

## ПОНИМАНИЕ ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ

*Руководство для консультантов, терапевтов  
и выздоравливающих*

Теренс Т. Горски

Книга посвящается отцу Джозефу Мартину,  
чьи неустанные усилия  
поставили на путь трезвости многих людей.

### Об авторе

Теренс Т. Горски является президентом CENAPS Corporation, обучающей и консультационной организации, которая специализируется на освобождении от зависимостей и предотвращении срывов. Теренс Горски широко известен как лектор. Он также проводит тренинги и workshop-ы в разных странах.

Мр. Горски является автором большого числа книг, аудио- и видеокассет, в том числе: *'Passages Through Recovery: An Action Plan for Preventing Relapse'* ("Процесс выздоровления: План действий для предотвращения срыва"), *'Staying Sober: A Guide for Relapse Prevention'* ("Оставаясь трезвым: руководство по предотвращению срывов"), *'The Staying Sober Workbook'* ("Как оставаться трезвым") и *'How to Start Relapse Prevention Support Groups'* ("Как организовать поддерживающие группы по предотвращению срывов").

Теренс Горски также является клиническим директором Национальной Сертификационной Школы по Предотвращению Срывов (National Relapse Prevention Certification School), которая готовит консультантов и терапевтов, специализирующихся на методах предотвращения срывов.

Контактный адрес и телефон для получения информации о workshop-ах Т. Горски или для приглашения его в качестве лектора на вашу конференцию или проведения презентации в вашей организации:

The CENAPS Corporation  
18650 Dixie Highway  
Homewood, IL 60430  
708-799-5000

Бесплатный каталог всех материалов CENAPS, включая книги и кассеты Т. Горски, указанные выше, можно получить:

Herald House / Independence Press  
P.O. Box 1770  
Independence, MO 64055-0770  
1-800-767-8181

## СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
1. Что такое программа “12 шагов”?
  2. Программа “12 шагов плюс”
  3. Что происходит на собраниях группы “12 шагов”
  4. Обзор 12 шагов
  5. Первый шаг: Я не могу
  6. Второй шаг: Кто-то другой может
  7. Третий шаг: Я приму помощь
  8. Четвертый шаг: Нравственная переоценка
  9. Пятый шаг: Признание
  10. Шестой шаг: Готовность измениться
  11. Седьмой шаг: Прощение
  12. Восьмой шаг: Вспоминание всех, кому я причинил вред
  13. Девятый шаг: Возмещение ущерба
  14. Десятый шаг: Ежедневная самооценка
  15. Одиннадцатый шаг: Духовный рост
  16. Двенадцатый шаг: Передача знаний
  17. Что обещает программа
  18. Готовность действовать
- 12 шагов А.А.  
12 традиций А.А.

## ВВЕДЕНИЕ

Эта книга о двенадцати шагах общества “Анонимных Алкоголиков” и о тех принципах, на которых они основаны. Сначала у меня не было в планах

писать эту книгу. По двенадцати шагам существует богатый материал, и я считал, что в моей личной интерпретации нет необходимости и что она не представляет какой-либо особой ценности.

Мое мнение изменилось в конце 1980-х годов после проведения серии workshop-ов по двенадцати шагам для профессиональных консультантов и терапевтов. Хотя первоначально workshop-ы планировались для психотерапевтов, не имеющих непосредственного отношения к А.А., их посещали многие консультанты с длительным сроком трезвости и непосредственным опытом участия в программе “12 шагов”. В личных беседах многие просили меня опубликовать мой взгляд на “12 шагов”. По их мнению, он обеспечивал практический, рациональный и осмысленный подход к философии, которая часто оказывалась трудной для понимания. Данная книга явилась результатом таких просьб.

К написанию книги меня побудило также мое общение с отцом Джозефом Мартином, создателем фильма “Chalk Talk”, одним из основателей лечебного центра “Ashley” в Havre de Grace, Maryland, основывающегося в основном на 12 шагах. На мое понимание 12 шагов большое влияние оказали как сам отец Мартин, так и мое постоянное сотрудничество с “Ashley”. В любом случае, написание этой книги было бы невозможным без той информации и мудрости, которой щедро делился со мной отец Мартин.

В данной книге я рассматриваю шаги как с профессиональной, так и личной точки зрения. Мой профессиональный подход основывается на более чем двадцатилетнем стаже консультанта по алкоголизму и наркомании, а также на исследовательской, административной работе и проведении консультаций и тренингов. Работая с выздоравливающими алкоголиками, организующими свою жизнь на основе 12 шагов, невозможно остаться незахваченным лично этой философией жизни.

Я хочу сделать важное замечание. Данная книга представляет мое личное понимание двенадцати шагов и организаций, работающих на их основе. Я ни в коем случае не претендую на представление А.А. или какой-либо другой 12-шаговой программы и не говорю от их имени. Я лишь хочу поделиться своим опытом в надежде помочь другим встать на путь выздоровления.

Я простой смертный, подверженный ошибкам, и мое понимание 12 шагов в лучшем случае может быть неполным. Я лишь надеюсь, что некоторые идеи, представленные в этой книге, окажутся полезны в вашем выздоровлении. Читая эту книгу, примите к сведению ту информацию, которую сочтете полезной для себя, и забудьте все остальное.

*Теренс Т. Горски*

## **1. ЧТО ТАКОЕ ПРОГРАММА “12 ШАГОВ”**

В этой книге описывается единственная эффективная программа лечения алкоголизма. Это, конечно, программа “Анонимных алкоголиков”, больше известная как А.А. Общество “Анонимных алкоголиков” - это всемирно известная организация, объединяющая мужчин и женщин, которые

делятся друг с другом своим опытом и надеждами и поддерживают друг друга в попытке излечиться от алкоголизма. Это общество существует на добровольных началах. Никого не заставляют вступать в него, но его члены получают большую пользу от своего участия в нем. Если вы хотите, чтобы программа “12 шагов” работала для вас, вы должны понять организацию А.А. и то, как влиться в нее. Эта книга предназначена как раз для того, чтобы помочь вам в этом.

Многие люди, проходя 12 шагов, обретают трезвость. Поскольку до этого ничего им не помогало, действие шагов кажется им таинственным и магическим. В результате они не пытаются и не могут понять принципы, лежащие в основе действия этой программы. Прохождение шагов дает человеку чудо трезвости, но это не магия. Чудо происходит потому, что работа по 12 шагам включает мощные принципы выздоровления. Тот, кто пытается заглянуть вглубь и понять принципы, на которых базируется программа “12 шагов”, способен более эффективно использовать эти принципы в жизни.

Первоначальной целью А.А. было помочь алкоголикам перестать пить. Это не была универсальная программа для всех людей. Тем не менее А.А. признает, что программа “12 шагов” может помочь людям и с другими проблемами. Возникли уже другие общества, использующие шаги и принципы А.А., например “Анонимные наркоманы”, “Анонимные кокаиновые зависимые”, “Анонимные марихуанозависимые”, “Анонимные передалщики” и др. Все они развиваются как отдельные организации, так что А.А. сохраняет свою первоначальную ориентировку на помощь алкоголикам.

Работа А.А. основывается на программе “12 шагов”, служащей индивидуальным руководством на пути к трезвости, и на “двенадцати традициях”, являющихся руководящими принципами или уставными нормами организации А.А. в целом. Знание 12 шагов имеет решающее значение для всех выздоравливающих людей по двум причинам: (1) Шаги работают, если вы следуете им; (2) Программа “12 шагов” не требует больших денежных затрат и доступна почти повсеместно. Поэтому эта программа стала так популярна среди людей, желающих излечиться от химической зависимости, созависимости и других компульсивных или аддиктивных нарушений.

## **А.А. - НЕПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

Согласно “Традициям” А.А. является и всегда должна оставаться непрофессиональной организацией. Никакие специалисты в области медицины не должны принимать участия в организации и руководстве А.А. или другой 12-шаговой программы. Специалисты могут присоединяться к группе, но не должны иметь ни больше и ни меньше влияния в организации, чем другие ее члены. Программа “12 шагов” - это не медицинское и не психиатрическое лечение, и не психотерапия. Если вы попадете в какую-либо 12-шаговую программу, которой руководит профессиональный психотерапевт как терапевтической группой, будьте осторожны. Возможно, вы попали вовсе не в группу “12 шагов”. В А.А. такая ситуация случается редко, если вообще

случается. Однако, такое бывает в некоторых вновь образованных программах “12 шагов”.

Если собрания “12 шаговой” группы, которые вы посещаете, ведутся психотерапевтом, который к тому же дает индивидуальные консультации членам группы, можете быть уверены, что это не программа “12 шагов”. Это терапевтическая группа. Важно понимать эту разницу. Собрания по программе “12 шагов” базируются на 12 шагах А.А., и их ведущие действуют на непрофессиональной основе.

Члены А.А. помогают самим себе и другим оставаться трезвыми. Члены группы должны быть уверены, что от них не будут требовать делать взносы или участвовать в каких-либо других предприятиях. Отдельные члены А.А. имеют право следовать любой религии или политическому направлению, или участвовать в любых других делах, в каких они пожелают. Никаких ограничений нет. Но они нигде не должны представлять себя как членов А.А., или вовлекать имя А.А. в какие-либо споры.

### **УРОВНИ УЧАСТИЯ В ПРОГРАММЕ “12 ШАГОВ”**

В А.А. никого не принуждают что-либо делать. Это одна из немногих организаций, которые я знаю, поддерживающая неотъемлемое конституционное право человека делать то, что он хочет. Здесь нет никакого принуждения ни на каком уровне. Если вы хотите присоединиться к программе, прекрасно. Приходите на собрания и работайте по “12 шагам”. Если не хотите, тоже все в порядке.

И все же, для большинства членов их включенность в программу проходит через несколько уровней. На первом уровне они посещают собрания. На втором - читают литературу по “12 шагам” и участвуют в обсуждении программы с другими членами организации. На третьем уровне они получают спонсора, который демонстрирует им, как программа работает. На четвертом уровне они сами начинают работать по 12 шагам. Когда начинается рост и изменения членов группы - как результат посещения собраний и работы по шагам - они могут перейти к пятому уровню, начиная сами выступать в качестве спонсоров для других. Приобретя некоторый опыт как спонсоры, они готовы к шестому уровню - общей организационной деятельности в соответствии с “12 традициями” А.А., сводом правил, действующих как уставные предписания организации. Это деятельность на пользу организации А.А. в целом. Обратите внимание, какой здесь прогресс: сначала члены группы помогают сами себе, потом они помогают другим людям, и затем всей программе в целом. Вкратце, уровни включенности таковы:

1. Посещение собраний
2. Чтение и обсуждение литературы А.А.
3. Получение спонсора
4. Работа по 12 шагам
5. Выступление в качестве спонсора для других
6. Организационная деятельность в соответствии с “Традициями”

## **Посещение собраний**

Участие в программе “12 шагов” начинается с регулярного посещения собраний. В А.А. говорят: “Если вы принесете свое тело, ум последует за ним”. Программа “12 шагов” начинает действовать на людей, если они достаточно долго вращаются в ней. Посещение собраний - это не пассивный процесс. На собрании вы должны активно включаться в работу группы. Самый простой способ участия - это сказать: “Я пропускаю”, если вы не хотите говорить, - вполне допустимая реплика. Никто на собрании “12 шагов” не обязан говорить больше. Однако, большинство людей хотят сказать больше, поскольку это дает им облегчение и они видят пользу от этого. Чем более открытым и честным будет ваше выступление, тем быстрее вы ощутите улучшение.

Есть такая шутка: вопрос - “В чем разница между пьяницей и алкоголиком?”, ответ - “Пьяница не должен ходить на собрания А.А., а алкоголик должен.” В А.А. подчеркивается важность посещения собраний, особенно в первые три месяца трезвости. Многие члены А.А. советуют посетить девяносто собраний в течении девяноста дней. Выполнение этого правила - “девяносто за девяносто” - обеспечивает новичку интенсивное вхождение в программу “12 шагов” и сближение с людьми, которые следуют ей. В основе этого правила лежит простой принцип - чем больше собраний вы посетите в начале, тем больше ваши шансы на долговременное выздоровление. Конечно, нет такого правила, что вы должны посетить точно девяносто собраний в первые девяносто дней; ходите так часто, как позволяют вам ваши условия жизни. Но помните, чем больше собраний вы посетите, тем быстрее получите результаты.

Многие члены А.А. жалуются на необходимость посещать собрания. Но те люди, которые находятся на пути выздоровления, продолжают ходить на них, даже если не испытывают к этому желания. Вы не должны любить ходить на собрания, вы просто должны продолжать ходить на них. Посещение собраний - это путь к трезвости. Посещая собрания, вы получаете необходимую вам передышку, временный уход от мира, ориентированного на алкоголь и наркотики. Вы напоминаете себе этим, что вы - алкоголик, что вы не можете безопасно для себя применять алкоголь или наркотики, и что для сохранения трезвости вам необходима поддержка других трезвых алкоголиков.

## **Чтение литературы по программе “12 шагов”**

Вторым уровнем вовлеченности является чтение литературы и обсуждение с другими членами своих как положительных, так и отрицательных реакций на нее. Первые члены А.А. выделили основные принципы, необходимые для того, чтобы прийти к трезвости и оставаться на этом пути. Эта информация собрана в двух книгах: “Анонимные алкоголики” (часто называемая Большой книгой) и “Двенадцать шагов и двенадцать традиций”. Обе эти книги можно получить в центральном офисе Анонимных Алкоголиков в Нью-Йорке. В этих книгах представлены основные принципы, которым необходимо следовать, чтобы начать трезвую жизнь.

## **Получение спонсора**

После того, как вы освоитесь с посещением собраний, выступлением на них и чтением литературы, вы можете перейти на третий уровень включенности -

получение спонсора. Спонсор - это один из членов группы “12 шагов”, имеющий большой опыт на пути выздоровления, чем вы. Чтобы получить спонсора, необходимо достаточно долгое время участвовать в программе, чтобы узнать других членов группы. Слушайте выступления других. Постарайтесь выбрать человека, который вызывает у вас уважение и симпатию, который знает о программе больше, чем вы, и может помочь вам сориентироваться.

Когда вы находите такого человека и просите его или ее быть вашим спонсором, вы обращаетесь примерно с таким вопросом: “Не могли бы вы уделить мне время и научить тому, как вы работаете по программе?” В программе “12 шагов” существует такой лозунг: “Если хочешь достичь того, чего достигли мы, делай то, что делали мы.” И именно в отношениях со спонсором этот принцип начинает осуществляться. Вы находите спонсора, который представляется вам примером, просите его поделиться с вами тем, какие шаги он делал на пути выздоровления, и пытаетесь делать то же самое.

Терапевт не может заменить спонсора. Вам необходим спонсор из 12-шаговой программы, даже если вы посещаете самого лучшего терапевта в мире. Хороший терапевт постарается убедить выздоравливающего алкоголика включиться в программу “12 шагов” и найти спонсора. Как терапевт, я не могу настаивать на посещении группы “12 шагов”, но я настоятельно рекомендую это. Если человек отказывается сходить хотя бы на одно собрание и посмотреть, что представляет из себя эта организация, я могу сказать лишь следующее: “Если вы не желаете посетить собрание группы “12 шагов”, то я не желаю лечить вас. Почему? Да потому, что, если вы не хотите пойти и посмотреть, что такое программа “12 шагов”, я не думаю, что вы действительно хотите делать то, что необходимо для выздоровления.” Я исхожу из девиза А.А.: “Чтобы стать трезвыми, мы должны быть готовы не останавливаться ни перед чем.” Если вы не хотите освободить несколько своих вечеров и сходить на собрания А.А., у меня возникает сомнение относительно вашей готовности делать все необходимое для излечения.

### **Прохождение шагов**

Когда у вас установятся прочные отношения с хорошим спонсором, вы переходите на четвертый уровень: прохождение двенадцати шагов. Работа по шагам под руководством спонсора является в буквальном смысле сердцем и душой большинства 12 шаговых программ. И большая часть этой книги касается того, как работать по шагам. Те члены группы, которые посещают собрания, но не хотят сами проходить шаги, на самом деле не следуют программе. Как говорится в Большой книге: “Редко случается, чтобы человек, полностью следующий нашему пути, потерпел неудачу.” Те люди, которые действительно хотят выздороветь, делают больше, чем просто посещают собрания. Они сами работают по всем шагам под руководством спонсора. Те же, кто недостаточно серьезно настроен на выздоровление, не работают по шагам. Только и всего.

### **Выступление в качестве спонсора для других**

В результате посещения собраний, чтения литературы по “12 шагам”, общения со спонсором и работы по шагам начинается ваш рост и изменение. Программа начинает преобразовывать вас. По мере вашего роста и обучения

вы должны выходить на новый уровень и начинать отдавать другим то, что сами так щедро получали. То есть вы должны начать спонсировать других, перейдя таким образом на пятый уровень.

Спонсорство имеет две цели: помочь самому себе и помочь тому человеку, которого вы поддерживаете. Важно помнить, что вы помогаете другим для того, чтобы помочь самому себе. Ни в коем случае вы не ответственны за выздоровление или срывы другого человека. Вы лишь щедро делитесь своим опытом, своей силой и надеждой, помогая таким образом себе и, возможно, тому человеку, которого спонсируете. Здесь нет никаких гарантий. А.А. - это эгоистичная программа: выздоравливающие помогают другим, чтобы помочь самим себе. Такая установка ясно выражается одним из правил А.А.: “Чтобы удержать что-то, вы должны отдавать.”

Пытаясь помочь человеку, менее опытному в программе “12 шагов”, вы приходите к новому пониманию своего собственного процесса выздоровления. Когда я начал вести курсы по консультированию, я понял, как многого я не знаю. У меня появился стимул учиться дальше, узнать больше. То же касается спонсорства. Пытаясь ответить на вопросы новичка, вы начинаете видеть свои собственные упущения. Вы получаете толчок к дальнейшему росту. Когда ваш подопечный задает вам вопрос, и вы не можете на него ответить, самое время обратиться к вашему собственному спонсору. Помощь другим побуждает нас учиться дальше. Итак, формула проста: посещайте собрания, работайте по 12 шагам, найдите спонсора и сами станьте спонсором для других.

### **Организационная деятельность в соответствии с “Традициями”**

Шестой уровень включенности представляет собой деятельность в соответствии с “Традициями”. У каждой организации должны быть определенные уставные нормы. Программа “12 шагов” не исключение. Двенадцать фундаментальных норм, управляющих деятельностью программы “12 шагов”, называются “Традициями”. Чтобы программа “12 шагов” продолжала работать и помогать другим людям, необходимо поддерживать организацию программы. Важно, чтобы главное оставалось главным. По сравнению с прохождением шагов и обучением тому, как хорошо себя чувствовать на пути выздоровления, организационная работа вторична. Но, поскольку выздоровление членов А.А. зависит от их организации, организационная работа важна в плане выживания организации в целом.

### **ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЧТО-ТО, ВЫ ДОЛЖНЫ ОТДАВАТЬ**

Отец Джозеф Мартин, создатель фильма “Chalk Talk” и соучредитель лечебного центра “Ashley” в Хавр де Грас, Мэриленд, рассказал мне историю об одном консультанте А.А., Билле Уилсоне. Долгое время Билл в одиночку пытался сохранять трезвость, но никогда не выдерживал более нескольких недель. Тогда у него возникла идея, что, может быть, он сможет оставаться трезвым, если будет помогать другим людям оставаться трезвыми. Первый подход, который он испробовал, был подход, который я называю “вытащить из-за стойки бара”. Билл говорил со всеми своими друзьями, имеющими подобные проблемы, и пытался убедить их прекратить пить. По существу, он



пытался отрезвить пьяных. Спустя шесть месяцев Билл сказал своей жене Луиз: “Я потерпел неудачу. Я уже в течение шести месяцев пытаюсь помочь алкоголикам стать трезвыми, и я не смог помочь никому.” Луиз посмотрела на него и сказала: “Билл, ты не прав. Ты помог одному человеку. *Ты сам* не пьешь уже шесть месяцев.” Так родился один из первых принципов А.А. Формулируется он так: “Чтобы что-то сохранить, вы должны отдавать это.” Смысл его в том, что члены А.А. выздоравливают, помогая выздоравливать другим.

Пытаясь помогать другим, выздоравливающие алкоголики переступают через свой эгоизм. Они выходят из эгоцентричного состояния, характерного для большинства зависимых. Помогая другим, страдающий зависимостью выходит за границы системы своих пристрастий. Его мир не ограничивается теперь его собственным носом. Главенствующую роль в жизни приобретают новые ценности.

А.А. предлагает ряд основных, непреложных и совершенно ясных правил: не пить, посещать собрания А.А., найти спонсора, работать по шагам. В остальном возникает много вопросов и неопределенностей. Обычно после чтения литературы или посещения собрания, почесав голову, новый член спрашивает: “Что же это значит?” Отчасти сила А.А. заключается как раз в этой неопределенности. Она стимулирует человека к размышлению и поиску смысла. Работая над программой, выздоравливающий должен сам решить, что принципы А.А. значат для него. Одной из характерных черт А.А. является то, что это “эгоистичная” программа. Члены группы сами решают для себя, что вынести с собрания. Никто не говорит им, что они должны там приобрести. Они принимают лишь то, что подходит для них.

