что мы не смогли бы сделать сами.

Непрерывное подчинение Богу ослабляет стресс и приносит больше смысла в нашу жизнь. Нас меньше раздражают мелочи, которые раньше нас беспокоили. Мы принимаем на себя ответственность за свои действия. Мы ведем себя с людьми так, как это делал бы Спаситель. Наши глаза, разум и сердце открылись для той истины, что земная жизнь трудна, что она всегда будет приносить нам огорчения и разочарования, но также будет приносить и счастье.

Каждый день мы возобновляем свое обязательство подчиняться воле Бога. Именно это имеют в виду большинство из нас, говоря: «Живи день за днем». Мы решили избавиться от своеволия и эгоизма, которые лежали в основе наших пристрастий. И мы решили провести еще один день в безмятежности и силе, которые приходят благодаря доверию к Богу и к Его благодати, силе и любви.

Шаги 1, 2 и 3 помогают нам понять, как проявлять веру. Одним из ярчайших признаков работы над шагом 3 является то, что мы готовы уповать на Бога настолько, чтобы перейти к следующему шагу.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Примите решение доверять Богу и повиноваться Ему

Следующие слова, которые помогают нам принять решение довериться и повиноваться Богу, заимствованы из «Молитвы о спокойствии и

терпении» Райнхольда Нибура («Serenity Prayer»): «Боже, дай мне терпение принять то, что я не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что можно изменить, и мудрость, чтобы отличать первое от второго». Эти слова прекрасно гармонируют со словами Джозефа Смита, записанными в Учение и Заветы 123:17: «Будем же с бодростью делать всё, что в наших силах; и будем же стоять тогда спокойно с полной уверенностью, дабы увидеть спасение Божье и явление руки Его».

Бог дарует нам безмятежность, когда мы уповаем на Его способность помочь нам. Мы принимаем тот факт, что, хотя мы не имеем власти управлять выбором и поступками других людей, мы можем решить для себя, как будем поступать в каждой конкретной ситуации. Мы мужественно принимаем решение довериться своему Небесному Отцу и поступать согласно Его воле. Мы вверяем свою волю и свою жизнь Его заботе. Мы решаем служить Ему и соблюдать Его заповеди.

В процессе нашего исцеления мы обнаружили, что нам нужно часто практиковать шаг 3. Иногда кажется, что нам нужно возвращаться к нему каждый день или чаще. Не имеет значения, как часто нам приходится к нему возвращаться. Каждый раз, когда мы это делаем, мы ощущаем Божью помощь и любовь и укрепляемся в своем исцелении. Старейшина Нил А. Максвелл напоминает нам: «Духовная покорность не приходит мгновенно, но формируется через постепенное совершенствование и прохождение последовательных ступеней. Кстати, ступени для того и предназначены, чтобы наступать на них поочередно... В конце концов наша воля будет 'поглощена волей Отца', и мы будем 'готовы [] покориться... совсем как дитя покоряется своему отцу' (Моисей 15:7; 3:19) («Посвяти дело твое», *Лиакхона*, июль 2002 г., стр. 39).

Вспоминайте и возобновляйте заветы с Богом

Когда человек начинает во всем уповать на Бога, он словно надевает новые очки и видит мир четче. Приняв решение подчинить свою волю Богу, мы начинаем ощущать спокойствие и радость, которые приходят к тем, кто стремится узнать волю Небесного Отца и выполнять ее. Один из способов проявить готовность уповать на Бога – это подготовиться к достойному принятию причастия.

Обсудите со своим епископом или президентом небольшого прихода свое пристрастие и скажите ему о вашем решении следовать воле Бога. Старайтесь еженедельно посещать причастные собрания. Во время Богослужения внимательно слушайте причастные молитвы и размышляйте о дарах, которые предлагает вам Небесный Отец. Затем, если ваш епископ или президент небольшого прихода согласится с тем, что вы готовы принимать причастие, возобновляйте через причастие свое обязательство принимать и творить Его волю в отношении своей жизни.

По мере того как будет происходить ваше исцеление, вы будете ощущать большее желание быть среди тех, кто чтит жертву Спасителя. Вы начнете познавать истинность того, что «у Бога не останется бессильным никакое слово» (от Луки 1:37).

Изучение и понимание

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви способны помочь нам в исцелении. Мы можем использовать их для изучения, размышлений и ведения записей в дневнике. Наша природа такова, что мы ищем самый простой и мягкий путь к исцелению. Но теперь мы знаем, что быть честными и конкретными гораздо полезнее. Просматривая наши ответы на следующие вопросы со спонсорами и другими людьми, мы ясно видим наш угол зрения и мотивы.

Находите гармонию с волей Божьей

«Примиритесь с волей Бога, а не с волей дьявола и плоти; и помните, после того как примиритесь с Богом, что только в благодати и через благодать Бога вы спасены» (2 Нефий 10:24).

- Что означает слово *примириться*?

ШАГ 3: ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ ПЕРЕПОРУЧИТЬ СВОЮ ВОЛЮ И СВОЮ ЖИЗНЬ БОГУ,
ОТЦУ ВЕЧНОМУ, И ЕГО СЫНУ ИИСУСУ ХРИСТУ



Шаг 4: Глубоко и бесстрашно составить письменную карту нравственной самооценки.

Ключевой принцип: Истина

Цель шага 4 – заглянуть в прошлое, чтобы лучше понять свои слабости, а так же то, что мешает нам стать подобными Спасителю и служить другим. Например, страх, оправдание и отрицание затуманивают нашу способность ясно смотреть на вещи. Но мы не можем что-то изменить, если не осознаем этого в полной мере. Наша карта самооценки помогает нам понять все, что мешает нашему процессу восстановления. Составление письменной карты самооценки требует от нас честности с самими собой в отношении того, кто мы такие и где мы были раньше, чтобы затем мы могли просить Бога помочь нам измениться, стать лучше и исцелиться.

Все мы сталкивались с очень сложными испытаниями. Наши сердца были разбиты, и у нас остались болезненные эмоциональные шрамы. Мы обратились к вызывающим привыкание веществам и привычкам, которые притупили боль, а затем приняли решение продолжать искать это временное облегчение. Такое поведение причиняло нам еще больше боли, что дало нам больше причин использовать зависимость для того, чтобы справиться с ситуацией. Болезненные жизненные ситуации и наше аддиктивное поведение превратились в горы стыда, который мы пытались скрыть, забыть или отрицать.

Наши пристрастия, страх и отрицание нанесли ущерб нашей способности честно анализировать свою жизнь. Мы отрицали или не понимали, какой вред и опустошение принесла нашим отношениям зависимость. Поэтому мы делали все, что могли, чтобы забыть, оправдаться или лгать самим себе, чтобы справиться со своей болью. Следовательно, мы не могли распознать многие из своих ошибок или пытались их забыть. Мы лгали себе так убедительно, что многое из нашего прошлого теперь стало для нас недоступным. Наши спонсоры и другие участники групп по исцелению от зависимости попросили нас проделать тяжелую работу и признаться самим себе в том, что мы, возможно, забыли или не хотели видеть. Только тогда мы смогли понять, что нуждаемся в Спасителе, чтобы исцелиться.

Перспектива проанализировать свое прошлое и затем записать его казалась невыносимой, а иногда даже невозможной. Для этого потребовалось много сил и труда. Нам пришлось заглянуть в свое сердце и разум, чтобы вспомнить свой прошлый опыт, и нам было трудно записать его. Важно было сесть и начать писать. Это заставило нас начать проявлять наше вновь укрепившееся доверие к Богу. Наша надежда на то, что мы сможем быть исцелены, прощены и освобождены от рабства, придавала нам мужества попытаться. Мы просили Бога помочь нам преодолеть страх. Мы просили Его помочь нам помнить о своих ошибках и боли и мужественно встречать их. Он услышал нас и был рядом.

Наши спонсоры сыграли важную роль в том, чтобы помочь нам смело продвинуться вперед в этом шаге. Поскольку они сами сделали этот шаг, они смогли воодушевить нас и помочь нам ясно увидеть наше прошлое. У нас не получилось идеально, но мы сделали все, что могли. И в конце концов этого оказалось достаточно. Распознав и обнаружив пагубные элементы в нашей жизни, мы сделали необходимый шаг к их исправлению. Мы также обнаружили, что полезно замечать хорошее в нашем прошлом и включать в свою карту самооценки свои положительные поступки и сильные стороны, которые мы развили. Шаг 4 помог нам дать Богу честный отчет о том, кто мы такие, включая как слабые, так и сильные стороны.

Эти списки наших обид, страхов, вреда и сильных сторон становятся критически важным активом на нашем пути к исцелению. По мере того как мы в конечном итоге продвинемся к шагам 6 и 7, мы будем использовать нашу карту самооценки, чтобы проанализировать слабости, которые постоянно удерживают нас в пагубных циклах. Например, именно гордыня и страх удерживали нас от признания своих ошибок, что привело к разрушению отношений и доверия. Затем, по мере приближения к шагам 8 и 9, у нас будет возможность простить и загладить свою вину перед людьми из нашей карты самооценки.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Составьте письменную карту самооценки с помощью спонсора

Именно на этом этапе мы начинаем проявлять свою веру в делах (см. Иакова 2:17–18). Для многих из нас это самый трудный шаг. Он может быть сложным, болезненным и ошеломляющим, и мы можем чувствовать, что должны отчитаться за все, что было в прошлом. Тем не менее, составление карты самооценки не должно быть неразрешимой задачей. Мы можем сесть, помолиться и начать писать, даже если за один раз мы напишем только об одном вопросе или событии.

Просмотрите примеры и принципы в приложении (например, в рабочем листе). Мы можем использовать один из этих примеров в качестве шаблона, который поможет нам начать. Если мы чрезмерно усложним этот процесс, нам будет гораздо труднее начать или продвинуться вперед. Поэтому, составляя нашу первую карту самооценки, возможно, лучше не усложнять задачу. Мы всегда можем вернуться к нему снова, продолжая работать над шагами. Пожалуйста, работайте со своим спонсором над составлением своей карты самооценки. Бог благословляет нас в ходе выполнения нами этой работы, и мы никогда не пожалеем об этом.

Изучение и понимание

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви способны помочь нам в исцелении от зависимости. Мы можем использовать их для изучения, размышлений и ведения записей в дневнике. Нам следует помнить, что мы должны быть искренними и конкретными в своем письме, чтобы получить от этого максимальную пользу.

Зависимость – это симптом

«Каковы мысли в душе его, таков и он»
(Притчи 23:7).

Многие из нас считали, что наши пристрастия – это физическая проблема. Мы с удивлением узнали, что корни нашего аддиктивного поведения – это наши мысли, чувства и убеждения. Сложное сочетание нашего мозга, тела и взглядов – вот что, кажется, удерживает нас в тупике. Мы пришли к пониманию того, что наше аддиктивное поведение – это не наша главная проблема, а вредное решение наших реальных проблем.

- Как такой взгляд на мою зависимость может помочь мне продвинуться в составлении своей карты самооценки?

Составьте карту самооценки

В Священных Писаниях мы видим множество приглашений внимательно и честно взглянуть на себя. В Алма 5:14 приводится прекрасный пример. Пророк Алма задал такие вопросы для самоанализа: «Родились ли вы духовно от Бога? Уподобились ли ваши лица образу Его? Испытали ли вы эту великую перемену в своих сердцах?» Предлагаем изучить оставшуюся часть 5-й главы книги Алмы, чтобы найти больше примеров вопросов, которые мы можем задать себе.

Анализ того, на каком этапе мы сейчас находимся, может быть очень полезен. Например, бизнес, в котором не проводится регулярная инвентаризация активов и пассивов, обычно не процветает. Проведение инвентаризации – это возможность для владельцев бизнеса объективно определить, что представляет ценность и должно быть сохранено, а что является пагубным и должно быть устранено. Если владельцы бизнеса попадут в ловушку нечестности и обманут себя, анализируя свое дело, они не смогут принять правильные решения о ценности своего продукта.

Точно так же для нас важно честно взглянуть на свою жизнь и качества.

- Когда я молюсь и прошу Бога помочь мне быть честным, что Святой Дух говорит мне о моей склонности отрицать реальность своего состояния и обстоятельств?

- Как я обманываю себя в отношении своих слабостей?

- Почему я не замечаю своей истинной ценности и силы?



Шаг 5: Признаться самому себе, своему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа, представителю надлежащей власти священства и другому человеку в истинной природе своего неправильного поведения.

Ключевой принцип: Исповедь

Из-за своих пристрастий большинство из нас чувствовали себя изолированными или одинокими. Даже тогда, когда другие могли испытывать чувство принадлежности, мы ощущали себя не в своей тарелке. Многие из нас чувствовали себя сломленными и думали, что никто не примет и не полюбит нас, особенно если узнает о наших пристрастиях. Приходя на собрания по исцелению от зависимости, мы начали выходить из изоляции, в которой процветала зависимость. Сначала многие из нас просто сидели и слушали, но потом мы ощутили себя в достаточной безопасности, чтобы делиться своим опытом. Тем не менее, многое мы предпочитали скрывать – то, за что нам было неловко и стыдно, что причиняло боль и вызывало чувство уязвимости.

Прохождение шага 4 может вернуть эти чувства стыда и смущения, поэтому мы рекомендуем перейти к шагу 5 сразу после завершения шага 4. Откладывая этот шаг, мы словно оставляем открытой инфицированную рану без обработки

и очищения. Признать собственную неправоту показалось нам чрезвычайно сложно, но, когда мы попросили помощи у Иисуса Христа, Он дал нам мужество и силу.

Показать карту самооценки спонсору, а затем исповедаться перед епископом казалось нам самым трудным в жизни. Но те, кто сделал это до нас, помогли нам понять важность этого шага. Составление карты самооценки помогло нам полностью осознать свои ошибки, слабости и грехи. Но узнать о них было недостаточно. Зависимость процветает в тайне. Проходя шаг 5, мы разрушили эту тайну. Сестра Кэрол М. Стивенс учила: «Надежду и исцеление нельзя найти под темным покровом тайны, но можно – в свете и любви нашего Спасителя, Иисуса Христа» («Строитель мостов», *Лиакона*, ноябрь 2016 г., стр. 11). Абсолютная честность готовит нас к следующим шагам и позволяет Иисусу Христу исцелить нас более полно.

Президент Спенсер В. Кимбалл учил: «Покаяние никогда не придет, пока человек не раскроет свою душу и не признает свои поступки без оправданий

и надуманных объяснений... Людям, решившим взглянуть правде в лицо и изменить свою жизнь, покаяние сначала может показаться сложнее, чем оно есть на самом деле, но они поймут, что это несоизмеримо более желанный путь, когда отведают его плодов» («The Gospel of Repentance», *Ensign*, Oct. 1982, 4).

Доверившись Богу и собравшись с духом, мы решили перейти к шагу 5. Мы не были уверены, что сможем преодолеть сильное чувство стыда и страх быть отвергнутыми. Некоторые из нас начали делиться чем-то или исповедоваться, но поддались страху и были вынуждены попробовать еще раз. Мы молились и просили Бога помочь нам обрести необходимые силы. Возможность рассказать о своих ошибках и признать их стала незабываемым опытом. Делая это, мы ощущали любовь Иисуса Христа к нам, которая давала нам надежду на то, что все будет хорошо.

Хотя наши спонсоры помогали нам составлять карту самооценки, нам нужно было показать ее им или другому доверенному лицу. Они смотрели на вещи с другой точки зрения и помогали нам увидеть закономерности, которые мы не могли увидеть. Они помогли нам лучше понять свои склонности в отношении негативных мыслей и эмоций (эгоизм, страх, гордыня, жалость к себе, ревность, преувеличение собственной правоты, гнев, обидчивость, похоть и так далее). Эти мысли и эмоции отражали природу наших неправильных поступков и были их плодами. Но спонсоры смогли разглядеть в нас хорошее и помогли нам разглядеть хорошее в самих себе.