## ТРАДИЦИИ

Знание “Традиций” очень важно, поскольку эти простые уставные нормы поддерживают А.А. как организацию в целом.

Первая традиция гласит: “На первом месте стоит наше общее благополучие; выздоровление отдельных членов зависит от единства А.А.” Если организация А.А. нарушится, никто не достигнет трезвости. Поэтому, когда принимаются какие-либо решения относительно А.А. в целом, на первое место должно ставиться благополучие всей организации.

Вторая традиция заключается в следующем: “Для блага нашей группы мы признаем только один авторитет - любящего Бога, как он проявляет Себя в совести группы. Наши руководители - лишь доверенные служащие, исполняющие Его волю; они не управляют.” В А.А. нет руководителей. Каждая группа управляется совестью или общим мнением группы. Ведущие подчиняются этому мнению и приводят его в исполнение. Поскольку центральное руководство отсутствует, любой при желании может оказать влияние на группу. Цель организационной структуры лишь одна: определить мнение группы и действовать в соответствии с ним.

Третья традиция: “Единственным требованием к членам А.А. является желание бросить пить.” Прийти может любой, кто говорит: “Я хочу бросить пить.” Это единственный критерий.

Четвертая традиция гласит: “Каждая группа должна быть автономной, за исключением вопросов, затрагивающих другие группы и А.А. в целом.”

Каждая группа является автономной и действует на основании голоса группы. Если на собрании А.А. вам что-то не нравится, вы можете вынести данную ситуацию на обсуждение. Если вы окажетесь в меньшинстве, и никто не согласится с тем, что вы предлагаете, вы имеете право организовать отдельную группу А.А.

Пятая традиция: “Первейшая цель каждой группы - донести свое знание до алкоголиков, которые все еще страдают.” В “Традициях” говорится “алкоголик”, а не “химически зависимый”, поскольку изначальной целью А.А. является помощь алкоголикам. Для людей, злоупотребляющих другими препаратами, нежели алкоголь, существуют другие группы самопомощи, такие как “Анонимные наркоманы”, “Анонимные кокаиновые зависимые” и пр. И хотя многие члены А.А. кроме алкоголя злоупотребляют и другими наркотическими веществами, единственным требованием к ним является желание прекратить употребление алкоголя, а основной целью А.А. - открыть путь к выздоровлению тем алкоголикам, которые все еще страдают.

Шестая традиция: “Группа А.А. никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять свое имя какому-либо родственному или другому предприятию, чтобы финансовые проблемы, или проблемы собственности или престижа не отвлекали участников от основной цели.” Группы А.А. не поддерживают, не финансируют какие-либо другие организации и не предоставляют им свое имя, чтобы не отвлекаться от основной своей цели - помощи алкоголикам. Члены некоторых групп вместе с людьми, поддерживающими программу, но не являющимися членами А.А., создают не доходные корпорации или объединения, которые могут покупать или арендовать помещения для проведения собраний и под различные светские клубы. Эти клубы никаким образом не должны быть связаны с А.А. Только благодаря этому А.А. может продолжать существовать так долго. Задача у А.А. только одна - помогать алкоголикам обрести трезвость. И это А.А. делает наилучшим образом.

Седьмая традиция: “Каждая группа А.А. должна быть полностью самостоятельной и не принимать финансовую помощь со стороны.” Каждая группа должна существовать только на пожертвования членов группы и не принимать никакую помощь со стороны.

Восьмая традиция: “А.А. должно всегда оставаться непрофессиональной организацией. Однако, наши центры обслуживания могут нанимать специальных служащих.” А.А. - непрофессиональная организация, но в больших городах часто имеются небольшие бюро обслуживания, куда люди могут позвонить и обратиться за помощью. Отдельные группы передают часть своих еженедельных взносов на поддержку этих обычно не требующих больших средств служб. Если это представляется допустимым, штат этих центров может наниматься, но обычно они укомплектованы добровольцами.

Девятая традиция: “А.А. не подразумевает никакой организации. Однако, могут быть созданы обслуживающие советы или комитеты, подчиняющиеся тем, кому они служат.” А.А. не является организацией в традиционном смысле, когда руководство осуществляется сверху. Это сообщество, управляемое его членами снизу. Во избежание бюрократии сохраняется исключительная простота “правления” А.А. Это “правление” находится под контролем организации - выздоравливающих алкоголиков, посещающих собрания.

В различных местах существуют региональные выборные представители и региональные советы, предназначенные рассматривать нужды местных групп. Группы избирают представителей, которые собираются, чтобы планировать и координировать такие мероприятия как публичные информационные workshop-ы и региональные конференции. Такие советы не являются необходимой частью организации, они могут быть как созданы, так и распущены.

Десятая традиция: “А.А. не имеет какого-либо мнения по внешним вопросам, поскольку имя А.А. не должно вовлекаться в публичные споры.” А.А. не имеет какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к деятельности А.А. Если кто-то говорит, что А.А. стоит на тех или иных позициях, это не правда; если только эта позиция не подразумевает следование 12 шагам и 12 традициям и воздержание алкоголиков от употребления спиртного. Как организация А.А. имеет свое мнение только по поводу помощи алкоголикам.

Одиннадцатая традиция гласит: “Наша политика общественных отношений основывается скорее на привлечении, чем на рекламе. Что касается прессы, радио и телевидения, члены сообщества всегда должны сохранять анонимность.” А.А. не использует рекламу своей программы выздоровления ни в каком виде. Привлечение новых членов происходит на примере тысяч людей, которые сохраняют трезвость в результате участия в сообществе. Чтобы избежать рекламы, члены А.А. никогда не должны раскрывать свое членство ни в прессе, ни на радио, ни на телевидении.

Двенадцатая традиция: “Анонимность - духовная основа всех наших традиций, напоминающая нам, что принципы должны стоять выше отдельных личностей.” Сохранение анонимности очень важно. Программа А.А. не должна ассоциироваться с какой-либо отдельной личностью или знаменитостью. Как организация А.А. больше, чем кто-либо из ее членов. Принципы должны стоять выше отдельных личностей.

## **ТЕНДЕНЦИЯ К САМОПОДДЕРЖКЕ**

Группы “12 шагов” есть повсюду, или, по крайней мере, так кажется. “Анонимные Алкоголики”, зародившись в 1935 году, приобрели теперь огромное влияние, формирующее будущее Америки. Джон Наисбитт, занимающийся анализом существующих тенденций, утверждает, что в Америке существует тенденция перехода от профессиональной медицинской помощи к самопомощи.

Раньше большинство американцев, когда у них возникали проблемы, обращались за помощью и поддержкой к специалистам. Однако все стало меняться, когда люди начали принимать на себя ответственность и контроль за своими жизнями. Все большее число людей обращаются к группам самопомощи как основному источнику поддержки. Многие из этих групп основываются на программе “12 шагов” А.А.

В А.А. есть “правило об ответственности”, которое гласит: “В любое время, в любом месте, если кто-то нуждается в поддержке, А.А. протянет ему руку помощи; за это я отвечаю.” Самое удивительное то, что многие члены А.А. действительно следуют этому правилу. Все алкоголики попадают в А.А. через других членов, которые приводят их на собрания и знакомят с

программой. Никого не обязывают к этому, это высоко индивидуальная и добровольная служба. Все дело в том, что, когда алкоголик чувствует, что обязан А.А. спасением своей жизни, он хочет дать такую же возможность другому алкоголику. То же относится к другим сообществам, основанным на “12 шагах”. Почему? Да потому, что это часть программы. Помните: “Чтобы что-то иметь, нужно отдавать.”

Популярность А.А. и программы “12 шагов” - это не временное явление. Философия “12-ти шагов” становится мощной общественной тенденцией. “12 шагов” постепенно формируют новый стиль мышления - в данный момент важен только один человек, только один день, “просто делай это сейчас”. Каждый день появляются новые группы, родственные А.А., использующие программу “12 шагов”. Первой такой группой был “Ал-Анон”, помогающий людям, страдающим от алкоголизма других. Другой подобной группой стали “Взрослые дети алкоголиков”. С вступлением Америки в эру “лучшей жизни при помощи химии” стали появляться группы для химически зависимых людей, чьим основным пристрастием являются другие вещества, нежели алкоголь. Это “Анонимные наркоманы”, группы для людей, злоупотребляющих марихуаной, кокаином, лекарствами и др. Появились также группы людей, страдающих компульсивным перееданием, “Анонимных игроков”, “Анонимных эмоционалов”, “Зависимых от семьи” и более 200 других групп, работающих по программе “12 шагов”. Таким образом, мы видим мощное развитие движения самоподдержки, распространяющееся по всему миру.

Чтобы выздороветь, химически зависимый человек должен понять, как воспользоваться силой этого движения. Группы “12 шагов” дают человеку информацию, решимость, силу и надежду. И хотя эти группы никогда не заменят профессиональную помощь, они могут быть эффективным, дешевым и доступным дополнением к профессиональному лечению.

Поскольку участие в А.А. - это единственный эффективный способ вылечиться от химической зависимости, я настоятельно рекомендую его всем выздоравливающим. Если бы кто-то сказал мне: “Ради выздоровления я готов сделать только одну вещь. Что я должен сделать?” Как профессиональный консультант я ответил бы ему: “Идите в А.А.” Спросите почему? Потому что А.А., как единственный источник поддержки, это наиболее эффективное средство обрести трезвость. Людей, пришедших к трезвости в результате только посещения А.А. больше, чем в результате всех остальных форм консультирования и терапии вместе взятых. А.А. - самый эффективный и доступный источник выздоровления.

## **2. ПРОГРАММА “12 ШАГОВ ПЛЮС”**

Многим алкоголиком недостаточно помощи только А.А. Выздоровливающие алкоголики часто страдают от депрессии, тревоги, проблем общения, нарушений питания и других проблем, которые могут стать препятствием в поддержании трезвости. Нельзя игнорировать эти проблемы, также как и другие источники помощи, которые могут быть необходимы, чтобы с ними справиться. Программа “12 шагов” говорит, что нужно идти на все, чтобы

достичь трезвости и оставаться трезвым. Часто это “идти на все” означает дополнительную медицинскую помощь или помощь психолога и/или консультантов. Многим выздоравливающим алкоголикам помогло именно совмещение программы “12 шагов” и профессиональной терапии. Как показывают исследования, этот подход, который я называю “12 шагов плюс”, обеспечивает наибольшую вероятность долгосрочного выздоровления.

### **ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ А.А.**

Исследования подтверждают, что А.А. работает. Однако, еще более эффективно эта программа работает в сочетании с профессиональным консультированием или терапией. Было проведено пятнадцать обширных анкетных обследований людей, посещающих собрания “Анонимных Алкоголиков”, в том числе семь исследований, проведенных самим А.А. Результаты показали, что от 40 до 50 % алкоголиков, посещающих А.А. становятся его членами на длительное время. От 60 до 68 % этих постоянных членов достигают постоянного воздержания или снижения времени запоев. На обычном собрании А.А. 35% членов имеют срок трезвости менее одного года, 35 % - от 1 до 5 лет и остальные 30 % ведут трезвый образ жизни более 5 лет.

Участие в А.А. закономерно связано с улучшением социального функционирования, отношений в браке и семье и улучшением психологического состояния. Члены А.А. обычно начинают вести активную духовную жизнь, обретают большую уверенность в себе, уменьшается их зависимость от других людей.

Исследования убедительно свидетельствуют, что наиболее эффективной формой лечения является сочетание А.А. с профессиональной помощью. Разница становится заметна с самого начала. От 50 до 60 % алкоголиков, посещающих только А.А., бросают лечение в течение первых девяноста дней. Для тех же, кто обращается к А.А. наряду с профессиональным лечением, этот процент в два раза ниже. В тех случаях, когда члены А.А. обращаются за помощью к консультантам и терапевтам, срывы происходят реже и достигается большее психическое равновесие, чем в случаях посещения только собраний А.А.

А.А. не имеет определенной позиции ни за, ни против профессиональной терапии. Однако, многим членам А.А. помогло сочетание обоих подходов. Например, Билл Уилсон, один из основателей А.А., после того, как встал на путь трезвости, проходил психиатрическое лечение от депрессии.

### **КОМУ НЕОБХОДИМ ПОДХОД “12 ШАГОВ ПЛЮС”?**

Как понять, что вам нужна дополнительная помощь? Существует четыре критерия: тяжелый абстинентный синдром, серьезные физические проблемы со здоровьем, крайняя дезориентация и проблемы взаимоотношений.

#### **Тяжелый абстинентный синдром**

Первым указателем является неспособность достижения трезвости из-за тяжелой переносимости отказа от спиртного. Многие члены А.А. не могут сохранять трезвость, потому что испытывают такой тяжелый абстинентный синдром, что им кажется, что они умрут, если перестанут пить. Преодоление острого абстинентного синдрома было одной из сложнейших проблем А.А. с самого его основания в 1935 году. Раньше трезвые члены А.А. “нянчились” с новичками, когда те страдали от “трясучки”. В то время врачи и лечебные учреждения не лечили алкоголиков. К счастью, времена изменились. Сейчас алкоголикам в состоянии абстинентного синдрома довольно легко получить медицинскую помощь. Во многих местах имеются реабилитационные центры, основанные на “Миннесотской модели лечения”. Эта модель включает в себя как детоксикацию и реабилитационную поддержку, так и программу “12 шагов”. Таким образом, люди, вставшие на путь трезвости, могут получить медицинскую помощь во время абстинентного синдрома, наряду с консультированием и просветительской работой. К концу лечения в таких центрах закладывается основа работы по программе “12 шагов”.

Важно помнить, что А.А. не может быть заменителем в случае необходимости медицинской детоксикации. При сильном абстинентном синдроме первым пунктом, куда следует обратиться, должно быть лечебное учреждение, специализирующееся на лечении химических зависимостей. Только когда состояние человека стабилизируется, он может начать работать по программе “12 шагов”.

### **Физические нарушения здоровья**

Вторым указателем на необходимость дополнительной помощи является наличие серьезных физических заболеваний, к которым иногда приводит злоупотребление. Медицинские проблемы, сопутствующие злоупотреблению химическими препаратами, часто могут быть очень серьезными, и А.А. ни в коей мере не может заменить медицинское лечение. Однако, некоторые люди не принимают это к сведению, пока не будет слишком поздно.

Лиз и Джо оба были выздоравливающими алкоголиками, членами А.А. У Лиз произошел срыв после трех лет трезвости. Джо, разуверившись в докторам и лечебных центрах, доверял только А.А. и считал, что всю необходимую помощь алкоголик может получить только там. Когда Лиз наконец попросила о помощи, Джо взял ее на собрание А.А., хотя она была в очень тяжелом состоянии. Потом он отвез ее домой и решил ухаживать за ней, пока не пройдет “трясучка”. Только когда у Лиз начались судороги, Джо отвез ее в больницу. Лиз чуть не умерла. До этого не дошло бы, если бы Джо сразу отвез ее в медицинский центр.

Отец Джозеф Мартин - активный сторонник А.А. Он считает эту программу самой эффективной терапией на земле. Но он понимает и ее ограничения. На одной из своих лекций он сказал: “Леди и джентльмены, если после лекции на улице меня сшибет машина, отвезите меня в больницу. Не отвозите меня на собрание А.А.!”

Нужно разумно подходить к возможностям А.А. Если человек переживает тяжелый абстинентный синдром или физически болен, в первую очередь его следует отправить в лечебное учреждение с соответствующей специализацией, где ему могут оказать медицинскую помощь.

### **Крайняя дезориентация**

Третий фактор, указывающий на необходимость дополнительной помощи кроме А.А., это крайняя дезориентация, тревога, страх, неспособность концентрироваться или выходящее из под контроля поведение вместо регулярного посещения собраний А.А. Многие люди имеют проблемы с прохождением программы “12 шагов”, потому что еще долгое время после того, как они встали на путь трезвости, они остаются в состоянии дезориентации и тревоги. Они испытывают проблемы с памятью и концентрацией. Часто они не могут контролировать свое поведение, даже будучи трезвыми и посещая собрания А.А. К этим проблемам может приводить одно из двух состояний - абстинентный синдром или эмоциональные проблемы.

Абстинентный синдром возникает в результате временной дисфункции мозга, вызванной хроническим отравлением алкоголем или другими химическими веществами. Врачи раньше считали, что восстановление нормального функционирования мозга после прекращения употребления алкоголя или наркотиков - это вопрос нескольких дней. Теперь они знают, что это не так. Около половины всех выздоравливающих алкоголиков испытывают тяжелейшие симптомы отмены, продолжающиеся от шести до восемнадцати месяцев. Эти симптомы, вызванные токсикацией мозга, включают неспособность ясно мыслить, а также справляться со своими чувствами и эмоциями. Кроме того, могут быть проблемы с памятью и сном. Многие люди оказываются под сокрушительным воздействием стресса и проявляют неадекватную реакцию на события. Те, кто недавно встал на путь трезвости, часто говорили мне, что они ходят, как в тумане. Когда эти симптомы проявляются в сильной форме, человеку бывает тяжело понять 12 шагов и работать по ним. Некоторые люди, переживающие тяжелый абстинентный синдром, начинают считать себя полностью неспособными работать по программе “12 шагов”, требующей неумолимой честности.

Научиться справляться с абстинентным синдромом человеку могут помочь врачи, лечебные центры или консультанты, специально подготовленные для этого. Без такой помощи эти симптомы будут продолжать мешать работе по 12 шагам.

Эмоциональные проблемы могут явиться причиной симптомов, сходных с абстинентным синдромом. Если человек испытывает тяжелейшую депрессию, тревогу, страх или нервозность, он должен обратиться к квалифицированному терапевту, социальному работнику, психологу или психиатру. Найдите того, кто разбирается в химической зависимости, но помощь вам необходима. Иначе личностные или психические нарушения могут привести к срыву.

### **Проблемы взаимоотношений**

Четвертый и последний указатель необходимости дополнительной помощи - это неспособность в трезвости строить удовлетворительные дружеские и любовные отношения. Программа “12 шагов” в достаточной мере обеспечивает товарищеское участие и трезвое социальное окружение, но она не учит человека, как развивать дружеские или значимые любовные отношения. Не поможет она также и тем, кто нуждается в жилье или работе. Многим выздоравливающим зависимым требуется временное жилье или реабилитационная поддержка, просто чтобы они снова могли встать на ноги.

Существуют специальные социальные службы, предназначенные для решения этих проблем.

Многие алкоголики все видят в черном и белом цвете. Они рассуждают по принципу “все или ничего” - только А.А. или совсем не нужно А.А., только терапия или никакой терапии. Советую сойти с этой позиции “или ... или” и попробовать и то и другое. Помните: исследования свидетельствуют, что подход “12 шагов плюс” обеспечивает наибольшую вероятность долгосрочного выздоровления.

### **3. ЧТО ПРОИСХОДИТ НА СОБРАНИЯХ ПО ПРОГРАММЕ “12 ШАГОВ”**

Существует два вида собраний по программе “12 шагов” - открытые, на которых присутствуют как алкоголики, так и неалкоголики, и закрытые, предназначенные только для алкоголиков.

Есть также много закрытых собраний для представителей разных профессий: для врачей, медсестер, фармацевтов, летчиков. Чтобы попасть на эти собрания, человек должен связаться с выздоравливающим представителем данной профессии, членом группы. Некоторые закрытые собрания проводятся в тюрьмах, лечебных центрах, больницах и других учреждениях только для находящихся там людей.

Как открытые, так и закрытые собрания начинаются обычно с вводной презентации. Это может быть короткое выступление одного из участников собрания, который делится своим личным опытом, объясняет один из шагов, зачитывает что-то из программной литературы или предлагает для обсуждения какую-нибудь общую тему, например “гнев”, “ненависть”, “секс” или “как справляться с непреодолимыми желаниями”. Предлагая тему, говорящий обычно делится личным опытом по данному вопросу или зачитывает небольшой отрывок из литературы на данную тему и затем приглашает остальных членов высказать свое мнение.

Самым важным видом собраний является собрание постоянной группы. Они должны посещаться каждую неделю. Члены группы сближаются и хорошо узнают друг друга. Ваше отсутствие на таком собрании обязательно заметят, и если у вас возникают сомнения и упадок духа, группа может поддержать вас. Члены группы помогают друг другу в трудные минуты. Многие выбирают себе спонсора из членов группы.

Собрание А.А. обычно следует установленной форме. Начинается оно с коротких вступительных замечаний. “Секретарь”, избранный группой, открывает собрание примерно так: “Это такое-то отделение А.А. такой-то местности. Мы регулярно собираемся здесь каждый вторник в это время.” На некоторых собраниях участников затем просят “немного помолчать и подумать, зачем мы здесь и что каждый из нас надеется достичь.” В некоторых группах после непродолжительного молчания следует “Молитва о душевном покое”: “Господи, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.” Эта молитва ориентирует участников на одной вещи, которую они могут контролировать - пить или не пить первую рюмку.



Затем зачитывается что-то из литературы А.А., например, несколько первых страниц из пятой главы Большой книги или что-то из “Двенадцати шагов и двенадцати традиций”.

После этой вступительной части обычно следует приветствие новых членов группы и представления. Затем докладчик или ведущий делает короткое сообщение на 15-20 минут. Он или она делится своим опытом, силой и надеждой, либо рассказывая личную историю, либо рассуждая по какому-либо вопросу. Иногда группа рассматривает один из шагов или какую-то литературу, например ежемесячный журнал А.А. “*Grapevine*”.

Затем обычно устраивается короткий перерыв, во время которого по кругу проходит корзина для взносов, напоминая членам группы о седьмой традиции А.А.: “А.А. является самостоятельной организацией, существующей на пожертвования своих членов.” Часто бывает перерыв для кофе.

Нигде в Большой книге не говорится, что на собраниях А.А. нельзя пить кофе. Однако, это вошло в традицию, как я считаю, очень пагубную. Кофе, сигареты и сахар - три вещи, которые, я думаю, А.А. должно исключить. Почему? Потому что кофеин и никотин снижают качество выздоровления. Не говоря уже о том, что курение ведет к раку легких и другим болезням. Для многих алкоголиков (до 40 %) типична гипогликемия, и поэтому сахар оказывает на них пагубное воздействие. Я настоятельно рекомендую, чтобы во всех группах имелось декофеинизированное кофе и какие-то закуски, не содержащие сахар.

Эти рекомендации никакого отношения не имеют к программе А.А. Это просто определенные социальные традиции, которые присутствуют на собраниях. Но я убежден, что, если бы организаторы знали о пагубном влиянии на здоровье никотина и кофеина, они бы постарались исключить курение и употребление кофе во время собраний.

После перерыва члены группы высказываются и делятся своим мнением по поводу того, что говорил выступавший. Цель большинства закрытых собраний - дать каждому присутствующему возможность высказаться. Заканчиваются многие собрания молитвой “Отче наш”, но не обязательно. Каждая группа решает это “голосом группы”, и участие в молитве - индивидуальное дело каждого участника.

После собрания следует “товарищеское общение”. Члены группы вместе идут куда-нибудь отдохнуть и поговорить о том, что произошло на собрании. Общение, которое происходит в промежутках между собраниями - это начало восстановления социальной жизни. Люди становятся членами большой трезвой семьи. Программа “12 шагов” - это не просто собрания. Это трезвая, нацеленная на выздоровление социальная сеть. И все это, вместе с Шагами и спонсорством, формирует ориентированное на трезвость сообщество, которое делает выздоровление возможным.

## **ПЕРВОЕ СОБРАНИЕ**

Первое собрание А.А. является решающим. Если новичок получит положительный опыт, он, возможно, вернется. Если опыт будет негативный, он может больше не прийти. Как консультант я разговаривал со многими людьми, у которых первое посещение собрания А.А. вызывало неприятие.

Многие бессознательно заранее настраивали себя на негативный опыт. Выслушав за многие годы достаточно таких историй, я разработал метод, который надежно гарантирует получение негативного опыта от первого собрания А.А. А когда первое посещение окажется неудачным, у вас есть хорошее оправдание, чтобы никогда больше туда не ходить. Вот шесть шагов, которые следует для этого предпринять:

Во-первых, выберите группу, которая собирается как можно дальше от вашего дома. Почему? Да потому, что, если собрание проходит близко от дома, вас может кто-то узнать, а вы не хотите, чтобы друзья или соседи знали, что вы алкоголик.

Второе, выйдите из дома с опозданием. Рассчитайте, сколько вам нужно времени, чтобы добраться до места, и выйдите на четыре минуты позже. Рассуждаете так, что, если вы придете слишком рано, вам придется пять или десять минут слоняться там без дела. В результате вы будете ехать слишком быстро и испытывать беспокойство.

Третье, не узнавайте точно место проведения собрания. Достаточно, если вы будете знать, что это какая-то церковь между 152 и 153 улицами. Когда вы приедете туда, вы будете думать, в какой же из трех церквей этого квартала проходит собрание. Не стоит также точно узнавать и комнату. Тогда вы будете свидетелем, что в то же время проходит еще семь собраний. Вам придется открывать каждую дверь и спрашивать: “Это собрание по программе “12 шагов”?” И ни в коем случае не звоните в центральный офис группы, которую вы выбрали. Если вы позвоните, кто-то может предложить вам пойти на собрание вместе, так что вы не заблудитесь и не попадете в затруднительное положение.

Четвертое, когда вы наконец найдете нужное место, постарайтесь зайти незаметно. Если дверь сильно заскрипит, виновато улыбнитесь, когда все обернутся и посмотрят на вас. Теперь у вас есть хороший повод сесть в углу и испытывать смущение.

Пятое, когда кто-то выступает, не ограничивайтесь только слушанием, составьте определенное мнение и сделайте выводы. Оцените присутствующих. Осмотрите каждого человека в комнате и попытайтесь угадать, какие психиатрические проблемы или социальные отклонения привели к тому, что он здесь. Найдите шизофреников, насильников, преступников. Затем проведите сравнение, скажите себе: “Э, да я совсем не такой, как эти люди. Мне здесь не место.” Будьте очень критичны. Если вы с чем-то согласны, не придавайте этому значения. Если с чем-то не согласны, обязательно запомните это, чтобы потом можно было рассказать вашему терапевту.

Шестое, держитесь обособленно. Вы уже опоздали и сели в углу. Теперь, во время перерыва ни с кем не разговаривайте, никому не представляйтесь. В ходе собрания ничего не говорите и покиньте помещение за две минуты до окончания. По дороге домой, сидя в машине, говорите себе: “Какие недружелюбные люди!” Убедите себя, что они действительно совершенно равнодушны.

Эти шесть руководств для получения негативного опыта от первого посещения группы могут показаться абсурдными. Однако, многие новички неумышленно проделывают все это. Зная, чего не следует делать, можно понять, что нужно для повышения вероятности позитивного первого опыта.

Первое, выберите группу, которая собирается поблизости от вашего дома или работы. Чем легче добраться до места собрания, тем больше вероятность, что вы будете продолжать ходить.

Второе, позвоните в центральный офис 12 шаговой группы, которую вы хотите посещать. Телефоны большинства из них можно найти в телефонном справочнике с указанием также и адреса. Когда позвоните, скажите, что вы хотите пойти на собрание, и попросите кого-нибудь взять вас туда с собой или встретить вас там. Таким образом, уже до начала собрания вы будете знать по крайней мере одного человека, который сможет представить вас другим.

Третье, узнайте точно, где проходит собрание, чтобы наверняка не заблудиться. Запишите точный адрес и номер или название комнаты.

Четвертое, приходите по крайней мере за десять минут до начала. Так у вас будет время найти нужную комнату, представиться кое-кому из участников и занять место прежде, чем начнется собрание.

Пятое, подойдите к первым встретившимся вам участникам, пожмите им руки и скажите: “Я здесь в первый раз и хотел бы с кем-нибудь познакомиться”. Сделав так, вы не останетесь в одиночестве. Люди уделят вам внимание, поздравуются и поговорят с вами.

Шестое. Когда подойдет ваша очередь высказаться, скажите примерно следующее: “Я в первый раз на собрании. Не мог бы кто-нибудь помочь мне немного больше узнать о программе? Если кто-нибудь согласится помочь, я буду рад поговорить после собрания.” Можете сказать что-то еще, если хотите. Но главное, не забудьте сказать: “Я здесь в первый раз, мне нужна помощь, чтобы побольше узнать о программе.”

Седьмое. После собрания постарайтесь присоединиться к кому-нибудь из участников и пойти с ними выпить кофе. Обычно после каждого собрания группа участников отправляется в какой-нибудь ресторанчик. Не будьте слишком застенчивы. Члены программы “12 шагов” обычно с готовностью принимают новичков. За кофе расскажите о своем впечатлении от вашего первого собрания.

Восьмое. Заведите дневник. Купите записную книжку на пружине и записывайте туда свои мысли, чувства и реакции по поводу собраний. Фиксируйте то, с чем вы согласны или что вам понравилось. Так же фиксируйте и то, что не понравилось, с чем не согласны. Помните, что вы не должны соглашаться со всем, что услышите. Цель собраний - научить вас трезво мыслить. Вы не должны отключать свой ум и останавливать мышление. Не соглашайтесь с чем-либо только потому, что вы услышали это на собрании. Не даром говорится: “Если два человека согласны абсолютно во всем, то по крайней мере один из них лишний.” Переход к новому типу мышления относительно зависимости и выздоровления - первый важный шаг на пути к выздоровлению. Примите то, что подходит вам в данное время и отбросьте все остальное. Будьте открыты и слушайте.

Возьмите свои записи на следующий сеанс индивидуальной или групповой терапии. Ваш терапевт, возможно, захочет узнать о ваших впечатлениях. “Вот что там происходило; вот то, что мне понравилось; вот это не понравилось.” Расскажите об этом на группе и получите обратную связь.

Когда вы попадете на первое собрание, у вас в голове, возможно, будет идти война - война между зависимым “я” и трезвым “я”. Зависимое “я” будет

уговаривать новичка уйти. Трезвое “я” будет сопротивляться, но не очень активно.

Типичный диалог между ними может быть таким:

Трезвое “я” скажет: “Я думаю, неплохая идея - остаться на собрании.”

Зависимое “я” будет возражать: “Это бестолковое собрание! Прочь отсюда, тебе здесь нечего делать.”

Тогда трезвое “я” ответит: “Я думаю, ты должен остаться; здесь не так уж плохо. Это даже в какой-то степени интересно.”

Зависимое “я” будет спорить: “Что значит, должен остаться? Это ужасно! Посмотри на всех этих глупых людей. Ты совсем не такой как они!”

Зная наперед о возможности такого внутреннего конфликта, вы сможете распознать его, когда он произойдет. Тогда вы сможете решить, слушать ли вам свое трезвое или свое зависимое “я”. Вы можете сравнивать в пользу того, насколько вы похожи на других членов группы, вместо того, насколько вы отличаетесь от них. Вы также сможете быть более восприимчивым, слушать без суждений и слышать то, что говорится.

#### 4. ОБЗОР ДВЕНАДЦАТИ ШАГОВ

Душой и сердцем А.А. и других 12-ти шаговых программ являются 12 шагов. В зависимости от того, насколько хорошо человек понимает и практикует принципы, заложенные в шагах, он выздоравливает или остается больным.

Двенадцать шагов А.А. предлагаются как программа выздоровления, но никто не обязан ее использовать. Отец Мартин однажды, подчеркивая слово *предлагаются*, сказал: “На мой взгляд, основатели А.А. предлагают нам использовать программу “12 шагов” таким же образом, как инструктор по прыжкам с парашютом предлагает, чтобы мы воспользовались парашютом, прыгая с самолета. Мы не обязаны принимать это предложение. Но если мы его не примем, это приведет к определенным последствиям.”

Шаги были сформулированы и записаны Биллом Уилсоном. Однако Билл не претендовал на авторство. Шаги сформировались на основе опыта первых членов А.А., когда они боролись за свое выздоровление. Они делились своим опытом, как позитивным, так и негативным, и тщательно отбирали, что работает. Они также замечали, что не работает, и отставляли это в сторону. В результате остались эти двенадцать простых принципов, которые оказались эффективными для многих людей.

Шаги пронумерованы в определенной последовательности. Это подразумевает, что их следует проходить именно в таком порядке. Рекомендуется полностью проработать первый шаг, прежде чем переходить ко второму, и так далее. Эта рекомендация зафиксирована в одном из девизов А.А.: “Сначала первое”. Последствия нарушения предложенного порядка шагов отражаются в концепции “two-stepper” (“шагающего через два шага”) - человека, который начинает с первого шага и затем перепрыгивает через несколько следующих шагов. Часто такие люди приходят к срыву, поскольку они не смогли собрать всех жизненно важных строительных блоков, необходимых для выздоровления.

Подразумевается, что шаги должны быть пройдены более, чем один раз. Пройдя все шаги, большинство людей обычно возвращаются к первому шагу и начинают все сначала. Каждый раз они подходят к шагам с новых позиций, достигнутых в процессе выздоровления, и каждый раз открывают для себя что-то новое. Таким образом, многие члены А.А. рассматривают работу по шагам как непрекращающийся процесс, который может продолжаться всю жизнь.

Подразумевается также, что работа по шагам происходит на двух уровнях: сознательном и бессознательном. При бессознательной работе вы интуитивно чувствуете необходимость предпринять данный шаг, а также разумность рекомендуемых действий. Шаг представляется вам правильным, и вы знаете, что должны ему следовать, хотя и не можете точно объяснить, почему. При сознательной работе вы обдумываете шаг и обсуждаете его. Вы пытаетесь сознательно лучше понять задачу и как ее применить к себе. Поняв шаг, вы можете объяснить, в чем его смысл и почему необходимо его предпринять. Некоторые люди, например, ощущали свое бессилие перед алкоголем, но никогда не задумывались об этом. Интуитивно они чувствуют, что шаг правильный, и затем, размышляя об этом, сознательно признают факт своего алкоголизма и необходимость полной трезвости. В других случаях сначала приходит сознательное понимание. Человек размышляет о проблеме потери контроля и обсуждает ее, сознательно исследует свою жизнь и жизненные проблемы, и приходит к выводу, что действительно утратил контроль. И затем уже на более глубоком, бессознательном уровне происходит осознание собственного алкоголизма и необходимости воздержания.

В этой главе я представлю краткий обзор двенадцати шагов, чтобы вы получили общую картину шагов и к чему они ведут. В следующих главах я рассмотрю каждый шаг более детально.

## **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ А.А.**

---

### **Первый шаг**

Мы признали свое бессилие перед алкоголем,  
признали, что наша жизнь стала неуправляемой

---

В первом шаге вы признаете, что не можете контролировать свое употребление алкоголя или наркотиков и что из-за этого бессилия ваша жизнь вышла из под контроля. Этот шаг предназначен помочь алкоголику осознать главный и неоспоримый факт: когда вы употребляете алкоголь (или другие наркотики), вы никогда не можете быть уверены в том, что может произойти. В этом сущность потери контроля. Иногда алкоголик пьет умеренно, без неприятных последствий. В другой раз, ни с того ни с сего, он выпивает гораздо больше и своими действиями причиняет вред как себе, так и своим близким.

Такие случаи потери контроля делают жизнь алкоголика неуправляемой и приводят к чувству стыда, вины и болезненным переживаниям. Человек пытается остановиться, но не может. Тогда он

пытается снова, и снова терпит неудачу. С каждой новой неудачей его боль и чувства вины и стыда возрастают. Стыд и вина ведут к отрицанию. Он обманывает себя относительно того, что происходит, и пытается обманывать других. Он испробовал все, что только мог, чтобы остановиться, но ничего не помогло. И человек потерял надежду. Он понимает, что не может справиться сам, используя старый образ мышления, но он не знает ничего другого. В А.А. это называется “опустился на дно”. Спиртное одержало победу, и человек готов бросить попытки пить умеренно и попробовать что-то другое.

В других 12-шаговых программах первый шаг был изменен в соответствии со спецификой группы. Так, первый шаг “Анонимных наркоманов” гласит: “Мы признали бессилие перед своей зависимостью, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.” У “Взрослых детей алкоголиков” он формулируется так: “Мы признали свое бессилие перед последствиями алкоголизма других, и что наша жизнь стала неуправляемой.”

Ключом к прохождению первого шага является признание проблемы и того, что вы испробовали все, что только знали, чтобы ее решить, но ничего не помогло. Таким образом, вы честно признаете, что не можете разрешить проблему известными вам способами. Другими словами: “Вы не можете сделать это в одиночку.”

---

### **Второй шаг**

Пришли к убеждению, что лишь Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.

---

В этом шаге вы принимаете возможность того, что существует кто-то или что-то вне вас, кто может помочь вам решить ваши проблемы. Этот шаг предлагает вам поверить, что кто-то или что-то, более могущественный, чем вы, может помочь вам прекратить пить или употреблять наркотики. Вам предлагается поверить, что есть кто-то или что-то, более разумный, более сильный и более знающий, чем вы - что, в конце концов, есть выход.

В основе этого шага лежит вера в некую Высшую Силу, которая может вам помочь. Вы должны поверить, что существует инстанция большей компетенции, чем ваш зависимый ум; что существует возможность понять, что с вами произошло и что нужно делать, чтобы выздороветь. И, самое главное, вы должны поверить, что можете получить доступ к такому источнику мужества, силы и надежды, который поможет вам справиться. Пройдя до конца второй шаг, вы можете с полной уверенностью сказать: “Я не могу, но кто-то еще может”. Не обязательно знать, что это за Высшая Сила. Вы должны просто поверить, что она существует, и преисполниться готовностью искать ее.

---

### **Третий шаг**

Приняли решение верить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы его понимаем.

---

Третий шаг предписывает выздоравливающим поверить в Высшую Силу. Другими словами, найти компетентного советчика и следовать ему. Они должны быть готовы вверить себя вновь обретенной Высшей Силе и ждать, что произойдет.

Но что это за Высшая Сила? А.А. вполне ясно заявляет, что каждый должен сам найти для себя свою собственную Высшую Силу. Заметьте, что *Высшая Сила* и *Бог* используются как взаимозаменяемые понятия. А.А. не выдвигает какую-либо определенную концепцию Бога, а скорее предлагает найти Бога, как каждый его понимает.

Как мне это представляется, Высшая Сила выполняет две функции. Первая - эмоциональная: человек получает мужество, силу и надежду на пути выздоровления. Вторая функция - интеллектуальная и поведенческая: человек получает знание относительно того, что он должен делать, и затем мотивацию делать это. Если человек правильно выбрал свою Высшую Силу, то при контакте с ней у него будет возникать желание узнать, что нужно делать для выздоровления. И когда он будет это делать, это будет работать, и это будет стимулировать его двигаться дальше.

Вы можете выбрать Бога своей Высшей Силой. Однако многие, особенно новички, выбирают своей Высшей Силой группу "12 шагов". Группа соответствует всем критериям. Посещая собрания и открыто разговаривая с членами группы, вы можете обрести твердую уверенность в том, что выздоровление возможно. У вас появится мужество, сила и надежда, чтобы двигаться дальше. Слушая рассказы членов группы, вы сможете узнать, что нужно делать для выздоровления. Работая над программой, вы можете делиться своими успехами и проблемами с другими членами группы. Они выслушают вас, поймут ваши проблемы и со всей серьезностью отнесутся к тому, что вы говорите.

Вы первом шаге вы говорите: "Я не могу." Во втором: "Кто-то другой может." И теперь, в третьем шаге, вы говорите: "Я готов вверить себя этой Силе."

---

#### **Четвертый шаг**

Произвели тщательную и беспощадную нравственную оценку самих себя.

---

После того, как вы прошли первые три шага, можно считать, что вы в программе. Теперь вы готовы принимать советы и следовать им. Первый совет вы получаете в четвертом шаге. Вам предлагается критически исследовать себя и выяснить, какой вы на самом деле. Вы должны заглянуть внутрь себя и оценить свои сильные и слабые стороны. Это даст возможность укрепить сильные стороны и преодолеть слабости. Только через истинное знание самого себя и своих мотиваций можно обрести долгосрочную трезвость. Вы должны быть готовы оспорить свои ошибочные убеждения и понимание. Вы должны честно взглянуть на себя - кто вы есть на самом деле, что касается как сильных, так и слабых сторон, даже если это будет болезненно. Такая непреклонная честность закладывает основу для выздоровления.

---

### **Пятый шаг**

Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших ошибок.

---

В пятом шаге вы должны признать как свою зависимость, так и изъяны характера, которые были обнаружены в четвертом шаге и которые уведут вас обратно на путь зависимости. Вы должны (1) признать это перед самим собой; (2) признать перед Высшей Силой, как вы ее понимаете; (3) и затем со всей честностью поделиться с другим человеком. Это не признание в грехах. Скорее, это честная оценка самого себя и своего саморазрушающего поведения.

Это смирение. Но это не значит, что вы должны подавлять себя. Смирение означает, что вы знаете, кто вы есть, знаете, откуда пришли, и принимаете все свои как слабые, так и сильные стороны.

Только в открытом диалоге с другим человеком вы можете действительно признать и принять то, что с вами произошло и кем вы стали в результате своей зависимости. Вы получите облегчение, поделившись болезненными воспоминаниями прошлого с другим человеком, который относится к вам со всей серьезностью, понимает, о чем вы говорите, и признает ваш опыт как действительный и значимый. Вы больше не одиноки. Вы не чувствуете себя отверженным. Вы осознаете, что другие люди вели себя подобным же образом. Вы видите, что не являетесь исключением, а значит есть надежда на выздоровление.

---

### **Шестой шаг**

Были полностью готовы предоставить Богу избавить нас от всех изъянов нашего характера.

---

Проходя шестой шаг, вы живете с осознанием всех изъянов вашего характера, которые вы обнаружили у себя в четвертом и пятом шаге. Постоянно осознавая эти изъяны и тот вред, который они причиняют вам и вашим близким, вы преисполняетесь желанием и готовностью избавиться от них. Вы непрерывно призываете мужество, силу и средства, с помощью которых можно исправить эти изъяны.