Мы исповедовались нашим епископам или президентам небольших приходов во всех своих противозаконных действиях или в тех, что помешали бы нам получить «Рекомендацию для посещения храма». Если у нас были сомнения по поводу того, в чем исповедоваться, мы спрашивали об этом наших руководителей священства. Наши исповеди включали в себя поиск прощения у Иисуса Христа с помощью молитвы и надлежащей власти священства. Для большинства из нас этот опыт был освобождающим. Мы сбросили с себя тяжкие бремена и сложили их у ног Спасителя. Мы ощущали покой, радость и любовь. Этот опыт был священным и сладостным.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Покажите свою карту самооценки, составленную на шаге 4, спонсорам и при необходимости исповедуйтесь в своих грехах перед Богом и соответствующими представителями власти священства

Алма советовал своему сыну Кориантону «призна[ть] свои ошибки и тот вред, который [он] принес» (Алма 39:13). Этот совет может служить руководством и вдохновением для работы над шагом 5. На этом шаге мы показываем составленную на шаге 4 карту самооценки другому человеку (обычно спонсору), который прошел через этот процесс и может помочь нам поделиться этим честно и основательно. Если спонсора нет, с молитвой выберите другого человека, которому вы доверяете, предпочтительно того, кто имеет достаточно прочное основание в процессе исцеления. Избегайте тех людей, которые, на ваш взгляд, могут нарушить тайну исповеди, дать неподобающие советы или ложную информацию. Мы также рекомендуем проявлять осмотрительность, показывая свою карту самооценки близким родственникам. Важно посоветоваться с нашим епископом или врачом, чтобы решить, когда следует рассказать о своем поведении супругу(е), чтобы предотвратить его(ее) дальнейшее травмирование.

Иисус Христос учил, что исповедь – это неотъемлемая часть процесса покаяния: «Таким образом, вы можете знать, если человек кается в своих грехах: вот, он исповедуется в них» (Учение и Заветы 58:43). Поэтому мы исповедуемся в своих грехах нашему Небесному Отцу во имя Иисуса Христа и ищем Его прощения. Кроме того, в своих более серьезных согрешениях мы должны исповедоваться перед епископом или президентом небольшого прихода. Если вы не знаете точно, в чем исповедоваться, прислушайтесь к голосу совести и вспомните о половых грехах или других

ШАГ 5: ПРИЗНАТЬСЯ САМОМУ СЕБЕ, СВОЕМУ НЕБЕСНОМУ ОТЦУ ВО ИМЯ ИИСУСА ХРИСТА, ПРЕДСТАВИТЕЛЮ НАДЛЕЖАЩЕЙ
ВЛАСТИ СВЯЩЕНСТВА И ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ В ИСТИННОЙ ПРИРОДЕ СВОЕГО НЕПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Шаг 6: Полностью подготовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от всех слабостей нашего характера.

Ключевой принцип:
Перемена сердца

Многие из нас добились успеха и исцеления благодаря шагу 5. Мы были поражены происходящим в нас преображением и благодарны за него. Большинство из нас заметили, что наши пристрастия стали искушать нас реже и с меньшей интенсивностью. Некоторые из нас уже начали замечать благословения исцеления. Мы все чувствовали себя ближе к Небесному Отцу и ощущали больше покоя в своей жизни. После таких масштабных перемен некоторые из нас задавались вопросом, достаточно ли делать только это, но нам по-прежнему требовалось больше исцеления, чтобы продолжить и поддерживать наш процесс восстановления.

Мы заметили, что воздержание делает слабости нашего характера более очевидными. Поскольку мы больше не использовали зависимость в качестве избавления, мы стали видеть свои проблемы яснее. Мы старались контролировать свои негативные мысли и чувства, но они продолжали назойливо преследовать нас, угрожая нашей новой жизни и исцелению. У нас возникало искушение поддаться аддиктивному поведению и своеволию, чтобы

попытаться контролировать слабости своего характера и справиться со стрессом, как это было в прошлом.

Те, кто понимал духовные последствия исцеления, призывали нас увидеть, что при всех замечательных внешних переменах в нашей жизни, у Иисуса Христа было для нас больше благословений. Люди помогли нам понять, что если мы хотим не только избавиться от своих пристрастий, но и потерять всякое желание вернуться к прошлому, нам необходимо испытать перемену сердца. Это желание перемены сердца является целью шага 6.

Вы можете задаться вопросом, как нам осуществить такую перемену. Шестой шаг, как и предыдущие шаги, может показаться вам чрезвычайно сложным. Не позволяйте этим чувствам обескуражить вас. Но, каким бы болезненным это ни оказалось для вас, вам нужно признать, как признали это мы, что осознание слабостей нашего характера и исповедь в ходе выполнения шагов 4 и 5 не всегда подразумевают нашу готовность отказаться от них. Мы можем по-прежнему цепляться за свои старые привычки, пытаясь справиться со стрессом.

Самое смиряющее, что нужно признать, это то, что мы, возможно, пытаемся изменить себя без Божьей помощи. Шаг 6 требует от нас подчинения Богу всех остатков гордыни и своеволия. Подобно

шагам 1 и 2, шаг 6 требует, чтобы мы смирили себя и признали свою потребность в искупительной и преобразующей силе Христа. В конце концов, именно Его искупительная жертва позволила нам выполнить каждый из предыдущих шагов. Шаг 6 – не исключение.

Обратившись к Иисусу Христу за помощью в выполнении этого шага, мы не будем разочарованы. Всецело доверяя Ему и проявляя терпение в этом процессе, мы увидим, как наша гордыня будет постепенно вытесняться смирением. Он будет терпеливо ждать, пока мы не устанем от попыток измениться самостоятельно, без посторонней помощи. Как только мы обратимся к Нему, мы снова станем свидетелями Его любви и силы. Вместо того чтобы цепляться за старые модели поведения, мы можем открыть свой разум, в то время как Дух будет мягко подсказывать нам более правильный образ жизни. Наш страх перед переменами рассеется, если мы осознаем, что Иисус Христос понимает нашу боль и то, как тяжело нам дается работа над собой. Опять же, это происходит со временем и у каждого из нас по-разному. Это упражнение в том, чтобы постоянно отдавать свою волю Господу. Это процесс, а не событие.

По мере того как мы будем приближаться в своем сердце ко Христу, наши ложные убеждения, подпитывавшие негативные мысли и чувства, будут заменяться истинными. Мы будем расти в силе, продолжая изучать и применять слово Божье. Через свидетельства других людей Господь поможет нам узнать то, что Он в силах исцелить нас. Желание обвинить других или найти рациональный выход из этого сложного процесса уступит место желанию покориться Его воле и быть ответственным перед Ним. Устами Пророка Иезекииля Господь провозгласил: «И дам вам сердце новое, и дух новый дам вам; и возьму из плоти вашей сердце каменное, и дам вам сердце плотяное» (Иезекииль 36:26).

Спаситель хочет благословить нас и изменить нашу природу. Позволив Ему сделать это, мы станем более едиными с Ним, как Он един с Небесным Отцом. Спаситель хочет дать нам отдохнуть от изоляции и страха, которые способствовали возникновению наших пристрастий. Он хочет благословить нас Своей благодатью и силой, доступными нам благодаря Его искупительной жертве.

Если мы будем следовать побуждениям Духа и обращаться к Богу за избавлением не только от зависимости, но и от слабостей характера, Он изменит наше расположение духа и наш характер,

если мы того пожелаем. Растущее желание быть освященным Богом подготовит нас к изменениям самой основы нашей личности. Президент Эзра Тафт Бенсон описал это изменение так:

«Господь действует изнутри вовне. Мир действует снаружи вовнутрь. Мир выводит людей из трущоб. Христос выводит трущобы из людей, а затем они сами выводят себя из трущоб. Мир формирует людей, изменяя их среду обитания. Христос изменяет людей, чтобы затем они сами изменили свою среду обитания. Мир влияет на поведение людей, а Христос может изменить саму природу человека...»

Да пребудет в нас уверенность в том, что Иисус есть Христос, и да исполнимся мы решимости следовать за Ним, измениться ради Него, повиноваться Ему, раствориться в Нем и родиться заново!» («Born of God», *Ensign*, Nov. 1985, 6–7).

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Будьте готовы измениться силой Божьей

Когда мы впервые узнали о шаге 6, некоторые из нас сказали: «Конечно, я готов к тому, что Бог избавит меня от слабостей!» Мы чувствовали себя побежденными из-за многочисленных неудачных попыток преодолеть свои слабости самостоятельно. Однако, размышляя и получая отзывы от наших спонсоров, мы поняли, что нам не так уж и хочется отказываться от своих слабостей, как мы думали.

Святой Дух и другие люди помогли нам увидеть, что мы часто используем свои слабости в качестве защитных механизмов или способов раздуть свое эго. Например, некоторые из нас прибегали к обиде и чувству превосходства, когда ощущали угрозу. Нам нравилось чувствовать себя правыми, хотя часто мы ошибались.

Некоторые из нас принижали себя и умаляли свою Божественную природу, чтобы никто не причинил нам вреда. Мы полагали, что если можем оскорбить

ШАГ 6: ПОЛНОСТЬЮ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТОМУ, ЧТОБЫ БОГ ИЗБАВИЛ НАС ОТ ВСЕХ СЛАБОСТЕЙ НАШЕГО ХАРАКТЕРА



Шаг 7: Смиренно просить Небесного Отца исправить наши изъяны.

Ключевой принцип: Смирение

Все предыдущие шаги подготовили нас к этому шагу. Шаг 1 помог нам смириться и признать, что мы бессильны перед своими пристрастиями. Шаги 2 и 3 помогли нам обрести достаточно веры и уверенности в Господе, чтобы попросить Его о помощи. Карта самооценки на шаге 4 помогла нам более ясно увидеть черты своего характера и особенности поведения. Прохождение шага 5 продемонстрировало, что у нас есть мужество, необходимое для того, чтобы быть честными с Богом, самими собой и другими людьми. Шаг 6 помог нам подготовиться и пожелать отпустить слабости своего характера. Теперь мы готовы перейти к шагу 7. Мы сосредотачиваемся на том, «КАК» проходить каждый шаг: быть смиренными, открытыми и готовыми.

Все шаги требуют смирения, но шаг 7 требует его наиболее явно: «Смиренно просить Небесного Отца исправить наши недостатки». Работая над первыми несколькими шагами в процессе исцеления, мы узнали, что, как бы усердно мы ни старались сделать это самостоятельно, нам не измениться и не достичь исцеления без помощи Господа. Этот шаг ничем не отличается. В справочнике *Верой сильны* смирение описывается следующим образом: «Быть смиренным – значит с благодарностью признавать свою зависимость от Господа и понимать, что вы

постоянно нуждаетесь в Его поддержке» (*Верой сильны: Евангельский справочник* [2004], стр.185).

Некоторые из нас начали возвращаться к старым привычкам и пытались измениться самостоятельно. Но, осознав свои многочисленные ошибки и слабости, мы узнали, что нам нужно полагаться на Господа, чтобы Он помог нам измениться. На седьмом шаге нам пришлось потрудиться. Нам нужно было быть терпеливыми и «продвигаться вперёд со стойкостью во Христе» (2 Нефий 31:20). Нам нужны были постоянные напоминания обращаться к Богу и просить Его о помощи.

Мы не знали, как эти чудеса будут происходить с нами. С каждым из нас это происходило по-своему, но есть у нас и что-то общее. Редко когда люди испытывали резкие и внезапные изменения в своем характере. Постепенный процесс прохождения шагов 6 и 7 обычно происходит так, как описывает старейшина Дэвид А. Беднар:

«Мы, члены Церкви, часто склонны заострять внимание на чудесных и судьбоносных духовных событиях, из-за чего порой можем быть не в состоянии оценить и даже пропускаем тот самый общепринятый вид откровения, посредством которого Святой Дух выполняет Свою работу... [то есть через] получение малых и не столь явных духовных впечатлений» («Дух откровения», *Лиэхона*, май 2011 г., стр. 88).

Когда мы принимаем решение подчиниться Богу и привести свою волю в соответствие с Его волей, наши дни полны небольших моментов, в которые Он предлагает нам отодвинуть наши старые, импульсивные реакции и вместо этого положиться на Его силу помогать, воодушевлять и любить. Сестра Ребекка Л. Крейвен учила: «Не отчаивайтесь. Мы меняемся всю жизнь... Господь терпелив с нами в наших попытках изменить себя» («Продолжайте изменяться», *Лиахона*, ноябрь 2020 г., стр. 59).

Независимо от того, было ли у нас пристрастие к алкоголю, наркотикам, азартным играм, сексуальной похоти, саморазрушительным привычкам в еде, непосильным тратам или другим вызывающим зависимость привычкам или веществам, которые мы использовали, чтобы справиться со стрессом в жизни, Спаситель «помо[жет нам] относительно [наших] немощей» (Алма 7:12). Когда мы становимся готовыми измениться, приходя к Иисусу Христу, мы ощущаем Его исцеляющую силу.

Работая над этим шагом, многие из нас обнаружили, что нам нужно бороться со склонностью стыдиться. Глядя на свои недостатки, мы начинали чувствовать, что мы недостаточно хороши или что мы в очередной раз потерпели неудачу. Но прохождение шагов и приход ко Христу заставили нас по-новому взглянуть на себя. Мы ощутили любовь Бога к нам, Его возлюбленным сыновьям и дочерям. Эта любовь помогала нам бороться с чувством стыда и жалости к себе.

Мы начали видеть в своих недостатках и слабостях возможности смиренно просить Бога о помощи, чтобы продвинуться вперед по пути исцеления.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Просите Бога сделать то, чего мы не можем сделать сами

Как нам ежедневно следовать шагу 7? Мы делаем паузы в течение дня в те моменты, когда чувствуем, что вновь становимся своевольными или когда

видим свои слабости. В такие моменты мы сдаемся и слушаем. Мы помним, что не в силах измениться самостоятельно, и верим, что Господь может изменить нас. После чего мы продвигаемся вперед, полагаясь на Него. Мы отпускаем то, что не можем сделать, и просим Бога помочь нам.

Для этого необходимо обратиться к Богу в молитве. «У каждого из нас есть проблемы, которые мы не можем решить, и слабости, которые мы не можем победить, не обращаясь в молитве к высшему источнику сил» (Джеймс И. Фауст, «Спасательный канат молитвы», *Лиахона*, июль 2002 г., стр. 59).

Когда мы осмысленно и целенаправленно молимся, то получаем доступ к Божьей любви. Когда мы выделяем себе спокойное время и место для связи с Божественным, мы можем строить и укреплять свои отношения с Богом. Храня в сердце простую молитву, например: «Господи! что повелишь мне делать?» (Деяния 9:6) или «Да будет воля Твоя» (Учение и Заветы 109:44), мы будем постоянно помнить о своей полной зависимости от Господа. Наша любовь к Богу и Его любовь к нам помогут нам сформировать такие отношения, которым мы сможем отдать всего себя.

Изучайте причастные молитвы

Причастные молитвы чудесным образом выражают смирение и намерение, стоящие за шагом 7. У нас есть возможность каждую неделю принимать причастие и размышлять над словами причастных молитв.

Мы рекомендуем вслух прочитать Мороний 4:3 и 5:2 и смиренно применить эти священные слова к себе: «О Боже, Отец Вечный, [я] про[шу] Тебя во имя Сына Твоего, Иисуса Христа, благословить и освятить этот хлеб для душ[и моей], [когда я буду] вкуша[ть] его; дабы [я ел] в память тела Сына Твоего и свидетельствовал[] перед Тобой, о Боже, Отец Вечный, что [я] готов[] взять на себя имя Сына Твоего и всегда помнить Его, и соблюдать заповеди Его, которые Он дал [мне], дабы Дух Его всегда пребывал с[о мной]» (Мороний 4:3).

Размышляя о причастных молитвах таким образом, мы можем развить более личные отношения со Спасителем и иметь сокрушенное сердце и кающийся дух. Размышляя о своих слабостях или любых ошибках, которые мы могли допустить, мы можем обратить свое сердце к Нему. Мы можем просить Его помочь нам покаяться, стать лучше и устранить эти недостатки.



Шаг 8: Составить список всех людей, которым мы причинили вред, и преисполниться желания загладить свою вину перед ними.

Ключевой принцип: Подготовка к возмещению ущерба

До начала процесса исцеления наш образ жизни, навязываемый пристрастием, был подобен смерчу, который пронесился с разрушительной силой по нашим отношениям, оставляя позади развалины. Проходя шаг 7, мы ощутили исцеляющую силу милости Спасителя и горячее желание восстановить разрушенные отношения. Шаг 8 – это возможность составить список людей и организаций, которым мы причинили вред, а затем – план по решению проблем и восстановлению наших отношений.

Проходя шаги исцеления, мы обнаружили, что одна из вдохновенных истин о 12 шагах – это порядок, в котором они записаны. Часто перед шагом, требующим большого мужества, предшествует этап подготовки. Шаг 8, наряду со всеми предыдущими шагами, является нашей подготовкой к шагу 9, который требует мужества, превышающего наше собственное.