---

### **Седьмой шаг**

Смирненно просили Его устранить наши изъяны.

---

В седьмом шаге вы просите Высшую Силу устранить ваши изъяны. Вы просите дать вам силы делать то, что необходимо для вашего изменения и роста, для избавления от вашего зависимого “я”. Ваша Высшая Сила дает вам мужество и силу, чтобы вы могли избавиться от изъянов своего характера. Но вы должны действительно сделать это. Вы должны действовать. В литературе



А.А. постоянно подчеркивается эта двойная роль - обращение к Высшей Силе за мужеством, силой и надеждой и затем вложение этой новой силы в действие. Члены А.А. говорят об этом так: “Молитесь о том, чтобы картошка уродилась, но будьте готовы взяться за мотыгу.”

Внутренние изменения, вызванные смиренным прошением об устранении ваших изъянов, подготавливают вас к восьмому и девятому шагам. Изменяясь внутренне, вы можете начать изменять свою внешнюю жизнь. Изменив сначала свои мысли и чувства, вы можете изменить и свои действия. И затем вы можете исправить вред, причиненный другим людям в результате вашей зависимости.

---

#### **Восьмой шаг**

Составили список всех тех людей, которым мы нанесли ущерб, и решили возместить его.

---

В восьмом шаге вы приходите к осознанию, что своим зависимым поведением причиняли вред другим людям. Вы должны составить список всех этих людей и признать, что должны искренне попытаться исправить этот вред. Другими словами, вы признаете, что должны возместить нанесенный вами ущерб.

---

#### **Девятый шаг**

Лично возмещали ущерб всем этим людям, где это было возможно, кроме тех случаев, когда это могло принести вред им или кому-то еще.

---

Вы возмещаете ущерб всем, кому вы навредили. Вы действительно исправляете вред, который вы им причинили, когда и где это в ваших силах. Вы “делаете уборку” и готовите пространство для духовного роста.

---

#### **Десятый шаг**

Продолжали проводить нравственную самооценку, и когда ошибались, немедленно признавали это.

---

Вы ежедневно проводите самооценку, наблюдая за своими мыслями, чувствами и действиями. Когда вы ведете себя неловко, когда создаете проблемы или делаете ошибки, то стараетесь замечать это настолько можете быстро, используя все свои возможности. Таким образом, процесс выздоровления направляется по пути духовного роста.

---

#### **Одиннадцатый шаг**

Путем молитвы и размышления стремились углубить наш сознательный контакт с Богом,

*как мы Его понимаем, молясь лишь о знании  
Его воли относительно нас и о силе для ее исполнения.*

---

В результате зависимости от алкоголя или наркотиков ваши духовные ценности оказались искажены. Под *духовными* я имею в виду нефизические аспекты вашего существа - мысли, чувства, убеждения и ценности. Расчистив обломки прошлого, вы можете пережить, наконец, новое ощущение духовной свободы. Вы можете по-новому ощутить психическую энергию или жизненную силу внутри себя. Можете научиться достигать покоя и слушать тишину и, в то же время, слышать мощный голос внутри себя, указывающий вам на истинные жизненные ценности. То-есть, с позиций А.А., вы можете установить сознательный контакт с Богом, как вы его понимаете - с вашей Высшей Силой.

---

### **Двенадцатый шаг**

Достигнув в результате этих шагов духовного пробуждения, мы старались донести наш опыт до других алкоголиков и следовать этим принципам во всех наших делах.

---

Под “духовным пробуждением” в А.А. подразумевается трансформация или изменение восприятия, убеждений и всей личности. Вы начинаете чувствовать себя преобразованным, потому что вы по другому мыслите, по другому управляете своими чувствами, по другому действуете. Вы изменились на тонком, но глубоком уровне. И благодаря этим изменениям вы готовы теперь делиться своими знаниями и опытом с другими выздоравливающими людьми. Важно также помнить, что этот шаг предписывает применять принципы, заложенные в двенадцати шагах, во всех ваших делах. Таким образом, благодаря выполнению двенадцатого шага, программа, практически, никогда не заканчивается.

Этот краткий обзор дает общее понимание Двенадцати шагов. Принципы, лежащие в основе каждого шага, более подробно будут разбираться в главах с 5-ой по 16-ю. В конце каждой главы приводится краткий перечень задач и целей данного шага. Это сделано для того, чтобы вы могли оценить, насколько полно вы проработали каждый шаг.

## **5. “Я НЕ МОГУ”**

**Первый шаг.** Мы признали свое бессилие перед алкоголем, и что наша жизнь стала неуправляемой.

Сущность первого шага заключается в том, чтобы признать, что вы не можете контролировать свою зависимость, и что эта зависимость делает вашу жизнь неуправляемой. Для этого вы должны ясно понять, что употребление алкоголя или наркотиков является причиной многих ваших проблем. Это

сделать довольно трудно, поскольку многие алкоголики считают, что именно их жизненные проблемы виноваты в том, что они пьют, и что если бы они могли справиться с этими проблемами, то проблема с алкоголем отпала бы сама собой. Задача первого шага, таким образом - помочь вам увидеть истинные причинно-следственные отношения между употреблением спиртного или наркотиков и жизненными проблемами. Химическая зависимость ведет к проблемам. И, чтобы решить эти проблемы, необходимо сначала прекратить пить или употреблять наркотики. Для более глубокого понимания первого шага необходимо проработать четыре его аспекта.

## **1. Вы признаете, что употребление алкоголя или наркотиков является причиной основных ваших жизненных проблем.**

*Признать* - значит осознать. Вы должны осознать, что как только алкоголь попал в ваш организм, вы уже не можете контролировать, что вы сделаете в следующий момент. Начав пить, вы не можете гарантировать, когда вы кончите и кончите ли вообще, и что будете или не будете делать.

Отец Мартин говорит по этому поводу: “Чтобы решить проблему, вы сначала должны признать, что она существует. А то, что вызывает проблемы, само является проблемой.” Если употребление алкоголя ведет к проблемам, значит у вас проблема с алкоголем. Если вы игнорируете эту связь и пытаетесь решить вторичные проблемы, вы не достигнете успеха.

Первый шаг подразумевает, что вы должны ясно, логически и рационально подумать о своем употреблении алкоголя или наркотиков. Вы должны понять причинно-следственную связь между употреблением алкоголя и проблемами в вашей жизни.

Под ясным мышлением имеется в виду, что вы в состоянии высказать свои мысли другим людям. Большинство химически зависимых совсем не думают о своем употреблении алкоголя или наркотиков. Они научились избегать мыслей об этом. Этот процесс называется отрицанием.

Первый шаг также призывает думать логически. Это значит, что вы не должны вступать в спор и борьбу с самим собой, пытаясь думать на эту тему.

Когда на этой стадии выздоровления большинство химически зависимых людей начинают думать о своем употреблении алкоголя или наркотиков, у них в голове разгорается внутренняя борьба. Зависимое “я” вырывается вперед и требует: “Не думай об этом”, тогда как трезвое “я” говорит: “Ты бы лучше подумал, потому что это убивает тебя.” Таким образом, существует внутреннее противоречие, борьба между зависимым и трезвым “я”.

Для выполнения первого шага вы также должны мыслить рационально. Ваша внутренняя логика должна обратиться к внешней реальности. При наличии ясного мышления вы можете сказать: (1) в каком количестве вы употребляете алкоголь или наркотики; (2) как часто употребляете; (3) чего вы хотите этим достичь; и (4) каковы действительные последствия этого. Итак, это первые четыре вопроса, которые вы должны исследовать, предпринимая первый шаг: в каком количестве, как часто, для чего и каковы последствия?

Чтобы ответить на эти вопросы, нужно мыслить ясно. Это не так просто, как кажется. Люди, вставшие на путь выздоровления, размышляя о своем употреблении алкоголя, склонны мыслить иррационально. Они

прибегают к самообману и явной лжи, у них обычно готовы алиби и оправдания.

Давайте посмотрим, как один алкоголик по имени Сэм, рассматривает свое употребление алкоголя. Сэм был направлен ко мне для консультирования по поводу алкоголизма после того, как был задержан при управлении машиной в нетрезвом виде. Когда я спросил Сэма, как часто он пьет, он ответил: “Вовсе не так уж часто”. Тогда я спросил: “Это как - не так уж часто?” И он ответил, что сколько-то выпивает каждый день. (Обратите внимание на особенность мышления зависимых людей: “Не очень часто” означает “каждый день”.)

Когда я спросил Сэма, бывал ли он когда-либо пьян, он уверенно ответил: “Нет!” Поскольку Сэм был задержан за вождение автомобиля в нетрезвом виде, его ответ меня озадачил. Почесав голову, я сказал: “Извини, Сэм, но если ты никогда не бываешь пьян, как могло случиться, что тебя задержали за вождение в нетрезвом виде? Какой у тебя был уровень алкоголя в крови, когда тебя задержали?”

Сэм стал рационализировать: “Они сказали, что 0.2, но я думаю, они не правы. Я знаю, когда я пьян, а когда нет. И могу сказать, что я не был пьян!”

“Как ты определяешь, пьян ты или нет?”

“Если я выпиваю так много, что сознание отключается, значит я пьян. Но, поскольку я соображаю и могу что-то делать, я не пьян, и полиции нечего ко мне цепляться”.

Не сдаваясь так легко, я спросил, возникали ли у него какие-либо проблемы в связи с пьянством.

“Нет.”

“Вы уверены?”

“Абсолютно! Из-за этого у меня никогда не было никаких проблем.”

“Вы женаты?”

“Уже нет.”

“Почему уже нет?”

“Моя жена развелась со мной.”

“Почему она это сделала?”

“Она сказала, что не может больше выносить моего пьянства.”

“Но, кажется, вы говорили, что у вас нет никаких проблем из-за пьянства.”

“Да, нет,” - огрызнулся Сэм. “На самом деле она ушла, потому что я не зарабатывал достаточно денег, чтобы удовлетворять ее чрезмерные запросы. Мое пьянство она использовала просто как отговорку.”

Большинство алкоголиков весьма своеобразно подходят к определению проблем. Возможно, вы видели футболки, на которых написано: “У меня нет проблем с алкоголем. Я пью. Я напиваюсь. Я отключаюсь. Никаких проблем!” Именно так рассуждают многие алкоголики: “У меня нет проблем с употреблением алкоголя или наркотиков. Я пью. Я напиваюсь. Я развелся. Меня уволили с работы. Я сбил машиной невинного человека, когда ехал в нетрезвом виде. Я попал в тюрьму на два года. Никаких проблем!”

В этом и заключается “отрицание” - самообман в чистом виде. Алкоголик уверен, что у него нет зависимости. И он определяет зависимость таким образом, чтобы доказать, что у него ее нет. Первый шаг нацелен на то,

чтобы прекратить это отрицание и попытаться ясно и честно подумать о своем употреблении алкоголя и его последствий.

Работа по первому шагу часто приводит к смятению и замешательству. Вы обнаруживаете несоответствия и самообман. Столкновение с этими ошибочными убеждениями могут пробудить внутри вас интенсивные воспоминания и переживания.

Каковы реальные последствия употребления алкоголя или наркотиков? Делаете ли вы какие-то вещи, когда пьете, которые не сделали бы в трезвом состоянии? Осознаете ли вы, что употребление алкоголя или наркотиков приводит к проблемам? Алкоголики защищают себя стеной отрицания. Поэтому, работая по первому шагу, вы должны увидеть, что употребление алкоголя и наркотиков является причиной проблем. Вы должны понять причинно-следственную связь между употреблением алкоголя и проблемами в вашей жизни.

Одним из препятствий к прохождению первого шага является то, что алкоголик часто не знает правды. Он обманывал себя так много раз, что, в конце концов, сам поверил в свою ложь. Он искренне заблуждается. Проверьте самого заядлого алкоголика на детекторе лжи. Если вы спросите его, считает ли он себя алкоголиком, он, скорее всего, ответит “нет”, и детектор лжи покажет, что он говорит правду. Почему? Да потому, что он искренне верит, что он не алкоголик. Многие алкоголики считают, что это жизненные проблемы заставляют их пить, и если им удастся разрешить эти проблемы, то проблемы с пьянством не будут. В первом шаге эта перевернутая причинно-следственная связь должна быть пересмотрена.

Для этого нужно подумать над следующими вопросами: Действительно ли зависимость именно такая? Чем можно доказать это? Можно ли взглянуть на это с другой точки зрения?

Давайте посмотрим, как это осуществляется на практике. Ол пришел на консультацию по алкоголизму, когда его жена решила подать на развод из-за его пьянства. Он был убежден, что пить его заставляют его проблемы супружеской жизни. Я попросил его рассказать об этих проблемах. Ол сказал: “Жена не хочет заниматься сексом со мной, поэтому я напиваюсь.” Когда я спросил, почему она не хочет заниматься с ним сексом, он заявил, что не знает. Тогда я попросил Ола рассказать мне о последнем случае, когда жена отказалась заниматься с ним сексом.

“Я пришел ночью и хотел заняться с ней сексом, но она не хотела.”

“Сколько тогда было времени?”

“Пол-четвертого или четыре утра.”

“Вы тогда пили?”

“Да, но я не был пьян, лишь слегка выпивши. Вы понимаете, о чем я говорю. Я действительно испытывал сильное сексуальное желание.”

Ол рассказал мне всю историю. Прийдя домой, он вошел в спальню, включил свет и разбудил жену. Забираясь в кровать, он сказал: “Я хочу заниматься сексом.” Жена отказалась, у них возник спор, и, в конце концов, она выгнала его из спальни. Остаток ночи он провел на кушетке. Целую неделю жена с ним не разговаривала.

“Как вы думаете, имеет это какое-нибудь отношение к вашему употреблению спиртного?” - спросил я.

“Нет. Все дело в том, что у меня фригидная жена.”

Так обычно рассуждают алкоголики, прежде чем предпримут первый шаг. “Если жена не хочет заниматься сексом со мной, когда я пьян, это значит, что она фригидна.” Чтобы преодолеть такой тип рассуждения, человек должен научиться устанавливать связь между причиной и следствием. В данном случае я спросил Ола: “Предлагали ли вы когда-нибудь жене заниматься сексом, будучи трезвым?” Ол ответил, что да.

“И какова была ее реакция?”

“Она согласилась.”

“Это очень интересно. Когда вы трезвый, жена соглашается заниматься с вами сексом. Когда пьяны - отказывается. Нет ли здесь связи?”

Ол пришел в замешательство. Через несколько секунд он сказал: “Возможно, в какой-то степени мое употребление спиртного имеет к этому отношение.”

Другой пример такого искаженного понимания причинно-следственных отношений представляет женщина по имени Сью. Она была направлена ко мне ее работодателем на предмет оценки причин ее хронических опозданий и прогулов. Когда я спросил Сью, что она думает по этому поводу, она ответила: “Мой босс просто хочет уволить меня!” Я попросил ее объяснить, почему. Она сказала:

“Он говорит, что я опаздываю по утрам.” Когда я спросил, правда ли это, она ответила “да”. Тогда я спросил, связаны ли как-нибудь ее опоздания с употреблением алкоголя.

С обиженным выражением лица, очень убежденно она сказала: “Совершенно нет!”

“По каким дням вы обычно опаздываете?”

“По понедельникам.”

“Что вы обычно делаете в воскресенье вечером?”

“Обычно я много пью.”

“По понедельникам у вас бывает похмелье?”

“Ну, вообще-то, да.”

“Ваши опоздания и прогулы как-то связаны с похмельем?”

“Ну вы же не можете требовать от меня, чтобы я шла на работу, когда плохо себя чувствую? Я думаю, босс должен быть рад, что я вообще прихожу, учитывая мое состояние в понедельник утром.”

В конце концов Сью начала осознавать связь ее проблем на работе с употреблением спиртного.

В этом заключается работа по первому шагу. Это может показаться утрированным, но на этой стадии выздоровления химически зависимым людям обычно требуется помощь, чтобы они могли разобраться в причинно-следственных связях между употреблением алкоголя или наркотиков и другими своими проблемами. Один консультант по алкоголизму назвал это ключевое понимание “прозрением очевидности”.

Один из способов работы по первому шагу - составить список всех ваших проблем и затем спросить себя: “Какое отношение к ним имеет алкоголь?” Когда люди встают на путь трезвости, они обычно обнаруживают, что большинство их проблем было связано с употреблением алкоголя или наркотиков. В одних случаях, таких как невозможность пойти на работу из-за плохого самочувствия, проблема непосредственно вызвана употреблением алкоголя. В других случаях первоначальные жизненные проблемы усугубляются, когда человек пытается справиться с ними при помощи

алкоголя или наркотиков. Человек оказывается заключен в порочный круг зависимости. Из-за каких-то проблем он начинает пить или употреблять наркотики. Это приводит к еще большим проблемам. В результате человек еще больше пьет и т.д. Работая по первому шагу, человек может ясно увидеть этот замкнутый круг и прийти к глубокому пониманию, что алкоголь и наркотики не решают его проблем.

Осознав, что употребление алкоголя или наркотиков является причиной ваших проблем, можете переходить ко второму заданию первого шага.

## **2. Признаете, что вы не в состоянии контролировать ваше употребление спиртного или наркотиков.**

Как только алкоголь или другие влияющие на настроение вещества попадают в кровь алкоголика, он уже больше не может отвечать за свои последующие действия. И дело здесь не в каких-то сложных психологических законах, а в особенностях физиологии. Когда химически зависимый человек начинает пить, изменяется химия его мозга и способность здраво мыслить нарушается. Возникает непреодолимое биопсихологическое желание, ведущее к потере контроля.

Не все люди теряют контроль в результате употребления алкоголя. У алкоголиков есть генетическая предрасположенность к этому. Если вы имеете генетическую предрасположенность к алкоголизму, тогда, по причине физиологических особенностей вашего организма, употребление спиртного или наркотиков неизбежно приведет к потере контроля. Тогда вы не сможете отвечать за свое дальнейшее поведение.

Химически зависимый человек не обязательно превращается в буйного помешанного каждый раз, когда пьет. Но, начав пить, он никогда не может быть уверен, что произойдет дальше. Иногда он выпивает немного и затем останавливается. Но в другой раз он будет пить до тех пор, пока не напьется. Он никогда не может быть уверен, сможет остановиться, или нет. Проблема в “потере контроля”.

Сначала человек полностью контролирует ситуацию. Он редко или вообще не напивается, и, если у него и бывает похмелье, то очень легкое. Затем он начинает напиваться, сначала редко и потом все чаще и чаще. Лишь на более поздней, последней стадии болезни человек теряет контроль каждый раз, когда пьет.

Может ли алкоголик научиться контролировать употребление спиртного? Члены А.А., на личном опыте всесторонне исследовавшие этот вопрос, заявляют, что нет. Такого же мнения придерживаются большинство ведущих специалистов. Если вы алкоголик и хотите выздороветь, единственная возможность для вас - полное воздержание.

## **3. Вы признаете, что в результате употребления алкоголя или наркотиков ваша жизнь стала неуправляемой.**

Что значит “неуправляемой”? Это значит, что у вас возникают проблемы, которые мешают вам жить так, как вам хочется. Другими словами, вы потеряли контроль над своей жизнью. В вашей жизни возникают проблемы, которые вы не можете разрешить. Поскольку причиной этих проблем является употребление алкоголя или наркотиков, вы никогда не сможете их разрешить, пока не прекратите пить или принимать наркотики.

#### **4. Вы признаете, что не можете эффективно управлять своей жизнью, пока продолжаете употреблять алкоголь или наркотики.**

Четвертой задачей первого шага является осознание того, что ваши старые проблемы вернутся, если вы снова начнете употреблять алкоголь или наркотики. То, что вы воздерживаетесь, еще не значит, что болезнь ушла. Я был свидетелем многих трагедий, когда алкоголики, воздерживавшиеся от спиртного по восемнадцать лет, впадали в заблуждение, что могут управлять этим. Разрушение обычно бывало полным и чрезвычайно быстрым.

Потеряв контроль над употреблением наркотиков или алкоголя, вы никогда не сможете вернуть этот контроль. Единственный выход для вас - научиться жить трезвой жизнью, работая над своими ежедневными проблемами при поддержке других людей.

Итак, что значит, пройти первый шаг до конца?

Если вы полностью осознали связь между употреблением алкоголя и проблемами в вашей жизни, вы выполнили первую часть первого шага. Если вы не вполне твердо уверены, что алкоголь или наркотики явились причиной основных ваших проблем, первая задача первого шага выполнена лишь наполовину. Если вы никогда даже не думали над этим вопросом, первая часть шага совсем не пройдена.

Если вы признаете, что не в состоянии контролировать свое употребление спиртного или наркотиков, если вы осознаете и совершенно согласны с тем, что не можете отвечать за свое поведение, когда употребляете наркотики или спиртное, значит вы полностью выполнили следующую задачу первого шага. Если вы еще сомневаетесь в этом, или совсем не согласны с этим, значит эта задача выполнена лишь частично или не выполнена совсем.