Мы узнали от людей, которые уже прошли шаг 8, что импульсивное стремление загладить свою вину без подготовки может быть столь же пагубным, как и отсутствие попыток загладить вину вообще. Поэтому мы нашли время помолиться, поискать

совета у людей, которым мы доверяем, например, у наших спонсоров или церковных руководителей, и составить план. Эта подготовка на шаге 8 предотвратила дальнейшее ухудшение наших отношений, когда мы начали контактировать с людьми на шаге 9.

Составьте список

Прежде чем приступить к восстановлению отношений, нам нужно составить список тех из них, что были разрушены. Для подготовки списков мы использовали карту самооценки, составленную на шаге 4. Когда мы с молитвой просматривали свою карту самооценки, Дух помог нам определить, каким отношениям мы навредили. Тем из нас, кто составлял таблицу во время работы над шагом 4, было легче определить этих людей и организации (см. приложение для примера диаграммы).

При составлении списков нам помогли следующие рекомендации. Мы задали себе вопрос: «Знаю ли я кого-нибудь в своей нынешней или прошлой жизни, перед кем испытываю чувство стыда или неловкости?» Мы записали их имена и нашли в себе силы противостоять искушению оправдать свои недобрые чувства или поступки по отношению к этим людям. Мы включили в список тех, кому

намеренно причинили боль, и тех, с кем это получилось непреднамеренно. Мы включили в него имена уже умерших людей и тех, чьи адресов и телефонов мы не знаем и не представляем, как узнать. Мы сосредоточились на этих особых вопросах, когда проходили шаг 9. Проходя шаг 8, мы сосредоточились на том, чтобы быть мужественными в своей честности.

Мы старались не упускать мелочей. Мы честно оценили тот вред, который причинили другим из-за своего пристрастия, даже если мы не проявляли агрессии по отношению к ним. Мы перечислили близких и друзей, которым причинили вред из-за обиды, безответственности, раздражительности, критики, нетерпения, нечестности и отсутствия чести. Если мы каким-либо образом отяготили бремя другого человека, мы включили его в свои списки. Мы постарались перечислить всех, кто пострадал от нашей лжи, от нарушенных нами обещаний и от того, как мы манипулировали людьми или использовали их. Мы подумали о людях, которых не простили, и добавили их в свои списки.

После включения в список всех, кому мы причинили вред, мы добавили еще одно имя к этому списку – наше собственное. Потакая нашим пристрастиям, мы причиняли вред не только другим, но и самим себе. Лучший способ загладить свою вину – это пройти курс исцеления от зависимости. Бог может помочь нам простить себя и загладить свою вину. Когда мы ощутили любовь и прощение Бога, наше чувство стыда сменилось готовностью загладить свою вину.

Обретете готовность

После того как мы составили свои списки, нам нужно было стать готовыми загладить свою вину. Многие из нас обнаружили, что не могут перечислить людей и организации, которым мы причинили вред, не отвлекаясь на свою обиду на тех, кто причинил вред и нам. Люди часто оказываются вовлеченными в ужасный круговорот взаимных обид. Чтобы разорвать этот порочный круг, кто-то должен быть готов простить.

Когда мы честно признались в своих негативных чувствах, Бог помог нам разорвать порочный круг обиды. Он показал нам, что мы должны прощать других так же, как Он прощает нас. В притче о человеке, который получил прощение всех своих долгов, но не захотел прощать других, его господин сказал ему: «Весь долг тот я простил тебе, потому

что ты упросил меня; не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?» (от Матфея 18:32–33).

Стараясь обрести готовность загладить свою вину перед теми, кто причинил нам боль, мы молили о благодати Христа, которая помогла бы нам проявить к ним ту же милость, какую Он проявляет к нам. Мы приняли совет Спасителя молиться об их благополучии и попросили, чтобы они получили все благословения, которых мы желали для себя (см. от Матфея 5:44).

Проходя шаг 8, мы старались помнить, что этот шаг не предназначен для того, чтобы пристыдить кого-то – ни нас самих, ни кого-либо еще. Наш опыт показывает, что Спаситель облегчает бремя вины и стыда, когда мы честно смотрим на свои проблемные отношения и свою роль в них. На шаге 8 мы начали относиться к себе, другим людям и к жизни по-новому – с новым сердцем. Мы начали ощущать покой в своей жизни, а не раздоры и негатив.

Мы больше не хотим несправедливо судить, копаться в жизни других и выискивать их ошибки. Мы готовы прекратить преуменьшать свои ошибки или оправдывать свое поведение. Когда мы обрели желание исправить причиненный вред, к нам пришел мир и спокойствие благодаря знанию того, что Небесный Отец доволен нашими усилиями. Этот шаг помог нам предпринять действия, которые позволяют Спасителю освободить нас от бремени нашего прошлого. Желание загладить свою вину подготовило нас к прохождению шага 9.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Составьте список людей, которых вы могли обидеть или которым могли навредить

Наши спонсоры направляли нас в подготовке наших списков, и мы снова обнаружили, что выражение мыслей на письме – бесценно. Многие

из нас использовали следующую схему, чтобы сделать процесс простым, но конкретным.

Во-первых, используя самоанализ, написанный на шаге 4, мы составили список людей или организаций, с которыми нам нужно связаться.

Рядом с каждой записью мы приводили краткую причину необходимости загладить вину.

Затем, следуя руководству Духа, мы составили план того, как свяжемся с людьми из наших списков лично, по телефону, посредством письма или электронной почты. Мы обсудили наши планы с нашими спонсорами или доверенными консультантами.

Наконец, мы указали намеченную дату. Мы оставили место, чтобы сообщить дату, когда мы свяжемся с этим человеком, и результаты контакта. (Для этого очень пригодится приведенная в приложении таблица.)

Прощайте

Трудно просить прощения у людей, которые причинили нам боль. Если вы обнаружите, что вам дается это непросто, вам может быть полезно сначала составить список людей, которых вам нужно простить; затем составить список людей, у которых нужно попросить прощения. Вас может удивить то, что какие-то имена окажутся в обоих списках.

Нам нужно быть терпеливыми с самими собой, когда мы с молитвой работаем над тем, чтобы простить людей, которых мы указали в списке. Президент Джеймс И. Фауст учил: «Большинству из нас необходимо время, чтобы справиться с болью и потерей. Мы можем найти самые разные причины для откладывания прощения. Одной из них может быть ожидание того, что грешники сами покаются [и загладят вину] прежде, чем мы простим их. Однако такая задержка лишает нас мира и счастья, которые мы могли бы обрести. Возвращение к прошлым страданиям и переживание их заново – это безумие, которое не сделает нашу жизнь счастливой... Если мы сможем простить в наших сердцах тех, кто причинил нам вред и страдания, то поднимемся на более высокий уровень самооценки и благополучия» («Исцеляющая сила прощения», *Лиахона*, май 2007 г., стр. 68).

То, что мы прощаем человека, не означает, что мы оправдываем его неправильный выбор или позволяем ему плохо обходиться с нами. Но

прощение позволяет нам идти вперед в духовном, эмоциональном и физическом плане. Подобно тому, как те, кто причинили нам вред, находятся в рабстве, мы можем находиться в плену нашего нежелания прощать. Прощая, мы оставляем позади чувства, которые «отравляют, терзают и, в конце концов, губят душу» (см. «Скрытые клинья», *Лиахона*, июль 2002 г., стр. 20). Прощение также помогает нам ощущать Духа более обильно и продолжать идти по пути ученичества. Как напомнил нам президент Дитер Ф. Ухтдорф, служивший тогда в Первом Президентстве: «Небеса заполнены теми, кого это объединяет: они прощены. И они прощают» («Милостивые пожидают милость», *Лиахона*, май 2012 г., стр. 77).

Молитесь о милосердии

Хотя эта мысль может пугать вас так же, как она пугала нас, мы свидетельствуем, что, с помощью Спасителя, вы станете готовыми при случае встретиться с людьми из своего списка. Мы готовились загладить свою вину, молясь о мужестве жить верой в Бога, а не страхом того, что могут сделать или сказать люди. И мы старались руководствоваться принципами Евангелия, а не стыдом или страхом. Одним из действенных принципов, который помог нам, было милосердие, «чистая любовь Христова» (Мороний 7:47).

Перед выполнением шага 8 многие из нас с удивлением ощущали любовь Иисуса Христа, несмотря на все свои несовершенства. Эта любовь от Него вызвала у нас чувство огромной любви к Нему и дала нам желание следовать за Ним. Стараясь изо всех сил следовать за Ним, мы наполнялись Его любовью к себе и окружающим. Мы молились о милосердии и со временем обнаружили, что с большей готовностью прощаем людей и заглаживаем свою вину. Мы также обнаружили, что в большей мере проявляем любовь и прощение по отношению к самим себе. Мы просили Бога смягчить сердца людей из наших списков милосердием к нам и молились о силе принять любой исход.

Когда мы молились о милосердии, многие из нас сочли полезным выбрать одного человека из нашего списка и намеренно преклонять колени и молиться за него каждый день в течение двух недель. Наши списки по заглаживанию вины помогли нам быть более конкретными в наших молитвах Небесному Отцу о наших болезненных чувствах. Продолжая молиться – даже если на первых порах ощущалась

ШАГ 8: СОСТАВИТЬ СПИСОК ВСЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ МЫ ПРИЧИНИЛИ ВРЕД,
И ПРЕИСПОЛНИТЬСЯ ЖЕЛАНИЯ ЗАГЛАДИТЬ СВОЮ ВИНУ ПЕРЕД НИМИ



Шаг 9: Где только возможно, лично загладить свою вину перед всеми людьми, которым мы причинили вред.

Ключевой принцип:
Загладить вину

Дойдя до шага 9, мы были готовы искать прощения. Как и кающиеся сыновья Мосии, которые «ревностно стрем[ились] возместить весь вред, который они причинили» (Мосия 27:35), мы желали загладить вину. Однако, готовясь выполнить шаг 9, мы знали, что не сможем добиться желаемого, если Бог не благословит нас Своим Духом. Мы нуждались в мужестве, здравомыслии, душевной восприимчивости, рассудительности и умении правильно выбрать момент. Большинство из нас в то время не обладали этими качествами. Мы понимали, что шаг 9 еще раз испытает нашу готовность смириться и обратиться за помощью и милостью Господа.

Благодаря своему опыту, обретенному в этом трудном процессе, мы можем предложить вам несколько советов. Очень важно, чтобы, стараясь загладить вину, мы не были импульсивны или небрежны. С другой стороны, не менее важно действовать без промедления. Многие из тех, кто встал на путь исцеления, срывались, когда позволяли страху помешать им возместить ущерб. Нам нужно молиться о руководстве Господа в

отношении того, когда и как заглаживать вину. Кроме того, полезно поговорить с нашими спонсорами, церковными руководителями или другими людьми, которым мы доверяем.

Иногда у нас может возникнуть желание избежать встречи с кем-то из нашего списка. Тем не менее, мы советуем вам не поддаваться этому искушению, если только судебные решения не препятствуют вашей встрече. Проявляя смирение и честность и прилагая разумные усилия для личной встречи, мы можем восстановить испорченные отношения. Мы даем людям знать, что просим их о встрече, чтобы загладить вину. Мы уважаем их желание, если они предпочтут не обсуждать этот вопрос. Если они дают нам возможность принести извинения, мы делаем это кратко и конкретно в отношении прежней ситуации. Мы стараемся не оправдываться и не манипулировать людьми, к которым обращаемся. Цель возмещения ущерба состоит не в том, чтобы оправдать свое поведение или раскритиковать других, а в том, чтобы признать свои ошибки, извиниться и исправить ситуацию, когда это возможно. Мы не спорим с людьми и не критикуем их, даже если их ответ не будет благоприятным или приемлемым. Мы смиренно подходим к каждому человеку и предлагаем примирение, а не оправдание.

Просить прощения за определенные действия может быть особенно трудно. Возможно, нам придется иметь дело с юридическими последствиями нашего проступка, если, например, это было хищение или жестокое обращение. У нас может появиться искушение отреагировать слишком эмоционально или найти какое-то оправдание, чтобы не возмещать ущерб. В очень серьезных случаях мы с молитвой ищем совета у духовных наставников или специалистов-консультантов, прежде чем предпринимать какие-либо действия.

Бывают также ситуации, когда нет возможности возместить ущерб непосредственно пострадавшему, например, если этот человек умер или мы не можем узнать, где он живет. В таких случаях у нас все еще есть возможность компенсировать ущерб косвенно. Мы можем написать пострадавшему лицу письмо, выразив в нем свое сожаление и желание примириться, даже если это письмо не сможет быть доставлено. Мы можем найти кого-то, кто напоминает нам об этом человеке, и сделать что-то, чтобы помочь ему или ей, или мы можем сделать что-то анонимно, чтобы помочь члену его семьи.

В некоторых случаях мы могли причинить непоправимый вред. Старейшина Нейл Л. Андерсен учил:

«Есть много ошибок, которые не могут быть исправлены тем, кто причинил боль или обидел, и есть боль и страдания, которые невозможно полностью излечить. Но никогда не пренебрегайте великодушным возмещением ущерба, которое вы можете совершить, страданиями, которые вы можете облегчить, даже если любовь, чистоту, добродетель, доверие и уважение невозможно восстановить без вмешательства Господа... В отношении некоторых грехов единственный способ возместить ущерб может заключаться в том, чтобы благословлять жизнь других людей и быть орудием в руках Господа, неся тем самым Его благость и благодать другим» (*The Divine Gift of Forgiveness* [2019], 218, 221).

С того момента, когда мы принимаем решение сделать эти истинные принципы своим новым жизненным путем, мы начинаем возмещать причиненный ущерб. Мы корректируем свой образ жизни, и, по мере того как мы проходим процесс исцеления, это благословляет всех вокруг нас.

Бывают ситуации, когда контакт с человеком или попытки заградить перед ним нашу вину могут оказаться для него слишком болезненными или

даже вредными. Если вы считаете, что это именно такая ситуация, обсудите ее со своим спонсором или доверенным наставником перед тем, как действовать. Этот шаг исцеления ни в коем случае не должен причинять дальнейшего вреда или страданий другим людям.

После того как мы возместим ущерб от большей части своих прошлых поступков, у нас еще могут остаться в списке один или два человека, с которыми мы не решаемся встретиться. Многие из нас были в этом положении. Мы рекомендуем вам обратиться к Господу в искренней молитве. Если вы все еще будете испытывать страх или недобрые чувства к кому-то, вам, вероятно, нужно отложить встречу с этим человеком. Мы можем преодолеть негативные чувства, молясь о милосердии и способности увидеть того человека таким, каким его видит Господь. Мы можем найти веские доводы, объясняющие, почему возмещение ущерба и примирение помогут. Если мы делаем все это с терпением, Господь может дать нам – и обязательно даст угодным Ему способом и в угодное Ему время – удивительные возможности попросить прощения у каждого человека из вашего списка.

В некоторых случаях человек не хочет или не может простить нас. Другие люди могут простить нас, но не хотят примиряться или иметь с нами отношения. Хотя это может обескураживать или причинять нам боль, важно уважать их чувства и почитать их свободу воли. Шаг 9 заключается в том, чтобы внести свой вклад в исправление ситуации. Этот шаг не требует от другого человека прощения или примирения с нами. Честно стараясь заградить свою вину, мы проходим шаг 9 и продвигаемся вперед по пути исцеления.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Обращайтесь к другим

В шаге 8 мы составляли списки и с молитвой обдумывали, когда и как обращаться к людям из наших списков. Мы обсудили наши планы со

спонсорами или доверенными консультантами, после чего стали готовы к шагу 9 – связаться с людьми из нашего списка (если это возможно и уместно). Когда мы связываемся с людьми, чтобы заглянуть свою вину, нам не нужно вдаваться в подробности о наших пристрастиях. Но мы должны рассказать достаточно подробностей, чтобы помочь им лучше понять, почему нам нужно поговорить с ними.

Мы признаем свои ошибки и спрашиваем, каким образом можем все исправить. Простят они нас или нет – решать им самим. У людей, к которым мы обращаемся, могут быть вопросы, на которые нам следует ответить. Не забывайте, что следует отвечать на их вопросы так, чтобы не навредить отношениям. Если у вас есть какие-либо сомнения, просто скажите им, что вам нужно еще подумать об этом, и что вы ответите им в следующий раз. Затем вы можете обсудить со своим спонсором или доверенным консультантом, как и когда ответить на эти вопросы.