Какое же решение вы можете принять, полностью выполнив все четыре задачи этого шага? Какое единственное разумное решение вам остается? Вы алкоголик. И что вам нужно делать, чтобы выздороветь? Прекратить пить. Если вы полностью осознали эти четыре аспекта первого шага, единственный разумный вывод, который вы можете сделать - что вам необходимо остановиться. На этом этапе вы готовы к тому, чтобы серьезно попытаться прекратить пить.

Важно помнить, что работа по шагам идет как на сознательном, так и на бессознательном уровнях. Некоторые люди начинают чувствовать свое бессилие и неуправляемость своей жизнью, прежде чем сознательно задумаются об этом. Другим нужно сначала хорошенько подумать, прежде чем они смогут почувствовать и внутренне принять это.

Шаг может считаться пройденным до конца, лишь когда достигнуто согласие на сознательном и бессознательном уровнях. Если вы говорите “я бессилён”, а в голове у вас разгорается третья мировая война, или внутри в у вас все сопротивляется, задача не выполнена. Вам необходимо еще работать над этим шагом. На психологическом языке этот процесс называется “интеграцией”. Одного рассудочного понимания недостаточно. Необходимо принятие на эмоциональном уровне.

Занятие позиции “допустим” - хорошее начало, но этого недостаточно. Существует большое различие между уступкой: “Хорошо, я не буду пить некоторое время”, и полным принятием: “Я понимаю всем своим существом, что алкоголь погубит меня. Когда бы и сколько бы я ни выпил, это приведет к



серьезным проблемам - с моим здоровьем, с моей жизнью и с близкими мне людьми.” Первый шаг не может считаться пройденным, пока голова и сердце не найдутся в согласии.

В конце первого шага вы должны прийти к воздержанию от спиртного. Многие новички трезвость понимают очень упрощенно: это значит не пить или не употреблять наркотики. По мере вхождения в программу для многих людей это определение обычно значительно расширяется.

Трезвость может рассматриваться как отказ от употребления спиртного и наркотиков и отказ от всего, что может привести к риску срыва. Один выздоравливающий алкоголик по имени Глен сказал: “Сначала я думал, что сохранять трезвость означает просто не пить. Потом, после своего первого срыва, я понял, что это значит также держаться подальше от людей, пьющих или употребляющих наркотики. Когда же я начал общаться с трезвыми людьми, то очень скоро понял, что, хотя я не пью, я думаю и веду себя как пьяный. Таким образом, мое понимание трезвости расширилось, включив в себя также изменение старого образа мышления и поведения, которому я следовал в период употребления алкоголя и наркотиков.”

Трезвость может рассматриваться как позитивный и как негативный опыт. Для большинства новичков на пути трезвости не иметь возможности выпить или принять наркотик кажется ужасным. Однако, через какой-то период трезвой жизни, они понимают, что трезвость - это наибольшее благо в мире. С трезвостью приходит выздоровление, а с выздоровлением приходит здоровье, и жизнь, и любовь. С выздоровлением приходит способность делать выбор, учиться и развиваться. С выздоровлением приходит возможность снова стать человеком в полном смысле этого слова.

Первый шаг помогает вам изменить ваш научиться по новому мыслить, управлять своими чувствами и действовать. Эти три функции я называю МЧД - мысли, чувства, действия. Вы должны прекратить отрицание и честно взглянуть на то, чем в действительности является ваше употребление алкоголя или наркотиков - смертельной болезнью, которая может разрушить вашу жизнь и, в конце концов, убить вас. Вы должны научиться справляться со своими чувствами путем их обсуждения, а не залечивать их алкоголем или наркотиками. Вы должны научиться принимать ответственность за свои действия и решать проблемы, когда они возникают.

Некоторые изменяют сначала свой образ мышления, затем поведение, и лишь после этого следуют внутренние изменения. Некоторые изменяют мышление, вслед за этим изменяются их чувства и восприятие, и тогда они могут изменить свое поведение.

Другие сразу начинают действовать. Они перестают пить и начинают вести себя по другому. Новый образ поведения влияет на их мышление и изменяет их восприятие. Но в любом случае в какой-то момент все три функции - мысли, чувства и действия - должны сойтись.

В результате работы по первому шагу химически зависимый человек должен понять, какое воздействие оказывают на него алкоголь или наркотики, а также осознать свою неспособность изменить, контролировать или прекратить это воздействие. ОН не может контролировать свое употребление алкоголя. ОН не может управлять своей жизнью. ОН не может справиться с этим. ОН не знает, что делать. ОН находится во власти алкоголя, а не алкоголь в его власти. В общем, ОН не может.

В результате меняются чувства человека. У него пропадает желание пить и появляется желание быть трезвым. Тогда он готов делать все, что необходимо, чтобы остановиться и не возвращаться к старому. В этом сущность первого шага.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Пройдя первый шаг, вы:

1. Признали, что употребление алкоголя или наркотиков является причиной основных проблем в вашей жизни.

2. Признали, что вы не в состоянии контролировать свое употребление алкоголя или наркотиков.

3. Признали, что в результате употребления алкоголя или наркотиков ваша жизнь стала неуправляемой.

4. Признали, что не можете эффективно управлять своей жизнью, пока продолжаете пить или принимать наркотики.

## 6. КТО-ТО ДРУГОЙ МОЖЕТ

**Второй шаг.** Пришли к убеждению, что лишь Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.

Во втором шаге не говорится, "...Сила, более могущественная, чем наша собственная, вернет нам здравомыслие." Там говорится, что мы "поверили", что Сила может сделать это. Во втором шаге выздоравливающие алкоголики приходят к вере, что есть кто-то или что-то, более могущественный и сильный, чем они сами. Есть кто-то или что-то, кто знает о зависимости и выздоровлении больше, чем они. Этот кто-то или что-то знает ответ и может им помочь.

Некоторые утверждают, что Высшая Сила может быть чем угодно, даже неодушевленным предметом. Я знаю людей, которые считают, что лучше сделать своей Высшей Силой просто пустую бутылку, чем не иметь ее вообще. Но, если вы серьезно заинтересованы в выздоровлении, вам важно тщательно исследовать концепцию Высшей Силы и понять ее значение. Слово "Высшая" означает нечто большее - более сильное, более знающее или имеющее большие возможности, чем вы. Слово "Сила" означает, что это нечто обладает энергией или способностью воздействовать на вас, или действовать с вами заодно на пути выздоровления. И, конечно, есть большая разница, обращаетесь вы за помощью к пустой бутылке, не имеющей какой-либо присущей ей силой, или к группе выздоравливающих алкоголиков, которые эту силу имеют.

У выздоравливающих алкоголиков сложилось много разных определений Высшей Силы. Чтобы вы могли сориентироваться и сделать осознанный выбор, предлагаю вам систему, определяющую реальную возможную силу. На первом, низшем уровне, вы можете выбрать в качестве Высшей Силы неодушевленный предмет, которому вы приписываете силу, которой он на самом деле не обладает. Вы можете обращаться за помощью к

бутылке из-под кока-колы, но я сомневаюсь, что она даст вам ответ. На втором уровне это может быть другой человек, который более осведомлен о процессе выздоровления, чем вы. Третий уровень - это группа таких людей, вместе с вами объединенных общей целью выздоровления. И, наконец, это может быть сверхестественная Высшая Сила, которую многие называют Богом. Иногда эта Высшая Сила представляется как личный, любящий и заботящийся Бог, с которым вы можете установить связь.

Когда встает вопрос о Высшей Силе, я советую людям довериться, по крайней мере, какому-то человеку, который больше их знает о процессе выздоровления. Но более предпочтительно, чтобы это была группа людей. По своему опыту могу сказать, что для большинства выздоравливающих алкоголиков первой Высшей Силой обычно становится их группа поддержки. Это сила сознания группы - коллективная энергия и помощь, исходящая от группы.

Поверив в Высшую Силу, вы обретаете уверенность, что Она может вернуть вам здравомыслие. А если вы нуждаетесь в возвращении здравомыслия, то кто вы? Вы - безумец. Безумие в форме зависимости притаилось внутри вас. Зависимое сумасшедшее “я” взяло контроль над вашей жизнью. Таким образом, вы должны положиться на Высшую Силу, более могущественную, чем вы сами, которая знает больше и может указать вам путь к выздоровлению и дать силу и энергию, которых вам не хватает.

Итак, первой задачей второго шага является осознание того, что ваша зависимость - своего рода безумие.

### **1. Вы признаете, что охвачены “вызванным зависимостью безумием”, которое создает навязчивые мысли и компульсивную тягу к алкоголю и другим наркотикам.**

Что значит “вызванное зависимостью безумие”? Это значит, что вы следуете аддиктивному образу мышления, действующему на разных уровнях. Первый уровень можно назвать “эйфорическими воспоминаниями”. Алкоголики обычно помнят и преувеличивают все хорошие моменты, связанные с употреблением спиртного или наркотиков, и забывают все плохое. На ранних стадиях выздоровления они часто говорят об этом как о “старых добрых временах”.

Однако, рассказав несколько раз свою историю, вы начинаете понимать, что эти “старые добрые времена” на самом деле не были такими уж “добрыми”. По мере разрушения “эйфорических воспоминаний” вы осознаете, что единственное, что было хорошего в употреблении алкоголя или наркотиков - это искусственное состояние эйфории, которое они вызывают. Больше ничего хорошего в этом не было.

Осознав, что единственное, на что влияют алкоголь и наркотики, это ваши ощущения, вы приходите к заключению, что все остальное, что было хорошего в тот период, с таким же успехом могло быть достигнуто без спиртного и наркотиков. Кроме того, большинство проблем было вызвано или усугублено употреблением алкоголя или наркотиков. Единственное, что вы получили “хорошего” - это ощущение эйфории, которое давало вам временное чувство благополучия.

Эйфорические воспоминания ведут к позитивным ожиданиям. Человеку кажется, что если бы он мог пить или принимать наркотики, все было бы в порядке. Он все еще убежден, что алкоголь и наркотики могут

решить его проблемы. “Старина, если бы я только мог пить как все нормальные люди, моя жизнь наладилась бы.”

Типичная позиция на ранней стадии выздоровления такова: “Я знаю, что мне нельзя пить. Но это действительно ужасно! Не пить означает для меня никогда не чувствовать себя счастливым, никогда не быть веселым, не иметь возможности расслабиться. Я знаю, что алкоголь убивает меня, но отказавшись от него, я чувствую себя совершенно несчастным!”

Эйфорические воспоминания ведут к возникновению навязчивых мыслей. Выздоровливающий алкоголик начинает думать, как хорошо ему было, когда он пил, преувеличивая воспоминания о тех временах. Он также думает, как это ужасно, быть трезвым, и как было бы здорово, если бы он мог пить как все нормальные люди. “Если бы Бог мог дать мне наибольшее чудо на свете, это было бы лекарство, которое позволило бы мне пить как все.”

То же справедливо для людей с компульсивной тягой к еде. Разве люди, не имеющие проблем с питанием, будут держать в памяти, как это чудесно - есть. Разве будут они думать об этом постоянно? Будут ли они с нетерпением дожидаться следующей еды и относиться к еде как способу решить их проблемы? Нет. Такое поведение, характерное для людей с пищевыми нарушениями, хотя и не является химической зависимостью, также основано на “вызванном зависимостью безумии”. Люди без пищевых нарушений не думают: “Если бы я только мог есть как все нормальные люди, все было бы в порядке.” Это то, что подразумевается под “вызванным зависимостью безумием”.

Но просто осознать это безумие недостаточно. Вы должны поверить, что есть кто-то или что-то, кто может помочь вам справиться с ним.

## **2. Вы приходите к убеждению, что для устранения вызванного зависимостью безумия необходима внешняя помощь.**

Аддиктивное безумие характеризуется тремя основными симптомами. Во-первых, вы ожидаете результатов, не желая менять своего поведения. Будучи трезвым, вы продолжаете действовать таким же образом, как и раньше. И когда это не работает, вы упираетесь и повторяете то же самое снова и снова.

Джэйк может послужить примером этому. Когда он пил, он всегда угрозами заставлял жену делать то, что он хочет. Встав на путь трезвости, он отказывался менять свое поведение. Когда он хотел что-то от жены, он кричал на нее и угрожал. Через год трезвости он был потрясен, когда жена подала на развод.

Вторым симптомом является эгоцентричность. Она мешает вам заметить других людей. В результате, многие выздоравливающие алкоголики по настоящему не верят что кто-то готов или способен им помочь.

Третий симптом аддиктивного безумия - претенциозность. Вы уверены, что вы более умны и более значительны, чем кто-либо еще. Поэтому часто вы не можете допустить, что кто-то кроме вас самих может помочь вам.

Поняв, что вы охвачены этим вызванным зависимостью безумием, вы должны поверить, что выход для вас есть. Начало этому - воздержание от алкоголя и наркотиков, но это далеко не все. Воздержание - это только билет, чтобы войти в “кинотеатр”. Это еще не киносеанс. Случалось ли вам когда-нибудь долго холодным вечером стоять в очереди за билетом, чтобы попасть в кино, и потом, наконец получив билет, сказать: “Теперь, когда я получил

билет, я отправлюсь домой”? Именно это делают многие химически зависимые, прекращая пить, но не работая по программе.

В А.А. воздержание рассматривается как первый необходимый шаг на пути к выздоровлению. Это еще не выздоровление. Чтобы достичь выздоровления, нужно преодолеть вызванную зависимостью безумие, работая по шагам и идя на все, чтобы изменить себя и стать человеком, который больше не испытывает потребности в спиртном или наркотиках.

### **3. Вы признаете, что у вас сформировались позиции, убеждения и рационалистические объяснения, которые мешают вам принять помощь.**

Какие же это позиции? “Я знаю, что я лучше всех. Никто не в состоянии мне помочь.” Какие убеждения? “Я должен полагаться только на самого себя. Если я позволю кому-либо попытаться помочь мне, мир рухнет под моими ногами.” Какие рационалистические объяснения? “Не моя вина, что я оказался в таком положении” или “В этом мире это нормальный способ существования”.

Алкоголик должен осознать, что у него сложились такие позиции, убеждения и оправдания, которые мешают ему принять помощь, в которой он нуждается, или попросить о ней.

### **4. Приходите к убеждению, что существует Сила, более могущественная, чем вы, которая может избавить вас от вашей тяги к спиртному или наркотикам.**

Есть Сила, более могущественная, чем вы, которая может устранить эти блоки. Теперь, когда вы не пьете, навязчивые мысли и компульсивная тяга все еще присутствуют. Временами у вас возникает желание выпить или принять наркотик. И иногда это желание может принимать форму непреодолимой тяги и навязчивых мыслей, с которыми вы не можете справиться в одиночку. Вам необходима помощь, однако чувства стыда и вины часто удерживают вас.

Основная проблема в том, что вы замкнулись в себе и не можете из этого выйти. Вам нужно обратиться к Высшей Силе, но вы не можете этого сделать. Чтобы пройти через этот период, вам необходим некий источник мужества, воодушевления и силы. На этой стадии я рекомендую духовную Высшую Силу наряду с так называемым “заменителем Высшей Силы” - другим человеком. Вам необходимо и то и другое.

Духовная Высшая Сила станет для вас источником мужества, силы и надежды, которые позволят вам оставаться трезвым и делать все необходимое для выздоровления. Другой человек подскажет практические методы и окажет непосредственную поддержку во время кризиса.

Химическая зависимость - это болезнь безнадежности. Так же, как плесень растет в темноте, благоприятной средой для развития химической зависимости является отчаяние. Для выздоровления вы должны осуществить прыжок к вере. Вы должны поверить, что можете выздороветь. Как это сделать? Формула очень проста, но следовать ей не так просто. Вы принимаете решение, что больше не будете терпеть ту жизнь, которую вы ведете. Как говорится в А.А., вы “доходите до крайней точки” и говорите: “Все, достаточно; я устал быть больным и усталым!”

Прыжок веры часто провоцируется страданием. По существу, многих алкоголиков обратиться к трезвой жизни заставила болезненная реальность

их зависимости. В фильме “Butch Cassidy and the Sundance Kid” Бач и Санданс оказываются загнанными на край высокого обрыва. Они знают, что, если останутся здесь, их убьют. Единственный выход для них - прыгнуть с обрыва в речную стремнину. Бач поворачивается к Сандансу и говорит: “Давай прыгнем!” Санданс отвечает: “Не могу! Я не умею плавать!” Бач смотрит на него, смеется и говорит: “Не беспокойся об этом. Возможно, прыжок убьет нас в любом случае.” Это прыжок веры. Я не знаю, как прекратить пить или употреблять наркотики, и какая-то часть меня не хочет этого. Но я все равно сделаю это, потому что с меня достаточно. Я отказываюсь жить с этой зависимостью.

Предпринимая прыжок веры, вы должны прыгнуть в окружение, способствующее выздоровлению. То-есть, посещать собрания, разговаривать с людьми, ведущими трезвый образ жизни, читать соответствующую литературу и работать по шагам. Если с верой в выздоровление вы отправитесь в бар или в пьющую компанию, эта вера быстро рассеется.

Выздоровление - это чудо, но это не магия, не волшебство. Чудо происходит, потому что вы следуете простым принципам и позволяете им работать. Вера рождается, когда вы начинаете видеть, что спиртное или наркотики ведут к серьезным проблемам, которые дальше будут только усугубляться, и что существует выход из этого. Вера начинает реализовываться, когда вы окунаетесь в программу выздоровления, посещая собрания и работая по шагам со спонсором. И вера укрепляется, когда вы видите, что программа работает, когда вы начинаете освобождаться от своей одержимости и тяги к алкоголю или наркотикам.

#### **5. Вы ищете внешнюю Силу, которая может помочь вам избавиться от вашей зависимости.**

Это задача второго шага. Вы должны начать искать эту силу, хотя даже не знаете, что она из себя представляет. Но вы начинаете искать. Вы отправляетесь в путешествие, пытаетесь найти выход из вашего безумия.

Многим людям путь к духовной Высшей Силе помогают найти спонсор и группа, снабжая их также мужеством, силой и надеждой, необходимыми на пути.

#### **6. Вы находите Силу, более могущественную, чем вы сами, которая может избавить вас от вашей одержимости и тяги к алкоголю и другим наркотикам.**

Эта Высшая Сила способна устранить отрицание и одержимость, которые мешают вам воспользоваться этим источником помощи в попытке вернуть здравомыслие. Что же это за Сила, что за процесс, который может избавить вас от вызванного алкоголем безумия?

В первом шаге мы определили воздержание только в негативном смысле, в смысле отказа. Однако, воздержание имеет также и позитивную сторону. Согласно психологической теории, если пытаться избавиться от привычки, не заменяя ее чем-то другим, то привычка обязательно вернется. Отказываясь от одной привычки, следует выработать другую, заменяющую ее привычку. Эта новая, более здоровая привычка часто называется “позитивной зависимостью”. Вместо своего саморазрушительного поведения вы находите какой-то более здоровый способ действия.

В А.А. людям предлагается отказаться от своей зависимости к алкоголю и другим наркотикам и научиться полагаться на духовность. Это позволит достичь позитивного психического, эмоционального и духовного состояния ума, которое называется “душевым покоем”. Их учат, как состояние наркотического опьянения заменить на безмятежность и покой ума, который обеспечивается трезвой и ответственной жизнью. Обретение значимых ценностей, принятие обязательства жить в соответствии и этими ценностями когда только возможно и затем выполнение этого обязательства дают истинное удовлетворение. И обретаются эти ценности в результате следования принципам полного доверия.

Итак, негативная сторона воздержания подразумевает: “Перестань думать и действовать как алкоголик или наркоман, не употребляй алкоголь и другие наркотики и избегай людей, мест и других вещей, которые могут спровоцировать употребление наркотиков и алкоголя.” И что же нужно делать вместо этого? А.А. советуют следовать программе непреклонной честности и начать изменять свое мышление, поведение и способы управления чувствами. Как это сделать? Предприняв прыжок веры, который подразумевает посещение собраний, нахождение спонсора, работу по шагам, ведение трезвой жизни и общение с трезвыми людьми. Подвергните программу проверке. Попробуйте и посмотрите, работает ли она. Вы ничего не теряете. Если вам не понравится опыт трезвой жизни, вы всегда можете вернуться к алкоголю и наркотикам, получив обратно все свои страдания в двойном размере.

Многие химически зависимые, прекращая пить, продолжают думать, действовать, чувствовать и общаться с другими людьми как и прежде. Это называется “сухим алкоголизмом”. Те, кто, прекращая пить или употреблять наркотики, больше ничего не меняют, часто в трезвости чувствуют себя несчастными. Таким примером является Сьюзен. Она была очень замкнута и эгоцентрична, всегда пила одна и избегала других людей. Сьюзен считала себя выше других и про себя критиковала всех, кто ей встречался. Никто не был достоин быть ее другом, поэтому она оставалась дома одна и пила. Когда ее пьянство вышло из под контроля, и все кончилось детексом, Сьюзен решила бросить пить. Она стала посещать собрания, но ко всем относилась критически. Она не встретила ни одного человека в программе, который бы ей понравился. Сьюзен отказывалась от спонсора и не хотела читать литературу А.А. И она чувствовала себя несчастной. Хотя он и бросила пить, ее мысли, чувства и поведение оставались теми же.