Иногда в ходе этого процесса мы можем переживать. Мы молимся и просим Господа помочь нам оставаться спокойными и сосредоточенными на цели нашей встречи. У нас может возникнуть искушение оправдать или объяснить свои действия, вспомнив о том, что сделал кто-то другой, или сосредоточившись на этом, но мы должны сопротивляться этому искушению. Нам нужно оставаться сосредоточенными на возмещении ущерба от *своих* действий.

Мы обсуждаем, что мы можем сделать, чтобы заглянуть свою вину перед теми, кого обидели. Например, если нам нужно возместить ущерб, вернуть деньги, человек может простить долг, потребовать основную сумму долга или проценты. Возможно, нам не нужно оправдывать их ожидания. Однако важно понимать, что, по мнению человека, нам нужно сделать, чтобы возместить ущерб, и мы должны с молитвой обдумать это.

После возмещения ущерба мы заполним последние два столбца в таблице, которую мы создали на шаге 4 (пример таблицы см. в приложении). Мы вводим дату каждого контакта, то, какой ущерб мы возместили, и полученные результаты. Затем мы обсуждаем результаты с нашими спонсорами. Мы признаём, что стремимся делать все, что в наших силах, чтобы быть в гармонии с людьми из наших списков. Мы сделали все, что могли, чтобы исправить ситуацию, и можем довериться Господу, чтобы Он исправил то, что мы не можем исправить. Мир приходит благодаря нашим отношениям с

Господом. У других людей есть свобода реагировать так, как они хотят.

Распознавайте благословения исцеления

По мере того как мы набирались мужества, чтобы заглянуть свою вину, нас вдохновлял анализ благословений, которые мы получили, проходя предыдущие шаги. Мы начали осознавать, что благословения исцеления намного превосходили наши ожидания. Мы рекомендуем вам начать составлять список изменений в вашей жизни. Вот некоторые изменения, которые мы заметили в себе, когда подходили к этому моменту в своем процессе исцеления:

- Мы ощущаем совершенную любовь Бога по отношению к нам.
- Мы ощущаем новую радость, счастье и свободу в своей жизни.
- Мы понимаем людей, отношения и ситуации глубже и развиваем эмпатию к окружающим.
- У нас появилось новое направление и цель в жизни.
- Мы глубже ощущаем принятие и любовь к себе и к другим.
- Мы меньше думаем о себе и больше сосредотачиваемся на служении людям, которые нуждаются в нашей помощи.
- Мы чувствуем бесконечное Искушение Иисуса Христа более ясно и лично.
- У нас появляется больше надежды и веры в наше вечное будущее.
- Мы меньше боимся жизненных и финансовых трудностей.
- Мы чувствуем, что получили прощение, и нам легче прощать других.
- Мы верим, что с Божьей силой мы сможем сделать то, что не можем сделать сами.

В вашей жизни может быть много других трудностей и проблем. Пожалуйста, составьте свой список и поделитесь им с кем-нибудь. _____



Шаг 10: Продолжать самоанализ и вовремя признавать свою неправоту.

Ключевой принцип:
Ежедневный отчет

Шаг 10 помогает нам погружаться в новый, ориентированный на духовные помышления образ жизни. Речь идет о том, чтобы каждый день брать на себя ответственность, проводя самооценку, принимая то, что мы обнаруживаем, и незамедлительно каясь. Мы несовершенны и будем продолжать совершать ошибки как в жизни, так и в процессе исцеления. Некоторые из нас могут беспокоиться о том, что мы не сможем продвигаться в своем исцелении, если не выполним каждый шаг идеально или не будем жить без ошибок. Шаг 10 защищает нас от ощущения, что мы обязаны быть совершенными. Мы получаем напоминание, что мы непрестанно нуждаемся в Господе в процессе нашего исцеления.

В Книге Мормона Алма учил, что великая перемена сердца требует веры в Искушение и Воскресение Христа (см. Алма 5:14–15). Используя сценарий Судного дня и приводя множество примеров вопросов, которые мы можем задать себе, Алма подчеркнул ключевую роль честной самооценки в том, чтобы открыться искупительной силе Христа. Чтобы достичь этого, мы можем задавать себе предложенные Алмой вопросы относительно своих чувств, мыслей, мотивации и поведения.

Ежедневная самооценка и искупительная помощь Господа могут удержать нас от скатывания к отрицанию, самоуспокоению и срыву.

Невероятный процесс исцеления заключается в том, чтобы позволить Господу изменить наши мысли, чувства и сердце. В результате изменится наше поведение. Те, кто проходили процесс исцеления до нас, призывали нас остерегаться гордыни во всех ее проявлениях и смиренно обращаться со своими слабостями к Небесному Отцу. Ежедневный отчет помогает нам распознавать, когда нам нужна помощь, и предотвращает возвращение к старым привычкам.

Негативные мысли и чувства совершенно нормальны и естественны для человека. В те моменты, когда мы беспокоимся или испытываем жалость к себе, тревогу, обиду, вожделие или страх, мы можем немедленно обратиться к Отцу и попросить Его благословить нас покоем и видением будущего. Мы также можем обнаружить, что все еще держимся за негативные убеждения. Мы можем попросить нашего Небесного Отца помочь нам приложить честное усилие для перемены. На шаге 10 мы больше не чувствуем необходимости оправдываться, рационализировать свои поступки или обвинять себя. Наша цель состоит в том, чтобы наши сердца оставались открытыми, а разум – сосредоточенным на Спасителе и Его благодати.

Мы проходим шаг 10, проводя ежедневный самоанализ. Планируя свой день, мы с молитвой анализируем свои действия и возможные мотивы: мы делаем слишком много или слишком мало? Заботимся ли мы об удовлетворении своих основных духовных, эмоциональных и физических потребностей? Служим ли мы другим людям? Бывают ли в нашем дне трудные или напряженные ситуации? Нужна ли нам помощь других людей, чтобы справиться с этими трудностями? Замечаем ли мы какие-то старые модели поведения или мышления? Такого рода вопросы помогают нам жить осознанно, способствуют нашему исцелению и приближают нас к Иисусу Христу.

Мы можем провести самооценку в любой момент, если уделим время обдумыванию, размышлению и применению изученных нами шагов. Когда мы оказываемся в кризисной ситуации, мы можем спросить себя и Бога: «Какую слабость моего характера это провоцирует проявиться? Какие мои действия усугубили эту проблему? Могу ли я без притворства сказать или сделать что-то такое, что приведет к достойному решению для меня и этого человека?» Мы можем напоминать себе: «Господь всемогущ, Я доверюсь Ему в этом».

Когда бы мы ни совершили недобрый поступок по отношению к другому человеку, мы возмещаем причиненный вред как можно скорее. Важно отбросить гордыню и напомнить себе, что искренние слова «я был неправ» часто бывают не менее важны для восстановления отношений, чем слова «я тебя люблю».

В конце дня мы оцениваем, как все прошло. Как мы справились с этим? Есть ли необходимость посоветоваться с Господом по поводу каких-то негативных поступков, мыслей или чувств? Мы также можем поговорить с членом семьи, другом, спонсором или надежным консультантом, чтобы получить более ясное представление.

Конечно, мы будем продолжать ошибаться, несмотря на все наши усилия. Но ежедневный отчет подразумевает обязательство взять на себя ответственность за эти ошибки. По мере того как мы каждый день анализируем свои мысли и поступки, справляемся с ними и каемся с помощью Спасителя, негативные мысли и чувства исчезают.

«Нет ничего более освобождающего, более облагораживающего или более важного для нашего личного развития, чем регулярное ежедневное внимание к покаянию. Покаяние – это не событие. Это процесс. Это ключ к счастью и душевному

покою. Вкупе с верой покаяние открывает нам доступ к силе Искупления Иисуса Христа [см. 2 Нефий 9:23]» (Рассел М. Нельсон, «Мы можем поступать более правильно и быть лучше», *Лиахона*, май 2019 г., стр. 67).

Ежедневный отчет, или ежедневное покаяние, помогает нам испытывать радость и свободу, которые предлагает нам Спаситель. Нам больше не приходится жить в изоляции от Господа или других людей. У нас могут быть сила и вера, чтобы противостоять трудностям и преодолевать их. Мы можем радоваться своему духовному росту и верить, что усердие и терпение помогут нам продолжать восстановление.

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Духовная подготовка к каждому дню

Важная часть ежедневного отчета состоит в том, чтобы планировать свой день, следовать планам и затем, в конце дня, анализировать, как все прошло. Сознательно поступая так, мы защищены от возвращения к старым привычкам.

Старейшина Дэвид А. Беднар советует нам готовиться ко дню с утра вместе с Господом: «Содержательная утренняя молитва – важный элемент в духовном сотворении каждого дня, которое предшествует физическому сотворению, или фактическому воплощению, дня» («Всегда молитесь», *Лиахона*, ноябрь 2008 г., стр. 41).

В течение дня мы сохраняем в сердце молитву о постоянной помощи и наставлении. Порой все идет не так, как мы планировали, и нам нужно проявлять гибкость и постоянно искать помощи Небесного Отца.

Старейшина Беднар наставляет дальше: «В конце дня мы снова встаем на колени и отчитываемся перед нашим Отцом. Мы вспоминаем события дня» («Всегда молитесь», стр. 42). Давая отчет Господу и подводя итоги прошедшего дня, мы можем радоваться своим успехам и замечать, в чем могли



Шаг 11: Через молитву и глубокое размышление стремиться узнать волю Господа и обрести силы исполнить ее.

Ключевой принцип:
Личное откровение

На шаге 11 мы берем на себя пожизненное обязательство – стремиться каждый день узнавать волю Господа и просить о силе, чтобы исполнять ее. Мы узнали, что Бог хочет говорить с нами, и что мы можем научиться слышать Его. Президент Рассел М. Нельсон провозгласил: «Действительно ли Бог *хочет* говорить с вами? Да!» («Откровение для Церкви, откровение для жизни», *Лиахона*, май 2018 г., стр. 95). Цель этого шага состоит в том, чтобы усовершенствовать нашу способность слышать Иисуса Христа, получать личное откровение и обрести силу распоряжаться своей жизнью соответствующим образом. Это желание получать личное откровение очень сильно контрастирует с нашей тягой в тот период, когда мы были потеряны в своих пристрастиях.

Раньше мы думали, что надежда, радость, покой и удовлетворение приходят из таких земных источников, как спиртное, наркотики, похоть, стремление к нездоровому питанию или другие виды зависимости. Наша модель поведения заключалась в том, чтобы избегать негативных эмоций, заглушая их своими пристрастиями. Некоторые из нас пытались заполнить пустоту

в своей жизни чем угодно, только не Богом. Со временем мы обнаружили, что любой положительный эффект от наших пристрастий был краткосрочным, фальшивым решением, которое оставляло нас опустошенными.

Поиск откровения – важный шаг на пути к полному исцелению. Президент Нельсон сказал: «Я призываю вас расширить свою духовную способность получать личные откровения, ибо Господь обещал: ‘Если спросишь, то будешь получать откровение за откровением, знание за знанием, дабы ты мог познать тайны и мирные дела – то, что приносит радость, то, что даёт жизнь вечную’ [Учение и Заветы 42:61]» («Откровение для Церкви, откровение для нашей жизни», стр. 95).

Мы начали ценить свою потребность в Спасителе, Иисусе Христе, и начали понимать Его роль в нашей жизни. Некоторые из нас чувствовали себя неуклюжими и неопытными во время молитвы, но мы начали молиться Отцу во имя Иисуса Христа о более близких отношениях с Ним. Мы знаем, что с Ним мы можем сделать гораздо больше, чем когда-либо могли бы без Него. Мы начали понимать, что исцеление сосредоточено не только на зависимости или трезвости; для него также нужно призвать руководство Господа во все аспекты нашей жизни.

Чтобы прийти ко Христу, необходимы молитва, размышление и изучение Священных Писаний. Они могут помочь нам услышать Его голос и обрести силу исполнять Его волю. Мы стараемся молиться в смиренности, зная, что зависимы от Божественного руководства и силы Господа. В течение дня мы останавливаемся и размышляем, стараясь успокоить свой разум и услышать тихий мягкий голос. Мы изучаем Священные Писания, особенно Книгу Мормона, потому что они свидетельствуют о готовности Господа дать нам руководство и силу. Поступая так, мы получаем личное откровение и благословения того, что «Дух Его всегда [будет] пребыва[ть] с [нами]», чтобы вести, направлять и утешать нас (Мороний 4:3).

Для многих из нас мысль о получении личного откровения была трудной, потому что мы считали, что недостойны Божьей любви. Из-за своих пристрастий мы думали, что Небесный Отец и Иисус Христос недостаточно заботятся о нас, либо что из-за своего прошлого мы утратили право получать откровения. Некоторые из нас думали, что никогда не получали личного откровения. Мы молились или размышляли, но ничего не происходило. Мы не ощущали ничего особенного и не получали каких-то внятных ответов. Когда это происходило, на поверхность всплывал наш старый образ мышления: «Бог может помочь другим, но не мне».

Многие из нас до сих пор борются с этими чувствами. Но когда мы начали осознавать Его любовь и милость, эти ложные убеждения разбились вдребезги. Наша уверенность в том, что Он любит нас настолько, что общается с нами, может возрасти, если мы будем применять шаг 11 в своей жизни.

Наше прохождение шага 11 требует от нас веры в то, что Он ответит нам, и мы можем научиться распознавать Его голос. Это может произойти не быстро и не по чудесному знамению с Небес. Но мы можем слушать и проявлять терпение. Все мы слышим Его по-разному. Иногда мы не сразу получаем конкретное руководство. Это не значит, что Он нас не любит. Скорее, это может означать, что Он хочет, чтобы мы научились доверять Ему и применять истины, которые Он уже дал нам. Наше доверие к Нему помогает нам с готовностью уповать на Него и возрастать в способности слышать Его голос (подробнее см. Richard G. Scott, «Learning to Recognize Answers to Prayer», *Ensign*, Nov. 1989, 30).

Господь часто отвечает на наши молитвы через других людей. Президент Спенсер В. Кимбалл

сказал: «Бог действительно видит нас и наблюдает за нами. Но обычно Он удовлетворяет наши потребности через другого человека» («Small Acts of Service», *Ensign*, Dec. 1974, 5). Для нас важно поддерживать связь с другими людьми, особенно с теми, кто участвуют в наших системах поддержки. Мы можем слышать Его голос через наших церковных руководителей, членов семьи и друзей, а также читая Священные Писания, изучая выступления с конференций и слушая священную музыку. Мы также можем регулярно получать вдохновение и руководство, посещая собрания по исцелению от зависимости и работая над шагами восстановления вместе с нашими спонсорами.

Развитие нашей способности искать и получать откровения требует практики и терпения. «Безусловно, иногда вы чувствуете, будто Небеса закрыты. Но я обещаю: если вы будете продолжать быть послушными, выражая благодарность за каждое благословение, которое дает вам Господь, и если вы будете с терпением и уважением относиться к расписанию Господа, то обретете знание и понимание, к которым стремитесь. Последуют все благословения, что есть для вас у Господа – и все чудеса. Вот что может сделать для вас личное откровение» (Рассел М. Нельсон, «Откровение для Церкви, откровение для нашей жизни», стр. 95–96).

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Приведенные ниже действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Придите к Иисусу Христу через молитву, пост и размышление

Тех из нас, у кого мало опыта в молитве, обнадеживают слова старейшины Ричарда Г. Скотта: «Не беспокойтесь, если свои чувства в молитве вы выражаете неуклюже. Просто говорите со своим Отцом. Он слышит каждую молитву и отвечает на нее по-Своему» («Learning to Recognize Answers to Prayer», *Ensign*, Nov. 1989, 31). Также было полезно повторить составные части молитвы. Мы обращаемся к Небесному Отцу, рассказываем Ему, за что благодарны, просим благословений, в которых

нуждаемся, и заканчиваем во имя Иисуса Христа. Мы встаем на колени, если физически способны сделать это. Мы возносим молитву Отцу (часто вслух), ища руководства Духа (см. к Римлянам 8:26). Это не обязательно должны быть красноречивые слова. Мы можем быть честными и делиться с Небесным Отцом тем, что у нас на сердце.

Многие из нас научились рано вставать и проводить время в тихом уединении для изучения и молитвы. Мы планируем время для молитвы и размышлений – обычно утром. В это время мы можем поместить Бога на первое место, выше всех и всего, что и кто может ожидать нас в течение дня. Затем мы занимаемся изучением Священных Писаний и слов современных Пророков, чтобы эти учения и идеи легли в основу наших размышлений. Пост может стать мощным инструментом, который поможет вам в этом. Затем мы прислушиваемся к своему сердцу и разуму, стараясь услышать или почувствовать Бога. Мы записываем свои мысли и впечатления во время молитвы и размышлений.

Когда это драгоценное время личного углубленного размышления заканчивается, мы не прекращаем молиться. Со временем безмолвная молитва, произносимая в глубинах нашего сердца и разума, становится нашим привычным образом мышления. Мы советуемся с Господом, взаимодействуя с другими людьми, принимая решения и справляясь с эмоциями и искушениями. Мы постоянно приглашаем и ищем Его Духа, чтобы Он пребывал с нами и направлял нас к правильным делам (см. Псалтирь 44:2; Алма 37:36–37; 3 Нефий 20:1).

Размышляйте в тишине и покое

Многие из нас обнаруживают, что размышление помогает при поиске откровения и руководства от Господа. Мы ищем тихое место, где не будет отвлекающих факторов. Президент Рассел М. Нельсон заявил: «Время тишины – священное время» («Чему мы учимся и о чем никогда не забудем», *Лиахона*, май 2021 г., стр. 80). Может быть полезно принять удобное положение. Мы очищаем свой разум и расслабляемся. Мы делаем несколько медленных, глубоких вдохов.

Затем мы думаем и размышляем о том, что для нас важно, и прислушиваемся к мыслям, которые приходят нам в голову. Мы можем думать о трудностях, с которыми сталкиваемся, особенно в процессе исцеления или в отношениях. Мы можем думать о стихах из Священных Писаний или выступлениях с Генеральной конференции,

которые мы изучаем. Мы можем просто думать о предстоящем дне и о том, в каком направлении нам нужно двигаться. Для большей ясности мы даже можем записывать в дневник мысли, которые приходят нам в голову. После этого тихого времени мы продолжаем искать руководства и силы Господа в течение дня, стараясь «в каждой мысли обраща[ться] к [Нему]» (Учение и Заветы 6:36).

Президент М. Рассел Баллард учил: «Важно пребывать в спокойствии, слушать и внимать наставлениям Духа. У нас, как никогда за всю историю мира, слишком много того, что отвлекает наше внимание. Каждому необходимо время для медитации и глубоких размышлений... Нам всем необходимо время, чтобы задавать себе вопросы или проводить собеседования с самим собой. Мы подчас слишком заняты, и мир такой громкий, что сложно расслышать небесные слова: 'Остановитесь и познайте, что Я – Бог' [Псалтирь 45:11]» («Остановитесь и познайте, что Я – Бог» [Божественный час СЦО для молодых взрослых, 4 мая 2014 г.], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).

Изучение и понимание

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви способны помочь нам в исцелении. Мы можем использовать их для изучения, размышлений и ведения записей в дневнике. Нам следует помнить, что мы должны быть искренними и конкретными в своем письме, чтобы получить от этого максимальную пользу.

Приближайтесь к Господу

«Приближайтесь ко Мне, и Я приближусь к вам; ищите Меня усердно, и вы найдёте Меня; просите, и вы получите; стучите, и отворят вам» (Учение и Заветы 88:63).

Господь уважает наш выбор и нашу свободу воли. Он позволяет нам без принуждения решить приблизиться к Нему. Он приближается к нам, когда мы просим Его об этом.

- Как я буду приближаться к Нему сегодня?



Шаг 12: Достигнув духовного пробуждения благодаря Искуплению Иисуса Христа в результате этих шагов, мы делимся этим посланием с другими и применяем эти принципы во всех своих делах.

Ключевой принцип: Служение

Приближаясь к шагу 12, мы осознаём, что это не конец нашего пути. В результате выполнения этих шагов мы наслаждаемся жизнью, полной исцеления посредством благодати и милости Бога. Мы свидетельствуем, что однократного выполнения этих шагов никогда не бывает достаточно. Мы поняли, что очень важно продолжать работать над этими шагами, применять эти принципы во всех сферах жизни и нести послание надежды другим.

У нас есть послание надежды для тех, кто борется с зависимостью, и для всех людей, сталкивающихся с испытаниями земной жизни: Бог есть Бог чудес, каковым Он был всегда (см. Мормон 9:11, 16–19). Наша жизнь служит доказательством этого. Каждый из нас обновился благодаря Искуплению Иисуса Христа. Лучше всего мы можем делиться этим посланием, служа окружающим. Делиться своим свидетельством о Его милосердии и благодати – одна из наиболее важных форм служения в нашей жизни. Президент Спенсер В. Кимбалл отметил: «Один из самых важных способов, как мы можем

выражать наше свидетельство, – это служение, которое, в свою очередь, обеспечит духовный рост и сделает нас более посвященными и способными выполнять заповеди» (*Учения Президентов Церкви: Спенсер В. Кимбалл [2006], стр. 97*).

Облегчать бремена друг друга посредством милосердного и бескорыстного служения – это часть нашей новой жизни как последователя Христа (см. Мосия 18:8). Желание помогать другим – это естественный результат духовного пробуждения. Подобно тому, как сыновья Мосии желали поделиться Евангелием с ламанийцами после своего обращения, мы тоже можем желать поделиться надеждой и исцелением, которые мы испытали благодаря Искуплению Христа (см. Мосия 28:1–4). У нас может возникнуть желание благословлять, помогать и возвышать окружающих. Мы осознаём ту истину, которой учил Царь Вениамин, сказав: «Когда вы служите ближним своим, вы только служите Богу своему» (Мосия 2:17).

Естественный способ служить другим – стать спонсором или наставником для тех, кто не знаком с процессом исцеления. (Пожалуйста, ознакомьтесь

с разделом «Выбор спонсора», чтобы узнать больше.) Мы информируем других участников групп по исцелению от зависимости, которые мы посещаем, или наших местных церковных руководителей о том, что мы хотели бы помогать в качестве спонсора или наставника. Когда нам становится известно о ком-то, кто борется с зависимостью, мы делимся информацией о Программе исцеления от зависимости. Мы рассказываем им о надежде на исцеление через Спасителя Иисуса Христа и приглашаем их посетить наше собрание.

Помимо помощи тем, кто борется с зависимостью, мы также служим членам их семей и близким.

Часто люди сплываются вокруг человека, борющегося с зависимостью, и пренебрегают заботой о его близких. Мы можем принять и признать трудности, с которыми они сталкиваются. Мы можем поделиться надеждой на то, что они могут обратиться к Спасителю и обрести покой и исцеление, независимо от того, выберет их любимый человек исцеление или нет. Мы можем показать *Руководство по оказанию поддержки для супругов и родных проходящих реабилитацию* и пригласить их посетить собрание группы для супругов и членов семьи.

Когда мы служим другим людям, поддерживая их в процессе восстановления, нам нужно быть осторожными, чтобы не позволить им стать слишком зависимыми от нас. Наша ответственность – вдохновлять тех, кто борется с зависимостью, чтобы они обратились к Небесному Отцу и Спасителю за руководством и силой. Кроме того, мы должны призывать их искать поддержки у других людей. Великие благословения приходят от Господа через церковных руководителей, спонсоров, членов семьи, друзей и других людей. Мы можем поделиться с ними документом «Поддержка в процессе исцеления», который находится в приложении к этому руководству.

Когда мы пытаемся помочь другим, они могут быть не готовы предпринять эти шаги. Делясь посланием об исцелении и надежде через Спасителя, мы должны быть терпеливыми и кроткими. В нашей новой жизни не должно быть места для эгоистических чувств или чувства превосходства. Полезно помнить о собственном плене и о том, как Иисус Христос искупил нас Своей милостью и благодатью (см. Моисей 29:20).

В своем пылом желании помочь другим мы стремимся соблюдать баланс между проповедованием послания и продолжением применения этих шагов в своей жизни. Наша

главная цель должна быть сосредоточена на том, чтобы продолжать применять эти принципы исцеления к себе. Наши старания делиться этими идеями с другими людьми будут эффективны только в том случае, если мы сами будем продолжать идти по пути исцеления.

Если у нас будет желание проповедовать усвоенные нами в этой программе духовные принципы, мы найдем для этого множество возможностей. Если мы благословляем жизнь других людей, то благословляется и наша собственная. Мы испытали на себе принцип, которому учил Президент Эзра Тафт Бенсон: «Мужчины и женщины, которые верят свою жизнь Богу, обнаружат, что Он способен сделать их жизнь гораздо более успешной, чем они сами. Он сделает их радость более звенящей, расширит видение, оживит ум, укрепит мускулы, поднимет дух, умножит благословения и возможности, успокоит души, дарует друзей и изольет на них покой. Тот, кто потеряет жизнь в служении Богу, обретет жизнь вечную» (*Учения Президентов Церкви: Эзра Тафт Бенсон* [2014], стр. 48–49).

Действенные шаги

Это программа действия. Наш прогресс зависит от последовательного прохождения этих шагов в нашей повседневной жизни. Это называется «совершать шаги». Следующие действия помогают нам прийти ко Христу и получить руководство и силу, необходимые для того, чтобы сделать следующий шаг в нашем исцелении.

Служите людям

Желание служить – это естественный результат нашего исцеления через Господа. Благодаря нашему исцелению мы испытали великую перемену сердца по отношению к себе и другим людям (см. Алма 5:14). Президент Рассел М. Нельсон учил: «[Мы] воистину стрем[имся] жить в соответствии с первой и второй наибольшими заповедями. Когда мы всем сердцем любим Бога, Он обращает наше сердце к благополучию *окружающих*, замыкая прекрасный круг добродетели» («Вторая наибольшая заповедь», *Лиакона*, ноябрь 2019 г., стр. 97).

Однако служить не всегда легко. Как бы мы ни хотели, мы не можем служить всем нуждающимся. Мы будем и впредь нуждаться в руководстве и силе Господа, чтобы служить другим. Мы можем

молиться о помощи, чтобы заметить и определить, каким образом Он хочет, чтобы мы служили. Мы можем спрашивать окружающих о возможностях и потребностях. Мы можем удивиться тому, как много возможностей нам доступно. Служением людям может быть что-то простое, как, например, улыбка, или более сложное, как, например, проект служения. Мы должны руководствоваться здравым смыслом в своем служении, чтобы действовать в рамках своих сил и возможностей.

Один из лучших способов, которым мы можем служить – это делиться своими историями исцеления. Мы можем продолжать посещать собрания по исцелению от зависимости и свидетельствовать о благодати и исцеляющей силе Иисуса Христа. Когда мы были новичками, мы получали надежду от тех, кто прошел эти шаги и исцелился до нас. Теперь у нас есть возможность делиться посланием исцеления, рассказывая свои истории. Мы также делимся своим свидетельством о силе Спасителя в церкви в кругу родных и друзей.

Участвуйте в храмовой и семейно-исторической работе

Один из значимых и действенных способов служения – это храмовая и семейно-историческая работа. Это служение благословляет не только тех, кто умер, но и нас самих. Президент Рассел М. Нельсон напомнил нам: «И хотя в храмовой и семейно-исторической работе заложена сила благословлять людей по ту сторону завесы, она может в равной мере благословлять и живущих. Она очищает и облагораживает тех, кто в ней участвует» («Поколения, связанные любовью», *Лиахона*, май 2010 г., стр. 93). Для многих из нас храмовая и семейно-историческая работа является важной частью процесса исцеления.

Некоторые из нас могут чувствовать себя неготовыми к служению в храме. Возможно, мы не чувствуем мотивации или даже не знаем, с чего начать семейно-историческую работу. Но мы можем принять решение начать. Мы можем поговорить с епископом или президентом небольшого прихода о своем желании служить. Наше желание выполнять волю Господа и продолжать процесс исцеления может мотивировать нас. Возможно, нам придется внести некоторые изменения в свою жизнь, чтобы войти в храм. Возможно, мы даже не знаем, как заниматься семейно-исторической работой, но можем обратиться за помощью. Президенты Общества милосердия и кворума старейшин могут

помочь нам узнать, с чего начать. Кроме того, на сайтах FamilySearch.org и ChurchofJesusChrist.org есть полезные Интернет-ресурсы.

Храмовая и семейно-историческая работа дает силу и энергию для нашего исцеления. «Вы обретете не только защиту от искушений и зла этого мира, но также и личную силу – силу меняться, силу каяться, силу учиться, силу быть освященным и силу обращать сердца членов своей семьи друг к другу, а также исцелять то, что требует исцеления» (Дэйл Г. Ренланд, «Семейная история и храмовые благословения», *Лиахона*, февраль 2017 г., стр. 39). Принципы, изложенные в этом руководстве, ведут нас к тому, чтобы следовать за Спасителем и наслаждаться всеми благословениями, которые Он уготовил для нас, особенно теми, которые можно обрести в храме.

Изучение и понимание

Следующие отрывки из Священных Писаний и высказывания руководителей Церкви способны помочь нам в исцелении. Мы можем использовать их для изучения, размышлений и ведения записей в дневнике. Нам следует помнить, что мы должны быть искренними и конкретными в своем письме, чтобы получить от этого максимальную пользу.

Обращение и исцеление

«Истинное обращение – это нечто большее, чем просто обладание знанием принципов Евангелия, и оно означает намного больше, чем простое наличие свидетельства об этих принципах... Быть истинно обращенным – значит действовать в соответствии с тем, во что мы верим, позволяя этому [процессу] производить 'глубокую перемену в нас, или в наших сердцах' [Моисей 5:2]... [Обращение] требует [врем[ени], усили[й] и труд[а]» (Бонни Л. Оскарсон, «Обратитесь», *Лиахона*, ноябрь 2013 г., стр. 76–77).

Когда Господь меняет наши сердца через обращение и исцеление, мы становимся источником силы для тех, кто только вступает на этот путь. Спаситель сказал Петру: «И ты, некогда обратившись, утверди братьев твоих» (от Луки 22:32).

- Как определение обращения, данное сестрой Оскарсон, применимо к моему опыту исцеления?

ШАГ 12: ДОСТИГНУВ ДУХОВНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ БЛАГОДАРЯ ИСКУПЛЕНИЮ ИИСУСА ХРИСТА В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТИХ ШАГОВ, МЫ ДЕЛИМСЯ ЭТИМ ПОСЛАНИЕМ С ДРУГИМИ И ПРИМЕНЯЕМ ЭТИ ПРИНЦИПЫ ВО ВСЕХ СВОИХ ДЕЛАХ

Послесловие

Подходя к концу этого руководства, мы свидетельствуем, что это священное путешествие еще не закончено. Когда мы впервые пришли на собрания по исцелению от зависимости, мы представляли, что величайшим чудом, которое мы когда-либо испытаем, будет наше исцеление от зависимости. Те из нас, кто испытывают это благословение, знают, что впереди еще много работы, а также чудес и благодати. «Не видел того глаз, не слышало ухо, и не приходило то на сердце человеку, что приготовил Бог любящим Его» (1-е Коринфянам 2:9).

Мы, предпринявшие эти шаги и обретающие исцеление, надеемся и молимся о том, чтобы и вы были благословлены полным исцелением, что будет включать в себя дополнительные благословения полноценного участия в жизни Церкви. Будучи чистыми и трезвыми, мы закладываем начало принятия всего, что есть у Господа для нас.

Некоторые из нас, участвуя в программе, думают, что исцелились, и прекращают свое участие, но затем возвращаются к своим привычкам. Кто-то идет к исцелению, но так и не получает благословений полноценной активности в Церкви. Мы обнаружили, что полное исцеление включает в себя поиск баланса и связи между 12 шагами исцеления и Евангелием Иисуса Христа.

Мы становимся новыми тварями во Христе и поэтому можем быть мощными инструментами, чтобы помогать Господу по обе стороны завесы (см. 2-е Коринфянам 5:17). Мы свидетельствуем о дополнительной силе, которую обретаем, продолжая применять эти принципы Евангелия

во всех аспектах своей жизни, включая нашу активность в Церкви. Принципы, которые мы применяем при исцелении, уроки, которые мы извлекаем, и опыт, который мы приобретаем, помогают нам более полно прийти ко Христу и побуждают нас действовать в соответствии с планом Господа. Мы «с усердием и желанием» выполняем то, что ожидается от членов Церкви Иисуса Христа Святых последних дней (см. Учение и Заветы 58:27).