Чувствуя, что убивает таким образом себя, Сьюзен обратилась за консультацией. Свою проблему она определила очень ясно: “Меня устраивает то, какая я есть. Я не хочу меняться! Почему я не могу думать и вести себя, как прежде? Я бросила пить, но почему я должна меняться?”

В позитивном смысле выздоровление означает изменение. Это значит научиться по-новому думать и управлять своими чувствами. Научиться по-новому вести себя и относиться к другим людям. Вы должны научиться ясно, логически и рационально мыслить. Вы также должны научиться осознавать свои чувства и говорить о них. И, что наиболее важно, вы должны научиться, принимать ответственность за свои действия и общаться с другими людьми здоровым и конструктивным образом. Вы должны выйти из замкнутого круга привычного образа действия и научиться более эффективным способам решения жизненных проблем.

Вот, собственно, в чем состоит программа - это изменение на разных уровнях. Если вы пытаетесь делать это довольно длительное время, вы начинаете интуитивно понимать, что нужно делать. Ваше духовное “я” берет верх, потому что ответственность теперь вошла у вас в привычку. Вы обрели душевный покой, потому что вам больше не надо заставлять себя быть ответственным. Вы *стали* ответственным.

Говоря психологическим языком, вы интегрировали новую “я”-концепцию, новое понимание себя, а на это требуется время и вера. Завершая второй шаг, вы обретае веру в возможность выздоровления.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Завершая второй шаг, вы:

1. Пришли к убеждению, что вы охвачены “вызванным зависимостью безумием”, которое создает навязчивые мысли и компульсивную тягу к алкоголю и другим наркотикам.

2. Пришли к убеждению, что для устранения вызванного зависимостью безумия вам необходима внешняя помощь.

3. Осознали, что у вас сформировались позиции, убеждения и рационалистические объяснения, которые мешают вам принять от кого-либо помощь.

4. Поверили, что существует Сила, более могущественная, чем вы сами, которая может избавить вас от вашей тяги к спиртным или наркотикам.

5. Пришли к убеждению, что должны искать некую внешнюю Силу, которая в состоянии помочь вам избавиться от вашей зависимости.

6. Нашли Силу, более могущественную, чем вы сами, которая способна избавить вас от вашей одержимости и тяги к алкоголю и другим наркотикам.

## 7. Я ПРИМУ ПОМОЩЬ

**Третий шаг.** Приняли решение вверить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.

Воля - это способность принимать решения и приводить их в исполнение. В третьем шаге выздоравливающий решает позволить кому-то другому принимать за него решения. Кому вы должны передать эту функцию? Тому, кто более компетентен в принятии решений. Тому, кто знает, как достичь выздоровления. Почему? Потому что вы не знаете, что делать, и ваше состояние ума не позволяет вам самому решить это. Все ваши попытки оказались неудачными. И вы не знаете, что еще можно сделать. Вам необходима помощь, и вы должны быть готовы принять ее.

Представьте, что вы обращаетесь к юристу с каким-то вопросом. Он рекомендует вам предпринять определенные шаги - А, Б и В. Но вы неоднократно отказываетесь следовать его совету. Что тогда сделает юрист?



Он попросит вас оставить его в покое и скажет: “Приходите, когда вам действительно нужна будет помощь.”

Я представляю Высшую Силу как некоего эксперта, обладающего большим опытом и знаниями, чем я. Но Высшая Сила не просто эксперт. Это эксперт, который заботится обо мне и никогда не сделает ничего такого, что причинило бы мне вред.

Во втором шаге вы нашли кого-то, кто может дать вам компетентный совет относительно того, что вам нужно делать. В третьем шаге вы соглашаетесь следовать этому совету. В первом шаге вы говорите: “Я не могу.” Во втором шаге говорите: “Кто-то другой может.” А в третьем решаете: “Пожалуй, я уступлю. Я последую их рекомендациям.” Вам не должно это нравиться; вы просто должны делать это.

Некоторые из советов очень просты. Вы должны прекратить пить и посещать собрания. Вы должны найти спонсора и работать по шагам. В А.А. принято говорить: “Если хочешь иметь то, что мы имеем, делай то, что мы делали.” Другими словами, если тебе не нужна трезвость, которую предлагает А.А., не следуй советам А.А.

Кто-то может сказать: “Но по моему все это глупо!” Любой член А.А. спокойно посмотрит новичку в глаза и скажет: “Да, это глупо, но я веду трезвую жизнь. А как насчет тебя? Может быть, если ты тоже будешь делать все эти глупые вещи, которые делал я, ты тоже станешь трезвым?”

Итак, вы прекратили пить. Вы искали источник помощи. Теперь, в третьем шаге, вы следуете указаниям; вы начинаете делать то, что вам говорят. И вот к чему это ведет:

### **1. Вы решаете принять помощь от внешнего источника (от вновь обретенной Высшей Силы).**

Как вы будете приводить в действие эту рекомендацию, зависит от вашего понимания Высшей Силы. Я обычно советую людям в качестве одной из своих Высших Сил признать программу А.А., которая, наряду с консультированием и терапией, может обеспечить вам ясное направление.

Я твердо убежден, что духовная Высшая Сила дает вам мужество, силу и надежду. Другие люди, имеющие больше опыта в процессе выздоровления, предлагают вам метод. И только от вас зависит, приведете ли вы этот метод в действие. Вверьте руководство Высшей Силе, но будьте готовы выполнять черновую работу.

### **2. Вы решаете руководствоваться принципами двенадцати шагов на вашем пути к выздоровлению.**

Двенадцать шагов представляют собой ясное, практическое руководство относительно того, что нужно делать для выздоровления. И в третьем шаге алкоголик говорит: “Я не буду пить. Я буду посещать собрания А.А. и найду себе спонсора. Я прочитаю Большую книгу и Двенадцать и Двенадцать. Я буду работать по шагам и попытаюсь быть предельно честным. И я узнаю, что еще я должен делать.”

### **3. Вы обращаетесь за соответствующей профессиональной помощью, чтобы справиться с прочими проблемами, угрожающими вашей трезвости.**

В этом шаге выздоравливающим людям следует с помощью соответствующих специалистов решить проблемы, которые представляют угрозу их трезвости. Если вы переживаете тяжелый абстинентный синдром, вам необходима детоксикация. Если у вас проблемы со здоровьем, обратитесь в больницу. Если вас мучают маниакально-депрессивные состояния, которые заставляют вас пить, обратитесь к психиатру. Если ваша фобия мешает вам общаться с членами А.А., обратитесь за соответствующим лечением. Если вы подвергались физическому или сексуальному насилию в детстве, обратитесь за лечением, которое вам необходимо. Делайте все, что нужно, чтобы оставаться в программе и сохранять трезвость. Однако, помните: если ваша основная проблема - употребление спиртного или наркотиков, в первую очередь вы должны работать по программе А.А., и лишь в качестве дополнения прибегать к какой-либо профессиональной помощи, если она вам необходима.

#### **4. Духовные принципы Двенадцати шагов становятся руководящими принципами вашей жизни.**

По моему мнению, нет существенной разницы между словами “духовный” и “психологический”. В Древней Греции человек рассматривался как состоящий из двух частей: физической и нефизической. Нефизическая часть описывалась как духовная.

Духовная программа подразумевает, что вы должны начать уделять внимание нефизическим аспектам своего существа. Вы практикуете духовную программу, когда пытаетесь мыслить ясно, логически и рационально; когда пытаетесь быть ответственным и отвечать за свои слова. А также, когда пытаетесь улучшить свои отношения с другими людьми и внести больше гармонии и сотрудничества в свою жизнь. Кроме того, духовная жизнь подразумевает поиски интуитивного ощущения некой Силы, более могущественной, чем вы, Изначальной Истины, которую многие называют Богом.

Большинству выздоравливающих алкоголиков необходимо создать основание для своей духовной жизни. Начинать нужно с изменения мышления и поведения. Это приведет к изменению чувств и восприятия, и эти новые ощущения активизируют интуицию. Этот процесс приведет вас к переживанию Бога, как вы его понимаете.

#### **5. Вы непрестанно участвуете в структурированной, долгосрочной программе выздоровления.**

Если у вас проблемы с употреблением алкоголя или наркотиков, вам нужно прекратить пить или принимать наркотики. Для этого вы должны следовать инструкциям. Чтобы следовать инструкциям, вы должны быть в контакте с людьми, которые могут дать вам эти инструкции. А это значит, что вы должны посещать собрания А.А., проходить консультирование, терапию и что еще необходимо для вашего выздоровления. Ключевое слово здесь - “непрестанно”. Все это должно стать частью вашей жизни.

Как правило, на первом году выздоровления вам следует проводить в ориентированном на выздоровление окружении столько времени, сколько вы раньше проводили в окружении, ориентированном на пьянство. Каждый час, проведенный вами в баре, должен быть скомпенсирован временем, проведенным на собраниях. Это довольно грубо, но ваше мышление не

начнет меняться, пока у вас не накопится достаточного количества часов, проведенных в программе выздоровления.

## **6. Выработываете свое понимание идей, принципов и рекомендаций программы “12 шагов”.**

Чтобы принять решение о передаче своей воли и своей жизни попечению Высшей Силы, вы должны понять, что эта Высшая Сила хочет от вас. Если вашей Высшей Силой является А.А., вы начинаете исследовать принципы программы “12 шагов”, думать о них, пытаться понять и перевести их на свой счет.

Каждый интерпретирует принципы немного по своему. Важно попытаться понять, что они означают, и начать выстраивать новую, ориентированную на трезвость философию жизни. Принципы 12-ти шагов носят довольно общий характер и предоставляют широкие возможности для толкования. В них вы можете найти все, что вам необходимо в каждый момент выздоровления. И по мере вашего роста на пути трезвости вы будете постоянно черпать из шагов что-то новое и по-новому воспринимать их. Основная часть программы выздоровления заключается в изучении шагов и выяснении, что они значат для вас сегодня, и затем обсуждении этого с другими. При правильной работе, по мере вашего продвижения на пути выздоровления, ваше понимание принципов будет меняться.

## **7. Взяли себе за правило обращаться к принципам Двенадцати шагов, принимая важные решения в повседневной жизни.**

Принципы 12-ти шагов относятся к общей философии жизни. В их числе непреклонная честность, готовность открыто встречать проблемы и решать их, как только они возникают, готовность обращаться за внешней помощью в решении этих проблем, способность видеть свои сильные и слабые стороны, способность использовать свои сильные стороны на службу себе и другим людям, готовность обращаться за помощью к другим людям в тех случаях, когда чувствуешь свою слабость.

Почему это необходимо? Потому что вы привыкли реагировать с позиций вашего зависимого ума. Вами руководит ваше зависимое “я”. Чтобы преодолеть это аддиктивное мышление, каждый раз, принимая решение, вы должны спрашивать себя: “Какой принцип здесь подходит?” Простейший способ начать следовать этому - обращаться к лозунгам А.А.

Принципы зависимости сильно отличаются от принципов Двенадцати шагов. Аддиктивные принципы говорят вам, что нужно делать то, что приятно; что ложь не считается ложью, пока вас не уличили; что на честности далеко не уедешь; что достичь чего-то в жизни можно лишь жульничеством и обманом.

В А.А. существует ряд девизов, которые помогают его членам держать в уме основные принципы 12-ти шагов. Когда человек подавлен, он пользуется правилом: “Просто делай это.” Когда он чувствует, что не может так жить всегда, правило говорит ему, что он и не должен жить так всегда, ему нужно прожить так только “один этот день”. Когда человеку кажется, что он не может с чем-то справиться, он может сказать себе: “Я и не должен с этим справляться - я могу предоставить это Высшей Силе.”

Когда человек не знает, что делать он вспоминает: “Если хочешь достичь того, чего мы достигли, делай то, что мы делали.” Тогда он находит

члена А.А., чей образ жизни ему нравится, и выясняет, что тот делал, чтобы добиться этого. И затем он делает то же самое. Если он будет делать то же самое, он достигнет того же, чего достиг тот человек.

В психологии этот процесс называется “моделированием”. НЛП (нейролингвистическое программирование) основано на моделировании, на изучении того, что человек делал, чтобы достичь определенных результатов. А.А. также основано на моделировании, только здесь не используются научные термины. В А.А. просто говорят: “Следуй за победителем.”

Важно очень внимательно и честно посмотреть на человека, которому вы хотите подражать. Если на самом деле вы не хотите того, чего достиг он, но будете делать то же самое, вы все равно придете к тому же результату, что и он, даже не желая этого.

### **8. Учитесь распознавать, когда ваши собственные идеи расходятся с принципами Двенадцати шагов.**

Вы не обязаны полностью соглашаться с Двенадцатью шагами. Однако, вы должны уметь распознавать, когда ваши собственные убеждения и восприятия расходятся с принципами шагов, и затем делать выбор: следовать двенадцати шагам или собственным идеям. Вам не нужно решать, что здесь правильно, а что нет. Вам просто нужно сделать выбор. Сделав выбор, вы начинаете действовать. Действия производят следствия, что дает вам возможность учиться. Последствия вашего поведения - это лучший учитель. Вы начинаете рассуждать: “Когда я следую 12-ти шагам, обычно все идет нормально, но когда я следую своим собственным идеям, моя жизнь часто разлагается.”

Одной из замечательных особенностей человеческого существа является наличие разума: мы можем думать. Мы обладаем сознательной волей и способностью делать выбор. Мы можем выбирать, что нам делать. И мы знаем закон следствий. Если мы что-то делаем, это ведет к определенным последствиям. И когда мы видим последствия, мы можем размышлять об этом и учиться. Эти наши способности и активизируются программой А.А.

Вы рассматриваете, что предлагает вам программа и что по вашему собственному мнению вам следует делать. Затем вы сравниваете оба подхода, делаете сознательный выбор и приводите его в действие. Затем вы получите последствия своих действий. Ваш выбор сработает либо вам на пользу, либо во вред. Если вы мыслящий человек, вы сможете сделать для себя выводы и чему-то научиться. Вы можете учиться через последствия своего поведения. И если это не приведет к употреблению алкоголя, и вы сможете предотвратить негативные последствия, вы будете расти.

Далее следует самая трудная часть третьего шага.

### **9. Вы следуете принципам 12-ти шагов, даже когда это сложно сделать, или когда для этого вам приходится менять ваш обычный образ мышления и поведения.**

Это тяжело. Химически зависимые люди не любят, когда им указывают, что им делать. Но именно это, как я понимаю, рекомендует Двенадцать и Двенадцать. Я обычно советую людям, если конечно они хотят, выбрать какую-то проблему в своей жизни, с которой они не могут справиться, и оценить свою готовность или сопротивление использовать первые три шага для ее решения.

У нас у всех есть по крайней мере одна проблема, относительно которой мы чувствуем себя бессильными. Например, нам хотелось бы воздерживаться от какой-то любимой еды, чтобы немного сбросить вес, или мы хотим бросить курить. Возможно, нас не устраивают какие-то отношения, которые мы не можем ни улучшить, ни оборвать. Можно попытаться применить принципы первых трех шагов в решении этой проблемы.

Основатели А.А. совершили два неопенимых действия: они записали двенадцать шагов и пронумеровали их. Они предложили, чтобы люди проходили шаги в определенном порядке. Новичкам не нужно объяснять, что означают все шаги, они начинают с первого шага. Как говорится в А.А.: “Сначала первое”.

Вы находите что-то в своей жизни, с чем вы не можете справиться, определяете проблему и рассматриваете, как вы до сих пор пытались решить ее. Вы признаете, что не обладаете достаточными знаниями, информацией и компетенцией, чтобы понять или решить эту проблему. Также, в вашей изоляции, вам недостает мужества, силы или энергии, чтобы справиться с ней.

Далее следует второй шаг. Вы допускаете, что существует кто-то, обладающий большей компетенцией, большими знаниями и опытом, чем вы. Вы допускаете, что где-то существует источник силы, поддержки, энергии, мужества, стойкости и надежды, который может помочь вам справиться с проблемой. И вы начинаете искать эту Высшую Силу, и ищете ее до тех пор, пока не найдете.

И затем наступает очередь третьего шага. Вы обращаетесь за помощью к этой Высшей Силе и соглашаетесь следовать ее указаниям. К духовной Высшей Силе вы обращаетесь за мужеством, силой и надежной. К другим выздоравливающим людям, более компетентным в плане выздоровления, с длительным стажем трезвости, а также к специалистам вы обращаетесь за конкретными методами.

Итак, первый шаг развенчивает ваше зависимое эго. Вы говорите: “Я не могу сделать это сам.” Второй шаг убеждает вас, что кто-то другой может, так что у вас появляется надежда, что выздоровление возможно. Это дает вам мужество и сила, чтобы действовать. Третий шаг показывает вам, как взаимодействовать и двигаться вперед в процессе выздоровления. Вы стремитесь к сотрудничеству и взаимосвязям с другими людьми: “Я дам им возможность помочь мне.”

В результате этих шагов вы знакомитесь с новыми, ориентированными на трезвость, нормами поведения, основанными на надежных принципах вместо искаженных представлений вашего эго. Вы пытаетесь следовать этим нормам и смотрите, что из этого выходит. И на основе этого вы учитесь. В этом заключается суть первых трех шагов.

## **ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

Завершив третий шаг, вы:

1. Принимаете помощь от внешнего источника (вашей Высшей Силы).
2. Руководствуетесь принципами Двенадцати шагов в вашем выздоровлении.

3. Обращаетесь за профессиональной помощью, чтобы решить проблемы, представляющие угрозу для вашей трезвости.

4. Духовные принципы 12-ти шагов становятся руководящими принципами вашей жизни.

5. Непрестанно участвуете в структурированной, долгосрочной программе выздоровления.

6. Выработываете свое понимание идей, принципов и рекомендаций программы “12 шагов”.

7. Обращаетесь к принципам 12-ти шагов, принимая важные решения в повседневной жизни.

8. Распознаете, когда ваши собственные идеи расходятся с принципами 12-ти шагов.

9. Следуете принципам 12-ти шагов, даже когда это сложно сделать, или когда для этого вам приходится менять ваш обычный образ мышления и поведения.

## 8. НРАВСТВЕННАЯ ПЕРЕОЦЕНКА

**Четвертый шаг.** Бесстрашно произвели исследование и беспристрастную нравственную оценку самих себя.

Первый шаг приводит алкоголиков к осознанию своей химической зависимости и разрушающего действия алкоголя на их жизнь. Второй шаг помогает понять, что им не хватает знаний и силы, чтобы разрешить проблему самостоятельно. Третий шаг показывает, что существует некий источник мужества, силы и надежды, а также группа знающих людей, которые могут указать выход. Теперь, в четвертом шаге, алкоголики учатся производить нравственную оценку своих сильных и слабых сторон.

Это довольно страшно, честно взглянуть на себя, особенно, если вы делаете это первый раз в жизни. Для проведения нравственной оценки требуется мужество, потому что вы узнаете такие вещи о себе, которые не хотите знать. Вы как будто освещаете ярким светом темную пещеру. Включив свет, вы начинаете видеть всяких ползающих там тварей.

Четвертый шаг - это “исследование”. Вам предлагается рассмотреть все стороны своей натуры. В результате вы понимаете, что вы обычный человек, со своими достоинствами и недостатками. Начиная путь к выздоровлению, вы должны знать, что вы берете с собой в дорогу, чтобы иметь возможность укрепить свои сильные стороны и преодолеть слабости.

Четвертый шаг - это также “нравственная переоценка”. Здесь вы имеете дело с такими понятиями как “правильно” и “неправильно”, “хорошо” и “плохо”. Вы должны ответить на такие вопросы, как: “Хорош или плох для меня тот образ жизни, который я веду?” “Помогает он мне или вредит?” “На благо или во вред этот образ жизни близким мне людям?” “Мое поведение делает меня сильнее или слабее в жизни?”

Мое понимание четвертого шага можно свести в пять основных пунктов:

## **1. Вы осознаете необходимость осуществления личной оценки своих как сильных сторон, так и слабостей (дефектов характера).**

Первое, что вы должны сделать, это осознать необходимость проведения нравственной оценки. На начальных стадиях выздоровления большинство людей занимают позицию отрицания. Сначала они отрицают свою химическую зависимость; затем отрицают, что их пристрастие наносит вред их жизни; потом отрицают, что для выздоровления нуждаются во внешней помощи. Первые три шага преодолевают все эти отрицания. Но теперь человеку предстоит разрушить еще более глубоко укоренившуюся форму отрицания - отрицание того, кто он есть на самом деле, и что ему действительно нужно, чтобы быть счастливым.

Алкоголики и наркоманы всех видов склонны обвинять всех вокруг. Что бы ни случилось, они всегда находят кого-то, кто виноват. Четвертый шаг рекомендует прекратить обвинять других и начать принимать ответственность за свои поступки и их последствия на себя. Если у человека возникают проблемы с поддержанием трезвости, значит он делает что-то не то. И беда в том, что он не знает, что именно препятствует его трезвости. Задачей четвертого шага как раз и является выяснить это.

Все программы “12 шагов” говорят, что необходимо научиться отделять зависимое “я” (мысли, чувства и поведение, ориентированные на употребление алкоголя или наркотиков) от трезвого “я” (мысли, чувства и поведение, ориентированные на трезвость). Но каждая программа использует несколько различную терминологию. Чаще всего в литературе по 12-ти шагам зависимое “я” обозначается как “эго”. Когда где-то говорится об “эго”, подразумевается обычно “зависимое я”.

Цель четвертого шага - развенчание эго, или зависимого “я”. Зависимому “я” часто свойственна претенциозность (зависимые люди считают себя лучше или значительнее, чем другие) и эгоцентричность (они убеждены, что являются центром Вселенной, все же остальное имеет мало значения). Эти претенциозность и эгоцентричность часто проявляются, когда человек предпринимает четвертый шаг. Ниже приводится пример самооценки, сделанной одним алкоголиком со стажем трезвости всего три недели.

“Мои достоинства: терпимость, при том что мне приходится иметь дело со всеми этими сумасшедшими и идиотами. Мои слабости: моя неспособность наставить этих людей на правильный путь, путь, предназначенный им Богом - мой путь!”

У многих алкоголиков несколько иная проблема. У них сочетается чрезвычайная претенциозность (убеждение, что они лучше всех) и жалость к себе (убеждение, что они хуже всех). Четвертый шаг учит смирению. Он позволяет человеку увидеть, кто он на самом деле, каковы его сильные и слабые стороны. Это позволяет человеку развивать свои сильные стороны и работать над преодолением недостатков.

На ранней стадии выздоровления человеку трудно должным образом пройти четвертый шаг. Он может понять, что такое нравственная оценка и как ее делать. Он даже может произвести “пробную” оценку. Но в большинстве случаев, когда эта оценка производится в первые тридцать дней, она на самом деле не имеет никакого отношения к четвертому шагу. Обычно это первый шаг в скрытой форме.

В первом шаге вы составляете список проблем, которые непосредственно вызваны вашим пристрастием. Этот список является описанием того, что произошло с вами в результате употребления спиртного или наркотиков. Первый шаг фокусирует ваше внимание на проблемах, связанных с интоксикацией или попытками воздержания. Он заставляет вас посмотреть на последствия вашего образа жизни. Четвертый шаг идет дальше. Он ставит такие вопросы, как: “Что во мне есть такого, что привело меня к зависимости?” “Что я несу в себе на пути к выздоровлению, что может подтолкнуть меня к срыву?”

Задачей четвертого шага является выявление дефектов характера, которые заставляют человека страдать в трезвости. Дефекты характера, на самом деле, являются комбинацией четырех элементов: ошибочных убеждений, иррациональных мыслей, болезненных чувств и саморазрушительного поведения.

*Ошибочные убеждения* - это наши идеи о нас самих, о других людях и о мире в целом, которые мы считаем истинными, но которые на самом деле ложны. Так, например, многие выздоравливающие алкоголи убеждены, что они неудачники. А если они в любом случае неудачники, то зачем пытаться? Не имеет значения, как усердно они работают, чтобы достичь выздоровления, они все равно придут к срыву. Почему? Потому что так положено неудачникам.

Ошибочные убеждения создают *автоматические иррациональные мысли*. Когда с нами что-то случается, в уме возникают мысли, основанные на прошлом опыте, которые позволяют нам понять, что происходит. При наличии же ошибочных убеждений возникают автоматические мысли, отражающие ошибочное понимание происходящего.

Допустим, вы убеждены, что в вас нет ничего хорошего. И кто-то влюбляется в вас. Какие мысли могут возникнуть у вас в голове? Возможно, вы спросите себя: “Что с этим человеком? Во мне же нет ничего хорошего. Если он любит меня, значит он плохо разбирается в людях.”

Допустим, у вас возникает какая-то проблема. В голове может появиться такая автоматическая мысль: “Что толку беспокоиться? Я же неудачник. Что бы я ни делал, все равно все пойдет наперекосяк.”

Если происходит что-то хорошее, вы можете удивиться: “В чем дело? Здесь что-то не так. Со мной не должно такое произойти. Это только вопрос времени, пока снова все не испорчу.”

Эти иррациональные мысли вызывают *болезненные чувства*. Гнев, ярость, стыд, вина, депрессия и тревога - это все обычные симптомы неразрешенных дефектов характера. Иррациональные мысли и болезненные эмоции толкают человека к неконтролируемому *саморазрушительному поведению*. В результате такого поведения возникают проблемы, в которых человек видит доказательство своих первоначальных ошибочных убеждений.

Иррациональные мысли и саморазрушительное поведение причиняют страдания. И проблема в том, что как эти мысли, так и поведение, являются автоматическими и бессознательными. Вы не осознаете их. Все, что вы знаете - это то, что вы страдаете. Но вы не знаете, что ваши страдания созданы вашими мыслями и поведением.

Чтобы предпринять четвертый шаг, необходимо иметь определенный стаж трезвости за плечами. Вам предлагается встретиться с серьезными личностными проблемами, а это болезненно. У большинства алкоголиков



выработалась привычка заглушать боль алкоголем или наркотиками. Если вы приступите к четвертому шагу слишком рано, то болезненное осознание ваших дефектов характера может вызвать сильную тягу к алкоголю или наркотикам. Поэтому важно пройти определенные ступени программы, чтобы научиться сохранять трезвость, прежде чем приступать к четвертому шагу, вскрывающему многие болезненные моменты.

Когда был записан последний шаг, все шаги были пронумерованы. Четвертый шаг является четвертым, и на это есть причина! Предполагается, что, прежде чем приступить к этому шагу, вы пройдете первый, второй и третий шаги. Прежде чем начать выявление дефектов своего характера, вы должны твердо уяснить себе, что вы алкоголик (химически зависимый), и должны прекратить употребление алкоголя и всех других наркотиков. Вы также должны научиться обращаться за помощью и принимать ее от других людей, более осведомленных о процессе выздоровления.

Четвертый шаг предлагает вам исследовать ваши личные достоинства и недостатки и определить, какие слабые стороны делают вас таким несчастным, что вы хотели бы и дальше продолжать пить или принимать наркотики. Ваши дефекты характера становятся очевидны, когда вы пытаетесь вести трезвую жизнь. Именно период трезвой жизни вызывает необходимость четвертого шага. Раньше при помощи алкоголя или наркотиков вы легко могли справиться с болью, связанной с вашими дефектами характера. Однако, облегчение было временным - вы лишь временно заглушали боль.

Если вы не произведете тщательную оценку этих разрушительных аспектов, они дальше будут лишь усугубляться. В период воздержания страдания не уходят, а все больше усиливаются. Если вы не вскрыете те мысли, чувства и модели поведения, которые причиняют страдания, вы не избавитесь от страдания. В А.А. эти разрушительные мысли, чувства и модели поведения называют “дефектами характера”. В психологии они называются “личностными проблемами”. В основе каждого дефекта характера лежат ошибочные убеждения относительно самого себя, других людей и относительно мира в целом. Вы думаете, что знаете истину. Вы искренне верите, что вы правы, хотя, на самом деле, вы ошибаетесь. Вы неправильно судите о себе и других, и даже не знаете этого.

Почему некоторые алкоголики и наркоманы претенциозны? Потому что в глубине души они искренне верят, что они лучше других. Почему в другие моменты они начинают бичевать и принижать себя? Потому что активизируется их другое ошибочное убеждение. Претенциозность сменяется жалостью к себе. Они начинают верить в свою никчемность и недостойность.

Почему на ранних стадиях выздоровления алкоголики склонны к изоляции, избегают других людей? Некоторые искренне верят, что они не могут понравиться людям. Другие уверены, что другие люди ничего не могут дать им.

Вот почему вам нужна глубокая нравственная переоценка. Необходимо вскрыть все эти ошибочные убеждения. Вы должны раскрыть истинную природу ваших заблуждений, добраться до этих основополагающих убеждений, которые ввергают вас в иррациональные мысли и саморазрушительное поведение. Чтобы осуществить это, ваша самооценка должна быть тщательной и беспристрастной. Принимаясь за исследование, вы задаете себе решающие вопросы, которые вскрывают ваши ошибочные

представления о себе, других и о своей жизни. Затем вам потребуется мужество, чтобы ответить на эти вопросы со всей честностью. Это сделать совсем не просто. Для большинства людей это оказывается наиболее сложным делом, которое они когда-либо делали в своей жизни. Поэтому многие стараются обойти четвертый шаг, или выполняют его поверхностно.

Я знал людей, которые жили трезвой жизнью по пять и по десять лет и всячески уклонялись от выполнения четвертого шага. Когда их спрашивали об этом, они говорили: “Я сделал это мысленно.” На вопрос написали ли они что-нибудь, они отвечали “нет”. Когда их спрашивали: “Составили ли вы список вопросов?”, они отвечали: “Нет, но я имею общее представление о том, кто я есть.” В переводе с языка отрицания это означает: “Я не выполнил четвертый шаг, но я не хочу признавать этого!”

Цель четвертого шага не в том, чтобы получить общее представление. Цель его - узнать точно, кто вы есть, что вы делаете и почему вы это делаете. Четвертый шаг заставляет вас задуматься о вещах, о которых вы не хотите думать. Он заставляет вас встретиться лицом к лицу с пугающими и смущающими аспектами вашей личности. Выполняя должным образом четвертый шаг, большинство людей обнаруживают у себя дефекты характера, которые заставляют их делать безумные вещи в трезвой жизни. Четвертый шаг помогает понять природу “аддиктивного безумия”, которое преследует вас и в трезвости.

## **2. Вы осознаете и преодолеваете отрицание и оправдания, препятствующие проведению нравственной самооценки.**

Это следующая задача. Если вы признали свою химическую зависимость, это еще не значит, что проблема отрицания для вас полностью решена. Отрицание преследует выздоравливающих алкоголиков и в их трезвой жизни, меняется лишь предмет отрицания. Когда вы пили или употребляли наркотики, вы отрицали свою химическую зависимость. Теперь, ведя трезвую жизнь, вы отрицаете свои личностные проблемы или дефекты характера, которые постоянно будут подталкивать вас обратно к употреблению алкоголя или наркотиков. Это отрицание бессознательно. Вы не говорите себе: “Сегодня, пожалуй, я откажусь от честного размышления о себе.” Вы просто продолжаете размышлять прежним образом, продолжаете верить, что вы тот же человек, каким были в период употребления наркотиков. Вы отказываетесь исследовать или изменить свои убеждения, позиции, ценности и мысли аддиктивной природы.

Чтобы понять, как отрицание может быть бессознательным, подумайте немного о своем дыхании. Дыхание, в основном, бессознательный процесс. Вы дышите постоянно, но редко задумываетесь об этом. Это стало привычкой. Единственный случай, когда вы начинаете думать о дыхании, это когда вам не хватает воздуха.

Таким же образом, вы постоянно отрицаете многое из того, что касается вашей личности. Вы замечаете свое отрицание только тогда, когда то, что вы отрицаете, выходит на поверхность и причиняет вам страдания. А когда это происходит, вам хочется избавиться от страдания. Вы хотите чувствовать себя лучше, не меняя своего мышления, поведения и отношений с другими людьми. Вы хотите чувствовать себя лучше прямо сейчас. Вы хотите найти что-то, что действовало бы так же, как раньше действовали для вас наркотики. Что делают наркотики и алкоголь? Они позволяют вам

чувствовать себя лучше без изменения ваших мыслей, поведения или отношений с другими людьми.

Вы должны осознать, что вы прибегаете к отрицанию, что вы ищете оправдания, чтобы избежать честной оценки самого себя. Одной из основных форм отрицания является компульсивное поведение. Чтобы заглушить свои чувства, вы переедаете, уходите с головой в работу, пьете много кофе или курите.

Одно время я работал в одной программе, где большинство сотрудников курили. Всегда можно было понять, когда кто-либо из сотрудников что-то переживает. Курящие сразу зажигали сигареты; склонные к компульсивному перееданию бежали в буфет или доставали из ящиков столов бутерброды; трудоголики доставали свои журналы и начинали писать. Пока не проведена нравственная оценка, предусмотренная четвертым шагом, вы будете продолжать переводить болезненные переживания, вызванные вашими ошибочными представлениями, в компульсивное поведение.

Подойти к выполнению четвертого шага нелегко. Вы понимаете, что необходимо произвести самооценку, и все же продолжаете сопротивляться. Как справиться с этим?

### **3. Вы выбираете знающего и опытного человека (спонсора из А.А., духовного наставника или консультанта), который мог бы помочь вам в произвести самооценку.**

Я считаю, что это очень важно. Пробовали ли вы когда-нибудь побриться или нанести макияж без зеркала? Вам нужна система обратной связи. Если вы хотите изменить свою физическую внешность, вам необходим инструмент, который давал бы вам отражение - чтобы вы физически могли себя видеть. Если вы пытаетесь изменить себя психологически и духовно, вам необходимо зеркало, которое давало бы вам ваше психологическое и духовное отражение. Я называю это "психологической видимостью". Такое отражение вам может обеспечить только другой человек при условии абсолютной честности с вами. Таким образом, для прохождения четвертого шага вам нужен наставник, спонсор или духовный или психологический консультант. Этот консультант не должен делать за вас оценку, он лишь поможет вам научиться делать это самому.

Выбрав человека, который поможет вам произвести нравственную оценку, вы переходите к следующей стадии.

### **4. Вы составляете список вопросов, касающихся ваших достоинств и недостатков, который поможет вам в проведении самооценки.**

Этот список вопросов станет вашим руководством при выполнении нравственной самооценки. Чтобы выполнить работу основательно и полно, вам нужен метод или система. Существует ряд книг, где вы можете найти соответствующие руководства для прохождения четвертого шага. Это, например, Хазельден-каталог (Hazelden catalog), Hazelden Foundation of Minnesota, и Большая книга А.А.

Не существует единого для всех правильного списка вопросов. Для своей самооценки вы должны составить свой список вопросов при помощи вашего спонсора или консультанта. Они должны помочь вам спросить себя: "Какие области мне нужно исследовать?"

Итак, вы изучаете руководства по проведению самооценки. Понимая, что разные люди имеют разные проблемные области, на которые следует обратить особое внимание, вы выбираете то, что подходит непосредственно вам. Каждый человек должен составить собственное руководство по самооценке, которое будет помогать ему в раскрытии его дефектов характера.

### **5. Вы производите самооценку, составляя список своих достоинств и недостатков.**

Сначала определите свои сильные стороны и запишите их. Каковы ваши особенно ценные качества? Что может послужить основой для вашего выздоровления? Затем определите ваши слабые стороны и запишите их. Что вам мешает? Какие дефекты характера могут причинять вам страдания в трезвости? Один человек выразил это так: “Чтобы выявить дефекты моего характера, я должен спросить себя, почему сейчас, когда я трезвый, я продолжаю действовать как пьяный.”

Очень важно письменно выполнить четвертый шаг. Если вы не будете писать, вы, на самом деле, не выполните его. Составляя четкий список своих достоинств и недостатков, вы как бы сами предстаёте перед собой в письменном виде. Вы вынуждены давать себе оценку в белых и черных красках, записывать ее, читать и исправлять. Процесс записывания позволяет вам посмотреть на себя со стороны, как видят вас другие. Когда вы делаете это мысленно, вы легко можете уклониться. Когда же пишете, то что вы написали непосредственно предстает перед вами.

При добросовестной работе по четвертому шагу вы должны записать такие секретные вещи, которые никогда никому не говорили, и не хотели бы, чтобы о них кто-либо узнал. Если вы можете поделиться тем, что написали, хотя бы с одним человеком, возможно, вы не определили своих главных дефектов. Но если вас охватывает чувство ужаса, когда вы все это пишете, и вы боитесь, как бы кто-нибудь не нашел ваши записи ни не прочитал их, вы добросовестно выполнили четвертый шаг.

Цель нравственной самооценки заключается в определении “точной природы ваших заблуждений”. Вы не должны составлять список всех неблагоприятных поступков, которые вы совершили в жизни. Например, многие люди вступают на путь выздоровления с чувством вины за свое сексуальное поведение. Если в четвертом шаге вы напишете: “Я имел связь с Сью, а затем с Ширли”, это будет исповедь, а не выполнение четвертого шага.

Более важно было бы записать: “Что-то есть такое во мне, что заставляет меня быть неразборчивым в связях.” Вы должны записать природу своих ошибок, а не конкретные детали.

Или: “В четверг я украл часы, в пятницу я украл браслет, а в субботу украл запанки.” Это имеет какое-то отношение к четвертому шагу? Нет. Следует написать: “Что-то заставляет меня быть вором. Какой-то дефект характера побуждает меня воровать.” Вы должны определить этот дефект характера - т.е. природу ваших неправильных действий.

“Я обманул моего ребенка в субботу, обманул жену в воскресенье и обманул моего начальника в понедельник. Я никогда больше не буду их обманывать.” Важно ли это? Нет. В следующий раз вы обманите кого-то другого в каких-то других вопросах. Что действительно важно - это, что какой-то дефект характера заставляет вас говорить ложь. Это природа ваших

ошибочных действий. И именно дефекты характера являются целью работы по четвертому шагу.

Многие психологи не любят выражение “дефекты характера”, они называют их “личностными проблемами”. Но, по существу, они говорят о том же самом. Дефект характера - это личностная характеристика, состоящая из иррациональных мыслей, неуправляемых чувств и саморазрушительного поведения.

Дефекты характера действуют на пяти уровнях. Первый уровень - *ситуационный*. В какие ситуации ввергает вас природа вашей проблемы? Второй уровень - *поведенческий*. Какую модель поведения активизирует ваш дефект характера? Третий уровень - *мышление*. Какие иррациональные мысли вызывает дефект характера? Четвертый уровень - *чувства*. Какие неуправляемые чувства и эмоции возникают? Пятый уровень - *центральное ошибочное убеждение*. Это и есть основа дефекта характера, которая питает всю проблему. “Какое фундаментальное ошибочное убеждение содержит ваша система ценностей, которое заставляет вас вести себя подобным образом?” Именно это центральное ошибочное убеждение вы должны найти в четвертом шаге.

Например, что заставляет вас быть беспорядочным в связях? Давайте исследуем все уровни, на которых действует этот дефект характера. На ситуационном уровне вы всегда попадаете в ситуации, где вы окружены людьми, приводящими вас в сексуальное возбуждение. Что-то внутри вас заставляет вас вести себя определенным образом, вы начинаете флиртовать. В голове начинают крутиться иррациональные мысли: “Вот было бы здорово, если бы она легла со мной в постель. Я почувствовал бы себя самым лучшим человеком, и все проблемы ушли бы.” Затем возникают чувства. Потенциальный риск и приключение вызывают выделение адреналина, и вы приходите в возбуждение. Сексуальные фантазии активизируют выделение половых гормонов. Что же лежит в основе всего этого? Может быть несколько центральных ошибочных убеждений. Одним из общих убеждений является такое: “Имея много связей я буду настоящим мужчиной (настоящей женщиной)”. Это убеждение ошибочно, потому что быть мужчиной или женщиной больше зависит от характера, а не от сексуального поведения. Могут быть и другие ошибочные убеждения: “Сексуальные связи решат мои проблемы.” На самом деле, в большинстве случаев неразборчивость в связях в гораздо большей степени создает проблемы, чем их решает. Или, человек может ошибочно верить, что сексуальные связи с многими разными людьми помогут ему обрести целостность. Или, что если он найдет в конце концов подходящего партнера, то вся жизнь изменится и все будет в порядке.

Для многих людей выполнение четвертого шага становится мощным, переворачивающим всю жизнь опытом. Это переживание страха и решимости, страдания и облегчения, сомнения и абсолютной уверенности. Для выполнения четвертого шага вы должны быть бесстрашным и внимательным. Если вы подходите к четвертому шагу нерешительно, без особого энтузиазма, вы получите мало пользы для себя. “Что посеешь, то и пожнешь.” Если вы действительно готовы к честной самооценке, вы обнаружите не только боль и страдания, но также неисчерпаемый источник облегчения.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Выполнив четвертый шаг, вы:

1. Пришли к убеждению, что вам необходимо произвести личную переоценку своих как сильных, так и слабых сторон.
2. Преодолели отрицание и оправдания, которые препятствовали проведению самооценки.
3. Выбрали знающего и опытного человека (спонсора А.А., духовного наставника или консультанта), который мог бы помочь вам в выполнении самооценки.
4. Составили список вопросов, касающихся ваших достоинств и недостатков, предназначенный помочь вам в выполнении самооценки.
5. Произвели самооценку, составляя список своих достоинств и недостатков.

## 9. ПРИЗНАНИЕ

**Пятый шаг.** Признали перед Богом, самим собой и другим человеком истинную природу своих ошибок.

Чтобы пятый шаг привел к глубокому пониманию и эмоциональному облегчению, по моему мнению, совершенно необходимо полностью проработать первые четыре шага. Каждый из этих шагов предназначен решить определенную проблему, которая, если оставить ее нерешенной, будет мешать выполнению пятого шага. Если вы поверхностно проработали первый шаг, вы все еще сомневаетесь в своем алкоголизме и считаете, что можете контролировать свое употребление алкоголя. В таком случае честное обсуждение дефектов характера с другими людьми вызовет страдания, которые могут спровоцировать непреодолимую тягу к алкоголю.