Господь благословлял нас, когда мы использовали инструменты, предложенные в этом руководстве. Однако Церковь Иисуса Христа – это кладезь всех инструментов, необходимых нам для того, чтобы сохранять свою трезвость, а также расти и развиваться на пути заветов. В завершении этого руководства мы приглашаем всех участников церковной программы по исцелению от зависимости «продвигаться вперед со стойкостью во Христе, имея совершенную ясность надежды и любовь к Богу и ко всем людям» (2 Нефий 31:20). Поступая так, мы получаем величайшее из всех обещаний Господа: «Вы будете иметь жизнь вечную» (стих 20).

В заключение мы оставляем вам наше свидетельство о том, что благодаря Спасителю Иисусу Христу и этим принципам есть надежда на исцеление. Мы живем по Евангелию и предпринимая эти шаги, и мы знаем, что они эффективны. Мы призываем вас молиться о желании и готовности продолжать эту работу, позволив бесконечной благодати Иисуса Христа завершить ваше исцеление. Да благословит вас Бог на вашем пути!

Приложение

- Поддержка в процессе исцеления
- Выбор спонсора
- Принципы составления эффективной карты самооценки
- Узнавать новичков и приветствовать их

Поддержка в процессе исцеления

Важность обретения поддержки

Поддержка от других людей очень важна – она помогает нам исцелиться во всех смыслах. Присутствие рядом человека, к которому мы можем обратиться во времена проявления слабости, зачастую играет ключевую роль.

Отрицание и желание уединиться – вот признаки компульсивного и аддиктивного поведения. И вернуться к такого рода поведению бывает очень легко, если нет поддержки и понимания со стороны окружающих. Во время процесса исцеления нам важно получать поддержку как можно скорее.

Общение с другими людьми не только обеспечивает необходимую нам поддержку, но и помогает нам помнить, что мы, как дети Бога, достойны любви. Обращаясь к другим людям за поддержкой, мы получаем благословения, и те, кто нас поддерживают, также получают благословения. По мере того как мы будем применять 12 шагов и обращаться за поддержкой к другим людям, для нас могут оказаться полезными следующие источники поддержки:

- **Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух.** Небесный Отец, Иисус Христос и Святой Дух – наши величайшие источники поддержки. Изменение возможно через Иисуса Христа и совершённое Им Искупление. В Книге Мормона Пророк Алма говорит, что Христос «возьмёт на Себя их немощи, дабы чрево Его преисполнилось милости по плоти, дабы Он познал по плоти, как помочь народу Своему относительно их немощей» (Алма 7:12). Мы почувствуем поддержку и подпитку, когда смиренно пойдем к нашему Небесному Отцу и Его Сыну Иисусу Христу.

Важно не проглядеть помощь Спасителя, предлагаемую нам через Искупление. Он учил нас: «Я есмь путь и истина и жизнь» (от Иоанна 14:6). Святой Дух может давать нам утешение, покой и духовную силу, чтобы мы продолжали движение вперед.

- **Члены семьи.** Члены семьи могут быть источником поддержки, проявляя любовь и принимая нас. Они могут научиться более эффективно поддерживать своих близких,

применяя принципы Евангелия, изложенные в *Руководстве по оказанию поддержки супругам и семье*. Не все члены семьи будут в состоянии предложить утешение, однако те, кто сможет, в большинстве случаев окажутся самым мощным источником поддержки.

- **Друзья.** Друзья могут проявлять любовь и оказывать поддержку, когда мы будем говорить с ними о том, с чем боремся, независимо от того, готовы ли мы поделиться с ними подробностями. Когда у наших друзей хватает смелости указать нам на наше поведение, которое необходимо прекратить, или когда они призывают нас обратиться за помощью, мы можем продвигаться вперед на своем пути к исцелению. Когда мы чувствуем любовь и поддержку от друзей, это напоминает нам о нашем достоинстве и ценности.
- **Церковные руководители.** Церковные руководители могут оказать существенную поддержку в процессе изменения. Эти руководители могут помочь нам почувствовать любовь Спасителя и могут сыграть ключевую роль в том, чтобы помочь нам покаяться и стать духовно чистыми и свободными от компульсивного и аддиктивного поведения.
- **Спонсоры.** Спонсорами являются люди, которые исцелились, пройдя 12-шаговую программу. Благодаря полученному опыту они знают, как помочь нам пройти этот путь и применять эти шаги. Они обычно распознают нечестность и понимают другие трудности, даже когда мы сами о них не догадываемся.
- **Собрания по исцелению от зависимости.** Собрания по исцелению от зависимости – это безопасное место, где мы можем почувствовать, что нас принимают, а также ощутить любовь и поддержку. На этих собраниях мы делимся своим опытом, а также своей верой и надеждой на исцеление посредством силы Спасителя Иисуса Христа, и учимся применять 12 шагов в своей жизни. Тот факт, что мы делимся своим опытом, может помочь нам продвигаться к необходимым изменениям и обрести надежду на то, что исцеление возможно.

- **Специалисты в сфере психического и физического здоровья.** Специалисты в сфере психического и физического здоровья часто могут давать полезные советы и использовать свои уникальные навыки, необходимые для исцеления от компульсивного и аддиктивного поведения. Если мы все еще страдаем от компульсивного и аддиктивного поведения, даже принимая участие в Программе исцеления от зависимости, нам следует подумать о том, чтобы обратиться за профессиональной помощью к специалистам в области психического здоровья и медицины. Обращаясь за профессиональной помощью, члены Церкви должны выбирать тех специалистов, которые поддерживают принципы Евангелия.

Выбор людей, которые будут вас поддерживать

В церковной Программе исцеления от зависимости вам не назначают спонсора или систему поддержки. Когда и к кому обращаться за помощью – это личное решение каждого. С молитвой подумайте об окружающих вас людях и решите, кого вам будет наиболее комфортно попросить о помощи или кто сможет вам оказать наибольшую помощь. В целом, чем больше вокруг вас людей, готовых вас

поддержать, тем больше шансов у вас исцелиться. После того как вы определите тех, кого хотели бы включить в свою систему поддержки, вам может быть стыдно и страшно попросить у них помощи. Однако, сделав это, вы можете быть удивлены тем количеством любви и приятия, которое ощутите. Чем больше вы будете общаться с окружающими, тем больше у вас будет возможностей получать любовь.

Убедитесь, что вы выбираете очень надежных людей, которые будут поддерживать вас. Наиболее эффективно вам будут оказывать поддержку те, у кого уже есть с вами связь (например, родители, супруг(а), члены семьи, церковные руководители), те, кто хотят, чтобы вы добились успеха, кто полностью активны в Церкви, и кто понимают или хотят понять природу испытаний, с которыми вы сталкиваетесь. Те, кто сами преодолели свои испытания, как правило, проявляют большее сочувствие к людям, проходящим испытания сейчас. Те, кто сами столкнулись с похожими испытаниями, обладают большей способностью сопереживать вашим трудностям.

Начиная процесс изменения, вы можете быть физически, эмоционально и духовно уязвимы. Будьте осторожны: не развивайте неуместные отношения с человеком, оказывающим поддержку.

Выбор спонсора

Работа со спонсором может углубить ваше исцеление. Спонсор может поддерживать вас в вашем развитии и решимости преодолеть трудности, зависимость или аддиктивное поведение. На своем пути исцеления вы не одиноки. Спонсор – это человек, который «готов[]... утешать нуждающихся в утешении, и... быть свидетел[ем] Бога» (Моисей 18:9). Подумайте о том, чтобы начать работать со спонсором как можно раньше.

Кто такой спонсор?

Спонсор – это тот, кто исцелился, пройдя программу 12 шагов. Он может понимать конкретные трудности, связанные с исцелением, даже если вы, возможно, не знаете о них. Спонсор не обязательно должен быть вашим другом или специалистом в области психического здоровья. Роль спонсора скорее в том, чтобы помочь вам пройти шаги исцеления.

Поиск спонсора

В церковной программе исцеления от зависимости вам не назначают конкретного спонсора. Вы можете подходить к вопросу спонсорства так, как это будет соответствовать вашему индивидуальному опыту, потребностям и особенностям характера. Спонсорство – это совместное решение с участием вас, спонсора и Господа.

Поиск спонсора для себя может показаться сложной задачей, но вам могут помочь. Лучший способ найти спонсора – это посещать собрания по исцелению от зависимости. Те, кто столкнулись с похожими испытаниями, обладают большей способностью сопереживать вашим трудностям. Следующие идеи могут оказаться полезными в процессе принятия решения о подходящем спонсоре:

1. С помощью молитвы и поста ищите духовного руководства Небесного Отца относительно того, кто может быть вашим спонсором.
2. Подумайте о том, чтобы выбрать человека, который посвятил значительную часть времени исцелению и прошел 12 шагов.

3. Послушайте людей, рассказывающих о своем опыте прохождения процесса исцеления, и подумайте о том, с кем вы могли бы найти общий язык.
4. Руководители группы и кураторы могут познакомить вас с подходящими и готовыми помочь кандидатами.
5. Обратитесь к тому, кого вы считаете подходящим.
6. Вы должны выбрать спонсора того же пола, что и вы (кроме случаев, когда спонсор является вашим родственником).
7. Начиная процесс изменения, вы можете быть физически, эмоционально и духовно уязвимы. Будьте осторожны: не развивайте зависимые отношения со спонсором.
8. Вы всегда можете попросить кого-то быть вашим спонсором временно. Вы можете в любое время сменить спонсора.

Быть эффективным спонсором

Быть спонсором – это отличный акт служения, позволяющий вам делиться своим опытом, верой и надеждой, обретенными в процессе прохождения 12 шагов восстановления и исцеления благодаря Спасителю Иисусу Христу. Спонсоры задают вдумчивые вопросы, указывают на ресурсы, делятся практическими советами относительно того, как проходить 12 шагов, и побуждают тех, для кого они являются спонсорами, посещать собрания по исцелению от зависимости. Спонсор понимает, что и другие люди могут играть роль в исцелении человека, и не будет обижаться, если тот, для кого он или она является спонсором, будет искать поддержки у других или примет решение сменить спонсора. Ниже приводится несколько принципов того, как быть эффективным спонсором:

1. **Поставьте Бога выше всего остального.** Всегда помните о Боге и помогите тем, для кого вы являетесь спонсором, полагаться на Него. Позаботьтесь о том, чтобы не позволить

- человеку, для которого вы являетесь спонсором, стать слишком зависимым от вас. Ваша ответственность как спонсора – вдохновлять людей обращаться к Небесному Отцу и Спасителю за руководством и силой. Ваша роль – делиться своим опытом веры и надежды и помогать человеку, которого вы поддерживаете, ощущать любовь и поддержку Бога.
2. **Принимайте активное участие в процессе исцеления.** Прежде чем стать для кого-то спонсором, человек должен находиться в процессе исцеления в течение значительного периода времени (обычно 12 месяцев или дольше) и активно участвовать в применении и изучении принципов исцеления. Вы можете ощутить дополнительную нагрузку в собственном процессе исцеления, когда станете для кого-то спонсором. Будьте осторожны, чтобы не поставить под угрозу собственное исцеление, став чьим-то спонсором. Спонсор заботится о себе и при необходимости просит о помощи или поддержке.
 3. **Будьте смиренны.** Ваша роль как спонсора – использовать свои сильные стороны, чтобы оказывать поддержку и руководство.
 4. **Уважайте свободу выбора других людей и проявляйте терпение.** Эффективное спонсорство осуществляется «через убеждение, долготерпение, мягкосердечие и кротость, и любовь непритворную; с добротой и совершенным знанием» (Учение и Заветы 121:41–42). Не стоит пытаться каким-то образом исправить людей. Помогайте другим обдумывать принципы и методы и поддерживайте их в принятии собственных решений. Уважайте их свободу воли и проявляйте надежду на то, что Господь поможет им, если они обратятся к Нему. Человек, которому вы помогаете, может быть еще не готов двигаться дальше. Он или она может вновь и вновь обращаться к нездоровому поведению или не торопиться применять принципы и методы искреннего изменения. Спонсор должен быть терпеливым с другими на их пути к исцелению.
 5. **Служите бескорыстно.** Бескорыстное служение требует отдавать, не ожидая ничего взамен. Спонсор должен обладать отличной способностью к пониманию и готовностью посвятить время и усилия тому, для кого он или она является спонсором. Не стремитесь к похвале, восхищению, преданности или иной эмоциональной награде от тех, для кого вы являетесь спонсором.
 6. **Уважайте свои личные обязательства.** То, что вы стали спонсором, не значит, что те, кому вы помогаете, должны иметь безграничный доступ к вашему времени и ресурсам. Вы можете на своем примере показывать, насколько важны разумные границы, уделяя внимание другим своим обязательствам, в том числе в отношении семьи, Церкви, карьеры и личного времени. Помните совет, который царь Вениамин дал в Мosisя 4:27: «И смотрите, чтобы всё это делалось с мудростью и надлежащим образом; ибо не требуется, чтобы человек бежал быстрее, чем у него хватает сил».
 7. **Будьте исполнены молитвы.** Всякий раз, когда вы принимаете решение стать для кого-то спонсором, ищите руководства Господа, чтобы знать, какие принципы или методы лучше всего помогут этому человеку в его нынешних обстоятельствах. Будьте исполнены молитвы, обдумывая способы служения, и всегда стремитесь руководствоваться Духом.
 8. **Свидетельствуйте об истине.** Вы можете ощутить побуждение поделиться опытом, чтобы люди знали, что вы их понимаете. Вы можете также принести свидетельство о Спасителе и Его исцеляющей силе. Важнейшая истина заключается в том, что Бог есть Бог чудес (см. Мороний 7:29). Готовность делиться своим свидетельством о Его милосердии и благодати может быть одной из наиболее важных форм служения в вашей жизни.
 9. **Соблюдайте конфиденциальность.** На вас как на спонсоре лежит ответственность защищать личную информацию других людей. Анонимность и конфиденциальность – это основные принципы в укреплении вашей способности быть спонсором и помогать другим.

Принципы составления эффективной карты самооценки

Приступая к шагу 4, важно понимать, что не существует единственно правильного способа составления такой карты самооценки. Составление карты самооценки – это глубоко личный процесс. Многие люди разочаровываются или расстраиваются, пытаясь понять, как составить карту самооценки, но мы призываем вас хотя бы начать, даже если для этого нужно просто составить список событий.

Нам нужно искать руководства Господа. Он поможет нам быть искренними и любящими, когда мы разбираемся со своими воспоминаниями и чувствами и проводим честный самоанализ. Мы также можем консультироваться с нашими спонсорами или другими лицами, которые уже составили карту самооценки. Они помогут нам понять, как действовать наилучшим образом.

Цель составления карты самооценки заключается в том, чтобы помочь нам наладить отношения с Богом, самими собой и другими людьми. Карта самооценки дает нам возможность сделать шаг назад и взглянуть на свою жизнь. При этом мы видим закономерности в том, как мы реагируем на жизненные ситуации, выявляя как недостатки характера, так и его достоинства. Ниже приводятся несколько простых принципов, которые помогут нам начать составление карты самооценки.

А. Подготовьтесь к составлению карты самооценки

Когда мы начинаем составлять карту самооценки, важно продолжать работать с нашими спонсорами. Спонсоры помогают нам эффективно проходить этот шаг. Часто первое наставление, которое дают спонсоры, состоит в том, чтобы начинать каждый аспект карты самооценки с молитвы и просить Бога привести нас к истине. Мы можем доверять впечатлениям и мыслям, которые к нам приходят.

Молитва также поможет нам не терять надежду на протяжении всего процесса. Все мы сталкиваемся с одной и той же подавляющей задачей, борясь за абсолютную честность. Мы свидетельствуем,

что этот процесс – верный путь, который ведет нас обратно к честным и наполненным радостью отношениям с самими собой, другими людьми и Богом.

Б. Составляйте карту самооценки письменно

Составление карты самооценки нашей жизни будет наиболее эффективным, если мы будем вести записи. Мы можем держать под руками список, просматривать его и обращаться к нему при необходимости. Незаписанные мысли легко забыть. Составляя карту самооценки письменно, мы сможем глубже размышлять о событиях своей жизни, лучше сосредоточиться на них и меньше отвлекаться.

Кто-то из нас отказывается составлять карту самооценки письменно, стесняясь или опасаясь того, что у нас нет писательского дара или что кто-то прочитает наши записи. Но мы не позволим этим страхам остановить нас. Наши навыки правописания, грамматики, каллиграфии и набора текста не имеют значения.

В. Выявляйте ключевые происшествия

Мы записываем ключевые моменты нашей жизни, которые повлияли на нас. Работая над своей картой самооценки, мы не ограничиваемся событиями и анализируем свои мысли, чувства и убеждения. На самом деле это и есть корни нашего аддиктивного поведения. Мы обнаруживаем, что для полного исцеления и избавления от зависимости нам нужно проанализировать свой страх, гордыню, обиду, гнев, своеволие и жалость к себе.

Иногда мы чувствуем себя подавленными, пытаясь решить, что написать в первую очередь. Некоторые люди группируют свои воспоминания в соответствии с возрастом, учебным годом, местожительством или отношениями с людьми.

Другие начинают записывать все, что приходит на ум. Вероятно, мы не сможем вспомнить все за один раз. Нам нужно продолжать молиться и позволить Господу помочь нам вспомнить все важное.

Время от времени мы возвращаемся к процессу составления карты самооценки и дополняем свой список новыми воспоминаниями о каком-то опыте и ситуациях.

Мы понимаем, что некоторые воспоминания могут быть искаженными и неточными из-за глубокого влияния самообмана и травмы на наши воспоминания. Некоторые воспоминания настолько болезненны и постыдны, что нам может не хотеться признавать и записывать их. Дух будет направлять нас, если мы будем постоянно молиться и искать обратной связи от наших спонсоров. Эти источники поддержки помогут нам распознать истину.

Г. Будьте бесстрашно честными в самоанализе

Следующий важный шаг в составлении карты самооценки – это лучшее понимание нашего прошлого. Описание того, что произошло, что мы чувствовали, почему это произошло, и кого еще это затронуло, — это процесс самопознания. Посредством бесстрашно честного самоанализа мы признали правду о нашем прошлом и о том, что это означало для будущего. Честность в самоанализе помогала нам каяться, искать прощения и исцелиться более полно.

Это может быть самым сложным этапом процесса составления карты самооценки. Больно видеть свою роль в неблагоприятных отношениях и негативном опыте. Но наши спонсоры могут поддержать нас и помочь нам оставаться сосредоточенными и честными. Мы можем проявлять настойчивость и признавать, что этот процесс самопознания необходим для нашего исцеления. Как сказал старейшина Брюс Д. Портер: «Познание себя – это глубоко духовный опыт, который может обрести каждый, кто желает учиться... Если верно стремиться к цели, то в конце пути [мы] найдем сокровища» («Searching Inward», *Ensign*, Nov. 1971, 63, 65).

См. раздел «Пример 1 – Формат вопроса», где приведены примеры вопросов, которые помогут вам провести честный самоанализ.

Д. Воздавайте должное своим усилиям

Мы признаём, что составление честной письменной карты самооценки – это непрерывный процесс, являющийся частью исцеления. Мы поняли, что нам нужно пересматривать наши карты самооценки и дополнять их. Этот процесс помог укрепить наше понимание и способность двигаться к исцелению, а также развить новые и более здоровые отношения.

Шаг 4 – это процесс. Мы можем отмечать все наши усилия по составлению карты самооценки. Тот образ нас самих, который мы увидим, работая над этим шагом, может вдохновить нас на изменение курса нашей жизни, если мы позволим этому произойти. Благодаря любви и благодати Спасителя нам нет нужды оставаться такими, какими мы были раньше. Когда мы обращаемся к Господу за руководством, исследуя свою жизнь, мы учимся относиться к своему прошлому опыту, как к возможности учиться.

Процесс составления карты самооценки наделяет нас силой смиренно признавать свои слабости и искать помощи Бога, чтобы превратить их в сильные стороны. «И если люди придут ко Мне, я покажу им их слабость. Я даю людям слабость, чтобы они были смиренными; и Моей благодати довольно для всех людей, которые смиряют себя предо Мной; ибо если они смиряются предо Мной и уверуют в Меня, тогда Я сделаю так, что слабое станет для них сильным» (Ефес 12:27).

Е. Нам может понадобиться профессиональная помощь

Возможно, у нас был очень тяжелый опыт или что-то случилось с нами. Среди этого может быть травмирующий опыт, такой как жестокое обращение, насилие или серьезная психологическая боль. Когда мы будем составлять карту самооценки, воспоминания об этих тяжелых случаях могут пробудить в нас боль, страх и эмоции, связанные с этими событиями. Повторное переживание этих болезненных случаев и эмоций может причинить нам еще больший вред без надлежащей поддержки и помощи. Чтобы справиться с подобными ситуациями, нам следует подумать об обращении за профессиональной помощью к психотерапевту, консультанту или врачу. Профессионалы могут помочь нам безопасно справиться с травмой в

надлежащем темпе. Если вы не знаете точно, нужна ли вам эта помощь, обсудите это с кем-то, кому вы доверяете. Для оценки ситуации вы также можете встретиться со специалистом и обдумать его рекомендацию.

Примеры составления карты самооценки на шаге 4

Существует множество удачных форматов создания карты самооценки на шаге 4. Однако мы узнали, что следующие элементы делают составление карты самооценки наиболее эффективным для процесса исцеления.

1. **Бог:** Составление карты самооценки – это тяжелый труд, и мы не можем справиться с ним в одиночку. Мы нуждаемся в Божьей поддержке. Молитва – важная часть этой жизненно необходимой задачи. Когда мы обращаемся к Богу в молитве, Он укрепляет нас и помогает выполнять эту важную работу.
2. **Честность:** Карта самооценки – это тщательный обзор нашей жизни, который должен включать происшествия, ситуации и отношения, о которых мы вспоминаем с дискомфортом или беспокойством. Мы должны быть максимально честными и основательными. Мы обнаружили, что чем глубже мы готовы исследовать свою душу, тем эффективнее будет шаг 4.
3. **Записи:** Процесс записи дает нам больше понимания, перспективы и ясности. Некоторые из наших ситуаций затрудняют письменное составление карты самооценки. Хотя у нас разные способности и наклонности, Господь благословит все наши старания изложить перед Ним самые сложные моменты в письменном виде. Если вам трудно писать, попросите своего спонсора или кого-то еще о помощи.
4. **Спонсор:** Спонсором должен быть человек, который прошел 12 шагов и составил собственную карту самооценки. Спонсоры могут быть наиболее полезными, направляя нас в этом процессе и видя нашу жизнь в перспективе. Если вы еще этого не сделали, мы настоятельно рекомендуем вам начать работать со спонсором.

После того как мы составим карту самооценки, мы сохраняем ее, чтобы использовать в качестве

справочной информации для следующих шагов процесса исцеления от зависимости. Наша карта самооценки помогает нам определить слабые и сильные стороны характера на шагах 6 и 7, а люди или организации, которых мы упомянем в карте самооценки, будут теми, кого нам нужно простить или перед кем нужно загладить вину на шагах 8 и 9. Когда придет время, мы можем уничтожить части карты самооценки, содержащие негативные или гневные высказывания, истории о личных согрешениях и любые другие деликатные темы, которыми нам не следует делиться с другими. Уничтожение этих записей может стать символом нашего покаяния и действенным способом избавиться от прошлого.

Как уже упоминалось ранее, существует множество способов составления карты самооценки. Ниже приводятся три примера. Есть много других способов составления карты самооценки, которые здесь не перечислены. Эти примеры помогут нам начать. Независимо от того, какой подход или комбинацию подходов мы используем, важно позволить Богу показать нам, как Он видит нас и каждую ситуацию. Тогда Бог даст нам больше сил и надежды в этом процессе.

С чего нам начать? Некоторые люди используют хронологию своей жизни, исходя из возраста, учебного года, местожительства или отношений с людьми. Другие начинают записывать все, что приходит на ум. Мы не вспомним все в один момент, поэтому нам нужно продолжать молиться и позволить Господу помочь нам вспомнить все важное. Мы всегда можем дополнить карту самооценки, вспоминая ситуации и опыт.

Пример 1 – Формат вопроса. При этом методе для изучения неприятных жизненных происшествий используются вопросы. Это помогает нам глубоко вникнуть в каждую ситуацию.

Пример 2 – Формат рабочего листа. Этот метод помогает нам составить таблицу и систематизировать людей или организации, которым мы причинили вред. Это помогает нам определить слабые стороны нашего характера и дает ценную информацию для предстоящих шагов.

Пример 3 – Формат дневника. Ведение дневника может пролить свет на нашу жизнь. Это дает нам возможность обдумывать и анализировать детали нашей жизни.

Пример 1 – Формат вопроса

Анализируя свою жизнь, первое, что нужно сделать, – это определить прошлые и нынешние ситуации, которые заставляют нас чувствовать себя некомфортно. В конечном счете, мы пытаемся увидеть слабости собственного характера и определить людей, которых нам нужно простить или перед которыми нужно загладить вину. В следующем примере вопросы используются для того, чтобы помочь нам провести бесстрашный и тщательный самоанализ. Эти вопросы помогают нам выявить ключевых людей, ситуации, принципы, организации или происшествия. Они помогают нам описать, что произошло, что мы чувствовали, почему это произошло и кого это затронуло. Каждому человеку или ситуации мы посвящаем одну страницу. На каждой странице мы пишем собственные ответы на вопросы. Наши ответы не должны превышать 15 слов – достаточно коротких фраз.

В следующем примере речь идет только об одном происшествии, а именно о смерти сестры в результате несчастного случая.

Начальные вопросы

1. Что произошло? Кратко опишите ситуацию.

Моя сестра погибла в автомобильной катастрофе.

2. Почему этот инцидент обеспокоил меня?

Это было худшее, что когда-либо случилось со мной.

3. Как этот случай повлиял на меня и на мои отношения с людьми (в финансовом, эмоциональном и физическом плане)? Как этот случай ранил меня?

Я отделился от других. Я все еще ощущаю неуверенность. Я начал выпивать, чтобы притупить боль, и набрал вес. У меня пропало всякое желание продолжать образование. Я не хочу ни с кем сблизиться. Я боюсь заводить серьезные отношения.

4. Каковы были мои первые чувства, когда это произошло? Что я до сих пор испытываю в отношении этого инцидента?

Когда это произошло, я испытал шок и боль. Я разгневался на Бога. Душевная рана еще не заросла.

5. Оглядываясь назад, какие слабости моего характера способствовали этой ситуации? (Мы должны с молитвой искать помощи Бога, чтобы быть смиренными и смотреть правде в глаза, даже если это будет очень болезненно.)

- Был ли я нечестным? Кому я лгал?

В основном я лгал сама себе. Я винил Бога и свою семью в собственной неспособности иметь веру в Иисуса Христа.

- Был ли я напуган?

Да, я не мог понять, почему Небесный Отец не защитил ее. Если плохое случилось однажды, это может произойти снова.

- Испытывал ли я обиду?

Да, в основном на Бога, но также на ее мужа и водителя машины, который в нее врезался. Я не думал, что ее смерть была справедливой.

- Какие проявления гордости я вижу в своей жизни? Замечаю ли я какие-либо признаки самообмана, самодовольства или жалости к себе в своих взглядах на жизнь и в поведении?

Я ожидаю, что буду всегда счастлив. Я не думал, что со мной или моей семьей случится что-то плохое. Я точно жалел сам себя.

6. Причинили ли мои действия вред кому-либо или оказали ли негативное влияние на кого-то? Если да, то кому или на кого?

Мои действия причиняют боль другим членам моей семьи, например, мужу моей сестры. Я был неуравновешен в своих эмоциях и выплескивал гнев на свою семью. Я не простил того водителя. Мой гнев на Бога причинил боль мне.

7. Что я делал, чтобы контролировать ситуацию? Какие действия я предпринял или не предпринял, чтобы добиться желаемого?

Я либо сторонился других, либо набрасывался на них. Я закатывал истерики. Я просто не хотел

признавать случившегося. Я хотел вернуться в прошлое. Я хотел, чтобы Бог вернул ее к жизни. Я даже просил родителей помолиться, чтобы она вернулась! Мое мышление было крайне запутанным!

8. Как я разыгрывал роль жертвы, чтобы манипулировать людьми (привлечь их внимание, вызвать сочувствие и так далее)? Настаивал ли я на собственной правоте? Чувствовал ли я, что ко мне относятся с пренебрежением или без внимания?

Я впадал в истерику, изолировался и отказывался беседовать с психологом. Я замечал только собственные чувства и боль. Я просто хотел, чтобы кто-то другой все исправил за меня.

9. Касалась ли эта ситуация меня? Чьи чувства я игнорировал, думая только о себе?

Эта ситуация меня касалась. Она была моей сестрой, и мне было очень больно. Однако я никогда не задумывался о боли, которую испытывали другие люди – мои родители, мои братья и сестры, наши друзья, ее муж.

10. Противился ли я помощи других людей или Бога?

Да, я злился на Бога, поэтому не молился. Я не хотел ни с кем разговаривать и не позволял себе утешиться.

Пример 2 – Формат рабочего листа

Еще один способ составить карту самооценки – заполнить таблицу, приведенную ниже. Сначала заполните первый столбец слева, затем второй, третий, четвертый и так далее. Заполнение этой таблицы может выявить закономерности, которые нам нужно искать в наших картах самооценки. Мы думаем о положительных чертах, которые нам нужно развивать или которые у нас уже есть, всегда помня, что Господь может превратить наши слабости в сильные стороны (см. Ефес 12:27). Мы уделяем время чтению наставлений Господа и размышлению над ними.

Человек, организация, ситуация, инцидент или принцип, по поводу

которых я испытываю негативные чувства

Что произошло и какие действия я предпринял? Дайте краткое описание события. Вы можете перечислить события из своей жизни в хронологическом порядке, возможно, с шагом в 5–10 лет.

Следствие

Чем этот человек, организация, ситуация, инцидент или принцип обидел меня? Повлияло ли это на мою эмоциональную, физическую или финансовую безопасность? Повлияло ли это на мои отношения, чувство собственного достоинства или на мои планы на будущее?

Чувства

Какие чувства я испытывал в то время? Какие вопросы у меня остались относительно этого события? Сожалею ли я о своей роли в этой проблеме или испытываю ли я негодование по отношению к человеку, организации, ситуации, инциденту или принципу?

Слабые стороны характера

Какие проявления гордости я вижу в своей жизни? Замечаю ли я какие-либо признаки самообмана, самодовольства, жалости к себе или своеволия в своих взглядах на жизнь и в поведении? Какие эгоистичные страхи способствовали возникновению этой ситуации или инцидента или моих чувств по отношению к этому человеку, организации или принципу?

Простить и загладить свою вину

Кого мне нужно простить? Перед кем мне нужно загладить свою вину? Не забудьте добавить свое имя в эту колонку.

Положительные черты

Составляя карту самооценки, я могу сосредоточиться на трудных аспектах своей жизни. Тем не менее, я также должен подумать о своих сильных сторонах и положительных качествах. Каковы мои сильные стороны? Какие сильные стороны мне нужно развивать дальше? Сосредоточенность на моих положительных сторонах может напомнить мне о моей бесконечной и нерушимой Божественной ценности.

0–10 лет						
Человек, организация, ситуация, инцидент или принцип (Что произошло? Кто пострадал? и так далее)	Влияние (эмоциональная, физическая или финансовая безопасность; отношения, самооценка или амбиции)	Чувства (обида, страх, сожаление, боль и так далее)	Слабости характера (своеволие, гордыня, нечестность, самодовольство, жалость к себе, самообман и так далее)	Простить и загладить свою вину (Кого мне нужно простить или перед кем нужно загладить свою вину?)	Положительные качества (милосердие, смирение, честность, смелость, вера в Иисуса Христа и так далее)	Какие качества мне нужно развивать дальше?
Сэм, школьный мальчишка, постоянно смеялся надомной и обзывал меня.	Это повлияло на мое отношение к себе и на мои отношения с друзьями. Я хотел быть храбрым, но не мог.	Мне было страшно, и мне было стыдно за то, насколько я напуган. Мне хотелось врезать ему.	жалость к себе, самодовольство	Мне нужно простить Сэма. В будущем я хочу быть добрым, но в то же время честным человеком.	Я приятный человек. Обычно я вижу хорошее в людях.	прощение, мужество
Я приготовил угощение на мероприятии Первоначального общества. Мне хотелось взять его домой, чтобы показать маме и папе, но я продолжал помаленьку есть его по дороге. В конце концов, я просто съел все.	Это повлияло на мое чувство собственного достоинства. Мне хотелось поделиться своими достижениями с родителями, но у меня ничего не вышло.	Всю дорогу домой я жалел о том, что сделал. Я чувствовал себя смущенным, толстым и слабым. Я считал себя неудачником.	гордыня, жалость к себе, тревога, отсутствие самоконтроля	себя	Я хочу поступить правильно. Я думаю, что у меня доброе сердце.	смирение, вера в Иисуса Христа, самообладание в отношении еды

10–20 лет						
Человек, организация, ситуация, инцидент или принцип (Что произошло? Кто пострадал? и так далее)	Влияние (эмоциональная, физическая или финансовая безопасность; отношения, самооценка или амбиции)	Чувства (обида, страх, сожаление, боль и так далее)	Слабости характера (своеволие, гордыня, нечестность, самодовольство, жалость к себе, самообман и так далее)	Простить и загладить свою вину (Кого мне нужно простить или перед кем нужно загладить свою вину?)	Положительные качества (милосердие, смирение, честность, смелость, вера в Иисуса Христа и так далее)	Какие качества мне нужно развивать дальше?
Я узнал о мастурбации, когда ребята в школе шутили по этому поводу. Когда я спросил об этом маму, она заволновалась и сказала, чтобы я никогда этого не делал и больше не говорил об этом.	Внутри у меня были противоречивые чувства, потому что мне было хорошо, но я чувствовал себя обеспокоенно. Когда я общался с друзьями в церкви, мне казалось, что я – единственный, у кого с этим трудности, поскольку больше никто не обсуждал эту проблему.	Я чувствовал себя смущенным, отрезанным от мамы, одиноким, нечестным и грязным.	своеволие, нечестность, нечистота, отсутствие самоконтроля	себя, маму	Думаю, у меня чистая совесть. Я хочу быть хорошим.	готовность открыться другим, честность, целомудрие, покаяние
Около 14 месяцев я регулярно воровал на работе наличные из кассы или пользовался товарами, не расплачиваясь.	Я всегда нервничал в присутствии своего руководителя. Сейчас я чувствую себя виноватым из-за этого, но не знаю, как это исправить, потому что этого бизнеса больше не существует.	страх, жадность, эгоцентризм	нечестность, своеволие, самообман	перед местом, где я работал, моим менеджером	Я трудолюбив.	честность, ответственность

20–30 лет						
Человек, организация, ситуация, инцидент или принцип (Что произошло? Кто пострадал? и так далее)	Влияние (эмоциональная, физическая или финансовая безопасность; отношения, самооценка или амбиции)	Чувства (обида, страх, сожаление, боль и так далее)	Слабости характера (своеволие, гордыня, нечестность, самодовольство, жалость к себе, самообман и так далее)	Простить и загладить свою вину (Кого мне нужно простить или перед кем нужно загладить свою вину?)	Положительные качества (милосердие, смирение, честность, смелость, вера в Иисуса Христа и так далее)	Какие качества мне нужно развивать дальше?
Я напился на вечеринке и проснулся с кем-то, кого едва знал.	Это повлияло на мое чувство защищенности, безопасности и самоуважения. Мне хотелось заключить брак в храме, но, похоже, это невозможно.	Я чувствую себя грязным, безнадежным и несчастным. Я очень жалею, что вообще пошел на ту вечеринку. Почему это случилось со мной?	недоверие, презрение к себе и своим так называемым друзьям, жалость к себе	себя, своих друзей	Я добрый человек. Я хочу как-то пережить это все. Я усердно трудился для развития своих талантов.	трезвость, ответственность, послушание, отведение Богу наивысшего приоритета, целомудрие
Моя сестра погибла в автомобильной катастрофе. Я дружил с ее мужем и детьми, но он отрезал себя от нашей семьи.	Это стало огромной травмой в моей жизни. Я перестал ощущать защищенность в физическом и эмоциональном плане. Мои отношения с сестрой и ее семьей полностью разрушились.	Большую часть времени я пребываю в депрессии. Я знаю, что спиртное не меняет ситуацию, но он заставляет ее уйти на некоторое время.	тревога, страх, недовольство, жалость к себе	Бога, себя, мужа моей сестры, людям, которых я обидел своим пьянством	Я хорошо учусь и усердно работаю. Я люблю людей и нахожу общий язык с коллегами.	вера в Иисуса Христа, надежда, трезвость

30–60 лет						
Человек, организация, ситуация, инцидент или принцип (Что произошло? Кто пострадал? и так далее)	Влияние (эмоциональная, физическая или финансовая безопасность; отношения, самооценка или амбиции)	Чувства (обида, страх, сожаление, боль и так далее)	Слабости характера (своеволие, гордыня, нечестность, самодовольство, жалость к себе, самообман и так далее)	Простить и загладить свою вину (Кого мне нужно простить или перед кем нужно загладить свою вину?)	Положительные качества (милосердие, смирение, честность, смелость, вера в Иисуса Христа и так далее)	Какие качества мне нужно развивать дальше?
Я недолюблюваю своего зятя. Ему всегда нужны деньги, но он не может удержаться на работе. Он беспечен. Боюсь, он делает мою дочь несчастной.	Я беспокоюсь о финансах. Когда у меня возникают недобрые чувства по отношению к нему, это влияет на мои отношения с дочерью.	Я ощущаю разочарование. Я ощущаю обиду и злюсь на себя за эту обиду. Я ощущаю себя в ловушке и не могу придумать ни одного хорошего решения.	самодовольство, жалость к себе, гордыня, обида	моего зятя, мою дочь, мою супругу	Обычно я довольно щедр. Я усердно тружусь дома и в Церкви.	милосердие, прощение, получение личного откровения
Моя супруга говорит о раздельном проживании или разводе. Я знаю, что не совершенен, но не всегда я являюсь причиной проблем.	У нас ужасные отношения. Это влияет на мою самооценку, а также на мою финансовую и эмоциональную безопасность.	Я очень напуган. Что, если я не буду видиться с детьми? Я не знаю, как смогу пережить развод.	страх, жалость к себе, обида, тревога	себя, свою супругу, перед своими детьми	Я очень стараюсь измениться. Я даже ходил к психологу.	милосердие, любовь, покой и большее доверие Богу

Пример 3 – Формат дневника

Ведение записей может быть мощным инструментом для обретения понимания и исцеления. Очень полезно вести дневник с молитвой до или после работы над картой самооценки. Анализируя свою жизнь, мы просто начинаем писать о ситуациях, которые мы обнаружили, и о том, что мы чувствуем. Для этого нет какой-то определенной системы. Мы просто берем ручку, молимся и начинаем писать. Дайте свободу своим мыслям! Размышляя о своей жизни с помощью ведения дневника, мы обращаем внимание на людей, организации, ситуации, происшествия или принципы, к которым испытываем негативные чувства. Мы пишем о том, как это влияет на наши эмоции и чувства, и пытаемся понять, каковы наши слабые стороны характера, а какие сильные стороны мы хотели бы развить. Мы также молимся, чтобы знать, кого нам нужно простить, и перед кем нужно заглянуть вину. Вот несколько примеров записей в дневнике:

- В последнее время я размышляю о своем опыте из детства. Я помню того мальчишку – не помню, как его зовут, – но он был больше меня и был таким грубым. Он все время обзывал меня малышом и даже хуже. Каждый день мне приходилось бежать домой из школы так быстро, как я только мог. Может быть, именно тогда я начал чувствовать, что у меня нет друзей и что я даже не могу завести их. Я ненавижу убежать от проблем. Я ненавижу бояться, но это просто несправедливо, что некоторые люди больше и грубее. Я всегда стараюсь быть дружелюбным. Думаю, я жалею себя. Я не могу понять, почему люди не относятся ко мне с большей добротой. Я приятный человек.
- В детстве я был полным. У меня все еще есть немного лишнего веса, но мне трудно перестать есть то, что я люблю. Даже когда я ходил в Первоначальное общество, у меня никогда не получалось взять домой угощение, которым я мог бы поделиться со своей семьей. Это заставляло меня чувствовать себя неудачником. Я всегда стеснялся есть и стеснялся своего веса. Некоторые люди могут есть все, что хотят, и это не влияет на их вес. Меня это очень бесит!
- У меня проблема с сексуальным вожделением. На самом деле это не моя вина, что мне трудно с этим справиться. Я узнал о мастурбации, когда ребята в школе шутили по этому поводу. Когда я спросил об этом маму, она заволновалась и сказала, чтобы я никогда этого не делал и больше не говорил об этом. Но что мне нужно было сделать позже на собеседовании с епископом? Должен ли я был сказать ему?
- Мне было так стыдно за происходящее у нас дома между родителями, что единственное, что облегчало мой стресс, – это курение. Я нашел несколько сигарет, и они избавили меня от ощущения несчастья. У меня была своя тайная жизнь, когда я просыпался ночью и не мог уснуть. Я думал, что могу бросить курить в любой момент, но на самом деле не мог. Потом у меня закончились сигареты, которые я нашел, и мне пришлось воровать, чтобы купить еще. Я воровал на работе. Я очень боялся, что меня поймают кто-то из моей семьи, либо, что еще хуже, полицейские. Я ненавидел свое вранье, но мне нужно было это время курения в одиночестве – это было что-то только мое. Наверное, я испытывал жалость к себе.
- Еще одно неприятное воспоминание у меня осталось со времен учебы в колледже. Мне хотелось быть похожим на своих соседей по комнате, но меня не часто приглашали на вечеринки. Я помню тот вечер, когда я наконец пошел на вечеринку, где было много выпивки. «А почему бы и нет?», – подумал я. Мне хотелось слиться с толпой. Мне хотелось хоть раз немного развлечься. Не помню, что произошло потом, но проснувшись, я обнаружил себя с незнакомым мне человеком. Дела шли все хуже и хуже. Почему нет никакой передышки? Ничего не складывается в мою пользу.
- Когда мы узнали, что моя сестра погибла, нам показалось, что наступил конец света. Она шла по дороге, и ее сбила машина. Моя семья была опустошена, и некоторые начали вести себя еще более агрессивно, чем раньше. Ее муж был так зол, что сказал, что больше никогда не позволит их детям разговаривать с нами. Он говорит, что моя семья создает проблемы в их жизни.
- Мои дети, кажется, продолжают семейную традицию. Моя дочь вышла замуж за настоящего неудачника. У них всегда не хватает денег, и, честно говоря, я просто не могу позволить себе продолжать их содержать. Почему бы ему не устроиться на работу и держаться за нее? Меня это так раздражает! Я хочу быть хорошим отцом для своей дочери, но постоянные проблемы с деньгами создают проблемы в наших отношениях. Я хотел бы просто принять ее мужа, но не могу. Мне так жаль.

- Воскресенье должно быть отличным семейным днем, не так ли? Никогда не думал, что такое случится. Моя супруга сказала мне вчера вечером, что нам нужно отдохнуть друг от друга, разъехавшись. Что? Не могу поверить. Конечно, я не идеален, но идеальных нет. Боже, что я могу сделать?
- Я поговорил со своим спонсором об идее создания карты самооценки. Мой спонсор отметил, что в моих чувствах есть некая закономерность, и что мне нужно поговорить с епископом о некоторых вещах. Перечитывая свои записи за последние несколько недель в дневнике, я замечаю, что часто жалею себя. Конечно, со мной случалось что-то плохое, но

я начинаю понимать, что, когда я вверяю себя Господу, Он может забрать часть моей боли. Я не обязан хранить верность своей зависимости. У меня нет силы воли бросить курить, но эту силу мне может дать Господь.

- Священные Писания и слова Пророков начинают обретать для меня больший смысл. Я вижу, как они применимы в моей жизни. Я гораздо лучше осознаю слабости характера, которые раньше были невидимы для меня. Иногда я задаюсь вопросом, не усугубляются ли они, потому что я вижу их более ясно. Я знаю, что мне нужно делать следующие шаги для настоящего восстановления.

Встречать и приветствовать новичков

Новичок – это человек, который впервые посещает собрания по исцелению от зависимости. Он или она часто является человеком, находящимся на ранних стадиях процесса изменения, человеком, возвращающимся после срыва, либо другом или членом семьи того, кто борется с зависимостью. Любой, кого мы не узнаём, может быть новичком, и поскольку первые несколько собраний новичков часто являются судьбоносными, особенно важно стараться сделать так, чтобы эти люди чувствовали себя комфортно и уютно.

Новички часто находятся в нерешительности и побаиваются. Помните, что людям требуется много мужества, чтобы признать, что их поведение – деструктивно, что они потеряли контроль над своей жизнью, и что им нужна помощь. Мужество также требуется друзьям или членам семьи, чтобы говорить о том, какие последствия зависимости испытывают в своей жизни их близкие и они сами. Наша цель состоит в том, чтобы помочь новичкам захотеть вернуться.

На нас возложена обязанность создавать доброжелательную атмосферу принятия до, во время и после каждого собрания. Верьте в то, что Дух будет направлять новичков в процессе изменения. Помните, что новички часто чувствуют, что не в состоянии справиться с происходящим, поэтому проявляйте любовь и мягкость в своем подходе. Любовь, поддержка и ободрение – это неотъемлемые составляющие, если мы хотим, чтобы люди почувствовали, что им рады и что они нужны.

Мы получили от Церкви указание, что собрания по исцелению от зависимости предназначены для лиц в возрасте 18 лет и старше. Если человеку еще нет 18 лет, предложите ему или ей посоветоваться со своими родителями, епископом и специалистом в области психического или физического здоровья, чтобы узнать о других вариантах, которые могут быть полезны. Если они желают получить более подробное объяснение, предложите им связаться с менеджером представительства Семейной службы. Если, после того как были уведомлены об этом правиле, они продолжают посещать собрания, больше не напоминайте им о нем и не делайте ничего, чтобы обеспечить его соблюдение.

Следующие предложения могут оказаться полезными в общении с новичками до и после собраний:

1. Приветствуя кого-то, кого вы не знаете, представьтесь и спросите, посещал ли этот человек когда-либо ранее собрания программы по исцелению от зависимости.
2. Заверьте новичков, что они находятся в безопасном месте. Объясните, что мы придерживаемся принципа конфиденциальности и что им следует использовать только свое имя. Также сообщите им, что, если они не готовы читать или делиться на собраниях своим опытом, они могут просто слушать.
3. Позвольте новичкам поделиться только тем, чем они хотят поделиться. Помните, что им часто некомфортно объяснять, почему они посещают собрания.
4. Посоветуйте новичкам обратить внимание на то, что объединяет их с другими участниками. Новички будут более склонны возвращаться на собрания, если будут ощущать связь с теми, кто рассказывает о своем опыте. Объясните, что поскольку наши собрания открыты для людей, страдающих от различного рода деструктивного поведения, члены группы могут не всегда иметь одинаковый опыт, но часто испытывают схожие эмоции, как и те, на чью жизнь влияет выбор или поведение других людей. Приглашайте новичков оставаться после собрания, если у них есть какие-либо вопросы.
5. Верьте, что новички придут к пониманию программы, не зная о каждом ее аспекте. Покажите новичкам *Исцеление через Спасителя: руководство по 12-шаговой программе исцеления от зависимости* или *Руководство по оказанию поддержки для супругов и родных проходящих реабилитацию* и призовите их использовать эти материалы (доступны в Евангельской библиотеке в теме «Зависимость» раздела Помощь в жизни). Объясните новичкам, что, внимая Духу, посещая собрания и изучая руководство, они смогут лучше понимать и применять принципы и методы, ведущие к изменению.

6. Познакомьте новичков с куратором. Кураторы помнят, каково это – прийти на свое первое собрание. Они служат для участников примером и могут поделиться личным свидетельством о том, каким образом программа произвела в их жизни перемены.
7. Если возникают проблемы, связанные с рассказом новичков о своем опыте, будьте как можно более мягкими в своей реакции. Большинство проблем и вопросов эффективнее решать после, а не во время собрания. Со временем новички придут к пониманию правил поведения на собраниях.
8. Сообщайте новичкам, которые являются родными или близкими тех, кто борется с пристрастием к порнографии или со злоупотреблением пагубными веществами, что проводятся собрания групп поддержки для супругов и членов семьи.
9. После собрания лично благодарите новичков за то, что они пришли.
10. Помните, что новички – это благословение для группы. Новички предоставляют непрерывные возможности служить, поддерживать и учиться друг у друга.



ЦЕРКОВЬ
ИИСУСА ХРИСТА
СВЯТЫХ
ПОСЛЕДНИХ ДНЕЙ

RUSSIAN



19120 173