Если вы не завершили второй шаг, вы не будете по настоящему верить, что существует источник помощи, который может избавить вас от вашей одержимости алкоголем или наркотиками. В результате у вас не будет доверия ни к шагам, ни к спонсору. Без доверия и готовности быть честным пятый шаг будет неэффективен.

Если вы несерьезно отнеслись к третьему шагу, вы все еще убеждены, что можете справиться сами. Вы не хотите обращаться за помощью или принимать ее от других. В таком случае, как можете вы попросить кого-либо из членов группы выслушать ваш четвертый шаг?

Другими словами, если вы не проработали полностью первые три шага, ваше зависимое эго осталось неповрежденным. В таком случае вы застрянете на четвертом шаге, потому что ваше зависимое эго будет стоять у вас на дороге. Ваша претенциозность будет преувеличивать ваши достоинства, тогда как зависимое эго будет преуменьшать или скрывать от вас ваши недостатки. Тогда вы не сможете быть предельно честным с собой

или с кем-то еще. В результате четвертый шаг будет выполнен поверхностно, а вслед за ним и пятый.

Фундамент для пятого шага закладывается в результате полной проработки первых четырех шагов. В первом шаге алкоголик убеждается в своей зависимости, в том, что не может без опасности для себя употреблять алкоголь или наркотики, и поэтому должен воздерживаться. Второй шаг убеждает его, что существует источник мужества, силы и надежды, а также группа знающих и опытных людей, которые могут помочь ему оставаться трезвым по крайней мере один этот день. Третий шаг позволяет оставить свою претенциозность и обратиться за помощью. Руководствуясь четвертым шагом, человек составляет список своих сильных и слабых сторон, позволяющий ему понять, что он представляет из себя как личность. Свои достоинства он использует затем как фундамент для построения трезвой жизни. Недостатки становятся предметом изменения в процессе личностного роста.

Когда вам удастся определить ваши основные ошибочные убеждения и дефекты характера, вы должны обсудить их с другими людьми. Отказываясь делать это, вы будете продолжать страдать. Чтобы получить облегчение, вы должны поделиться тем, что вы узнали о себе в результате четвертого шага, с кем-то еще. Держать все это в секрете саморазрушительно. Один выздоравливающий алкоголик сказал об этом так: “Мы страдаем в той степени, в какой имеем секреты.” Почему? Потому что секреты вынуждают нас жить в изоляции. Если вы не знаете себя, вы не можете по настоящему узнать и никого другого. Ваше зависимое “я” удерживает вас от контакта с самим собой и в изоляции от других людей. Пятый шаг - это выход из изоляции.

Сначала вы должны признаться в результатах своей самооценки перед своей Высшей Силой, источником мужества, силы и надежды. Затем найдите хотя бы одного человека, которому вы можете доверять. Поделитесь с ним результатами своего исследования и выслушайте обратную связь.

Важно помнить, что это не должно быть простое перечисление всех грехов. Вы должны описать основные дефекты вашего характера, которые заставляют вас многократно совершать одни и те же поступки, хотя вы знаете, что не должны их совершать. И вы не можете завершить этот процесс самооценки в одиночку, в этом должен участвовать хотя бы еще один человек. Как это сделать?

**1. Вы признаете, что живете в изоляции от других людей и что эта изоляция мешает вам чувствовать себя комфортно в трезвой жизни.**

Вы посещаете собрания и находитесь в окружении других людей и все же чувствуете себя в изоляции. Почему? Насколько вы честны? Если вы не можете быть честным с самим собой, вы не можете быть честным и с другими людьми. Чтобы сблизиться с людьми, вы должны честно поделиться с ними тем, что вы думаете о себе, что вы из себя представляете. А вы не можете сделать этого, если не знаете, кто вы на самом деле.

**2. Вы признаете, что ваше эго (зависимое “я”) удерживает вас от раскрытия результатов вашей самооценки (ваших сокровеннейших мыслей, чувств, убеждений и проблем) перед другими людьми.**

Самооценка, сделанная вами в четвертом шаге, отражает ваши сокровеннейшие мысли, чувства, убеждения относительно вас самих и относительно других людей. Она ясно демонстрирует проблемы, которые причиняют страдания и дискомфорт в вашей трезвой жизни. Самооценка вскрывает то, что заставляет вас испытывать чувства стыда, вины и страх. Ваше зависимое эго хочет все ваши дефекты держать в секрете. Почему? Потому что эти основные дефекты характера необходимы для того, чтобы оправдать ваш следующий срыв. Если вы не примите меры против этих дефектов, они создадут столько страдания и дискомфорта в вашей жизни, что вы можете сказать себе: “Если такова трезвая жизнь, кому она нужна?”

Таким образом, ваше зависимое “я” будет убеждать вас, что если вы поделитесь своей самооценкой с кем-то еще, случится что-то ужасное. Зависимое “я” будет пытаться запугать вас, заставить молчать или лгать, потому что только тогда ваша зависимость может снова вернуться к жизни. Осознание этого подводит вас к следующей задаче.

### **3. Вы осознаете, что держать в секрете результаты вашей самооценки, отказываясь обсуждать их с другим человеком, разрушительно для вас.**

Вы вскрыли такие серьезные проблемы, которые могут нарушить ваше душевное равновесие и толкнуть вас обратно к вашему пристрастию. То что вы узнали о себе, имеет решающее значение. Это отражение самой сути вашей личности, вашего представления о себе. Поскольку самооценка включает в себе как хорошее, так и плохое, большинство людей боятся раскрыть перед кем-либо то, что она обнаружили. Они боятся, что их отвергнут, возненавидят или, по крайней мере, откажутся любить их или заботиться о них. Они боятся, что их будут стыдить, унижать и презирать. Но для выздоровления необходимо встретиться с этим страхом. Вы должны собрать все свое мужество и рискнуть раскрыть себя перед другим человеком, которому вы доверяете, и посмотреть, что из этого выйдет. Вы должны понять, что представляет из себя этот страх - это часть вашей зависимости. Вы должны осознать, что скрывать от других людей важные проблемы, свои чувства и убеждения, держать в секрете болезненные воспоминания разрушительно для вас.

### **4. Вы готовите себя к тому, чтобы доверить результаты своего самоисследования другому человеку.**

Заметьте, я не сказал “загораетесь желанием или преисполняетесь энтузиазма”. Более точно можно было бы сказать так: “Со страхом, с замиранием сердца, вы приходите к осознанию, что должны воспользоваться шансом поделиться результатами своей самооценки с кем-то еще.” Вы должны раскрыть кому-то результаты своего исследования, иначе не получите никакого лечебного эффекта от четвертого и пятого шагов.

### **5. Вы выбираете человека, которому вы готовы довериться.**

Пятый шаг - это акт доверия. Очень важно найти человека, которому вы можете доверять. Если вы не доверяете ему, вы не сможете быть абсолютно честным. Таким образом, пятый шаг - это урок доверия, и он помогает вам духовно расти. Чтобы выполнить пятый шаг, вы должны быть готовы позволить другому человеку узнать вашу суть. Выбирая такого человека, вы должны ответить на два вопроса: “Есть ли в мире люди, которым можно



доверять?” и “Действительно ли я верю, что могу быть предельно честным и не пострадать от этого?”

В процессе выполнения четвертого и пятого шагов вы даете другому человеку возможность причинить вам вред, и это пугает. К сожалению, есть люди, с которыми не следует делиться открытиями четвертого шага. Получив возможность сделать вам больно, они сделают это. Не выбирайте человека, который лишь три дня в трезвости, или трезвого психопата, или человека с серьезными эмоциональными проблемами. Выберите того, кого вы уважаете и кем восхищаетесь. И, что особенно важно, выберите человека, который не будет сплетничать и с уважением отнесется к тому, чем вы собираетесь с ним поделиться.

“Что, если я не знаю такого человека?”- скажете вы. Если не знаете, значит вы еще не готовы к выполнению пятого шага. Вам необходимо найти человека, которому можно доверять. Для этого вы должны посещать собрания и выслушать множество разных историй.

Выбрав достойного человека, вы можете двигаться дальше.

#### **6. Открыто и честно вы обсуждаете результаты вашей самооценки с выбранным человеком в конфиденциальной беседе.**

Вот один из подходов. Попросите человека, которого вы выбрали, поговорить с вами наедине после собрания А.А. Объясните ему, что вы выбрали его для того, чтобы он выслушал ваш четвертый шаг, и объясните свой выбор. Обратиться можно таким образом: “Тирон, я сейчас подошел к пятому шагу. Я уже сделал письменно самооценку четвертого шага. Я слушал тебя на собраниях, и я слышал твою историю, которую ты рассказывал пару недель назад. Мне действительно нравится, как ты следуешь программе. Твой опыт, о котором ты рассказывал, похож на мой. И мне кажется, что ты мог бы понять меня и помочь мне разобраться с моей самооценкой. Ты согласен?”

Обычно члены программы с готовностью соглашаются выслушать пятый шаг другого члена, но не все. Если вы получили отказ, не принимайте это на свой счет. У того человека могут быть какие-то личные проблемы, из-за которых он не может выслушать и поддержать вас. Или он может быть так занят, выполняя роль спонсора для других людей, что у него просто нет времени. Начните искать снова и найдите другого человека.

Выполнение пятого шага требует времени. Неплохо отвести на это по крайней мере два часа в каком-нибудь уединенном месте, где никто не будет мешать. Далее приводится пример типичной работы по пятому шагу. Анжи слушает самооценку Пэт.

“Позволь мне для начала задать тебе вопрос,” - говорит Анжи. - “Ты боишься зачитывать свою самооценку мне?”

“Я немного нервничаю,” - признается Пэт с улыбкой. - “Я никогда не делала ничего подобного раньше и чувствую себя глупо.”

“Я чувствовала то же самое, когда сама выполняла пятый шаг,” - смеется Анжи. - “Не беспокойся, когда мы начнем, будет легче. Скажи мне, какие вопросы или руководство по самооценке ты использовала в своей работе?”

Пэт говорит, что она рассматривала семь основных грехов: лень, похоть, гнев, гордыню, зависть, жадность и чревоугодничество.

“С какого ты хотела бы начать?” - спрашивает Анжи.

“Начнем, пожалуй, с грдыни,” - неуверенно говорит Пэт. - “Мне легче всего говорить об этом. Я всегда хотела, чтобы люди хорошо думали обо мне. Я хотела, чтобы люди уважали меня и думали, что у меня все хорошо. Но почему-то, в глубине души я никогда не верила, что они так думают. Мне казалось, что они видят меня насквозь, видят, какая я на самом деле плохая. И я старалась быть лучше, чем они. Знаешь, пыталась покрасоваться, выставить себя в выгодном свете и все такое. При любом удобном случае я старалась показать людям, что я лучше их. Я много хвастала. Я старалась заводить разговоры о том, что я знаю, и избегала того, в чем могла показаться глупой. Мне нравится, когда я делаю что-то хорошо, это действительно приятно. Но я имею склонность подавлять других людей. Я чувствую угрозу, когда они делают что-то лучше, чем я, так что я избегаю их.”

“Что ты чувствуешь, когда испытываешь гордыню?” - спрашивает Анжи.

“На самом деле, это довольно приятно. Я чувствую себя такой значительной. Я чувствую себя королевой бала, или как будто я в центре сцены. Я чувствую себя лучше всех, так что мне некого бояться.”

“Люди пугают тебя?” - спрашивает Анжи. “Я тоже боялась людей. И такое впечатление, что ты счастлива, только когда стоишь выше других, на более выгодной позиции. Но не ведет ли это к одиночеству?”

“Да, действительно чувствуешь себя одиноко,” - запинаясь говорит Пэт. - “Мне также забавно, что людей так легко провести - так легко убедить их, что я королева бала, хотя, на самом деле, я чувствую себя напуганной и неловкой. Это продолжается всю мою жизнь. Я всегда чувствовала, что должна что-то доказывать, отстаивать себя. Я ненавижу это. Почему я не могу быть как все люди?”

“Такое впечатление, что что-то движет твоей гордыней. Что это?”

“Мне кажется, что за моей гордыней стоит потребность доказать, что со мной все в порядке,” - предполагает Пэт.

“То-есть, тебе представляется, что с тобой не все в порядке? В глубине души ты убеждена, что что-то с тобой не так?”

“Да, и в этом не легко признаться.” Пэт выглядит подавленной. Ей хочется плакать, но она сдерживает себя.

“Как это связано с твоим употреблением алкоголя и наркотиков?” - спрашивает Анжи.

“Наркотики помогали мне подавить мои чувства. Кокаин позволял мне чувствовать себя супер-женщиной. Когда я употребляла кокаин, я не просто чувствовала, что я лучше всех, я это знала.”

“А теперь, когда ты ведешь трезвую жизнь, трудно достичь такого же состояния?”

“Да! И иногда мне так сильно хочется пережить это, что я готова на все что угодно.”

Этот диалог показывает, что работа по пятому шагу может быть очень глубокой и волнующей. Обратите внимание, что Анжи ничего не рассказывает Пэт. Она задает вопросы. Она старается помочь Пэт глубже погрузиться в свои чувства и рассказать больше. Заметьте также, что Анжи не выносит каких-либо суждений. Она также делится своим опытом, произнося фразы типа: “Я понимаю, что ты имеешь в виду. Со мной было то же самое.”

Это лишь один из вариантов, как спонсор может помогать в прохождении пятого шага. У каждого спонсора свой особый подход. И здесь не может быть правильного или неправильного способа, поскольку эта работа основана на глубоком чувстве уважения и любви. Той любви, которую один выздоравливающий алкоголик испытывает к другому, также вставшему на путь выздоровления.

Когда вся ваша самооценка будет рассмотрена, вы переходите к следующему уровню.

### **7. Вы выслушиваете и принимаете советы и рекомендации человека, с которым вы поделились результатами своей самооценки.**

По существу вы говорите: “Вот он - я. Я весь перед тобой. Ты видишь все, что есть. Мои достоинства и недостатки. Они все перед тобой.” Затем, сделав глубокий вдох, вы говорите: “Теперь скажи мне, что ты думаешь и что чувствуешь?” Иногда человек сидит, скованный ужасом, и ожидает ответа в полной уверенности, что его будут осуждать. Однако, чаще всего слушавший смотрит вам в глаза и говорит что-то вроде этого: “Знаешь, ты не сильно отличаешься от меня. Мои чувства действительно во многом совпадают с твоими. Я высоко ценю твою решимость. Своим откровением ты помог мне в моем росте. Слушая тебя, я смог более внимательно посмотреть на себя и более ясно увидел свои собственные дефекты. Спасибо тебе за помощь.”

В процессе вашего раскрытия перед другим человеком создается атмосфера заботы, тепла и любви. Возникает доверие. А с доверием появляется способность выслушивать обратную связь. Часто спонсор может сказать вам что-то такое: “Когда мы обсуждали твою самооценку, некоторые вещи звучали для меня как истинные, и я говорил себе: “да, это правда”. Например, когда ты говорил о ... Но некоторые вещи звучали не совсем искренне. Может быть дело во мне, но когда ты их говорил, я чувствовал какую-то неловкость. Было ощущение, что ты не совсем честен с собой, что ты коснулся лишь поверхности проблемы. Как говорил мой дедушка: “Это пахнет гнильцой.” Я не знаю, так это или нет. Может быть я ошибаюсь. Но я просто хотел поделиться с тобой, если тебе интересно.”

Завершая обратную связь, спонсор часто может сказать что-то вроде следующего: “Ты молодец, что поделился со мной и выслушал мою обратную связь. Мне это тоже сильно помогло. Благодаря твоей честности я получил много информации к размышлению. Твой рассказ затронул некоторые из моих собственных дефектов характера, и это хорошо, потому что теперь я могу работать над ними.”

Пятый шаг становится действием глубокого личного обмена: вы раскрываете свою самооценку перед другим человеком, потому что вам нужно лучше узнать себя и расти; другой человек слушает вас, потому что это помогает ему в его росте. Таким образом, помогая друг другу, вы оба получаете пользу. А.А. - это эгоистическая программа, основанная на любви.

## **ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

Завершив пятый шаг, вы:

1. Признали, что вы живете в изоляции от других людей, и что эта изоляция мешает вам чувствовать себя комфортно в трезвой жизни.
2. Признали, что ваше эго (зависимое “я”) мешает вам поделиться результатами своего самоисследования (вашими сокровеннейшими мыслями, чувствами, убеждениями и проблемами) с другими людьми.
3. Признали, что держать результаты вашей самооценки и другие болезненные воспоминания в секрете, отказываясь обсудить их с другим человеком, разрушительно для вас.
4. Подготовили себя к тому, чтобы поделиться результатами своей самооценки с другим человеком.
5. Выбрали человека, которому вы готовы довериться.
6. Открыто и честно обсудили результаты своей самооценки с этим человеком в конфиденциальной беседе.
7. Выслушали и приняли советы и рекомендации человека, с которым вы поделились результатами своей самооценки.

## 10. ГОТОВНОСТЬ ИЗМЕНИТЬСЯ

**Шестой шаг.** Были полностью готовы предоставить Богу избавить нас от всех дефектов нашего характера.

Шестой шаг может быть сложен для понимания. Первая часть шага говорит, что “были полностью готовы”. Вы не можете измениться, пока не захотите этого, не решитесь на это. И шестой шаг дает это понять. Далее говорится, что мы “предоставляем Богу избавить нас от всех наших дефектов характера”.

Сначала это смущало меня. Я всегда думал, что выздоравливающие алкоголики должны меняться и должны работать над этим. Я воспринимал этот шаг как пассивный, который советует алкоголикам просто сидеть, ничего не делать и ждать вмешательства Бога. Позже, однако, я изменил свое мнение.

Сейчас я полагаю, что Бог избавляет алкоголика от его дефектов в результате процесса. Во-первых, вы должны определить дефект, от которого хотите избавиться. Это происходит в четвертом шаге. Затем вы раскрываете сущность вашего дефекта перед Высшей Силой, чтобы обрести мужество, силу и надежду. Также вы делитесь своим открытием с другим, более опытным человеком, чтобы получить от него совет, как избавиться от вашего дефекта. Это работа пятого шага. Далее вы должны прийти к глубокому убеждению, что можете решить свою проблему, и преисполниться готовностью сделать это. В этом заключается шестой шаг.

В моем понимании Бог не делает “черную работу” за других. Многие зависимые люди хотят, чтобы другие делали все, что нужно для их выздоровления. И этот аддиктивный образ мышления они применяют к своей Высшей Силе. Они создают себе образ созависимого Бога, который чудесным образом устранил все их проблемы, освобождая их от всякой

ответственности. В моем понимании Бог не является созависимым. Мой Бог дает возможность выздоравливающим людям испытывать последствия их собственного поведения, получать уроки из своих ошибок и делать то, что необходимо для решения проблем.

В жизни не существует такой вещи как “бесплатные обеды”. Бог не будет платить за вас по счетам. Вы можете делать все, что захотите, если только готовы заплатить за это соответствующую цену. И это весьма существенное *если*. Что придает вам желания и решимости платить по счетам? Я полагаю, что Бог, как вы его понимаете. И если ваш Бог, ваша Высшая Сила не дает вам достаточно мужества, чтобы избавиться от дефекта характера, возможно, вам нужно заменить вашу Высшую Силу на другую, более эффективную.

В основе шестого шага лежит личная попытка человека понять, что есть Бог, и как Он действует в жизни. Вы можете прийти к своей собственной концепции Высшей Силы. Именно на это ориентирована программа А.А. Чаще всего в процессе работы по программе понимание Бога у людей меняется. Концепция Бога, который помогал им оставаться трезвыми три дня, сильно отличается от концепции Бога, которые поддерживает их трезвость в течении трех лет. Бог не меняется, меняется ваше понимание Бога. Когда человек не может понять разницы между Высшей Силой и “своим пониманием” Высшей Силы, у него возникают проблемы. Многие составляют себе ошибочное представление Бога и затем настаивают, чтобы весь мир верил, как они.

На мой взгляд, полезно рассматривать английское слово “God” (Бог) как акроним для выражения “Good Orderly Direction” (Хорошо организованное руководство). Бог создал организованную вселенную и наделил человека разумом, чтобы он мог представить себе, как устроена вселенная. Он также дал нам закон причин и следствий и способность делать выбор, чтобы мы могли учиться, исходя из своего выбора. Таким образом, мы думаем, выбираем, действуем и получаем последствия наших действий.

Эти последствия можно рассматривать как послания Бога, с помощью которых Он преподает нам жизненно важные уроки. Если последствия наших действий ведут к росту, любви и душевному равновесию, Бог говорит нам таким образом: “Молодец!” Если в результате наших действий возрастают страдания и разлад, Бог как бы говорит: “Здесь что-то не так. Ты должен получше подумать о своем образе жизни и изменить свое поведение.”

Когда мы обсуждали шестой шаг с отцом Мартином, он сказал: “Бог дает нам мужество, силу и способ, как исправить наши дефекты характера. Но исправлять должны мы сами.” В А.А. эта концепция называется “передай Богу, но сделай черновую работу”. Вы передаете свое саморазрушительное поведение на волю Бога, чтобы свыше получить знание того, что вам нужно делать. А также вы получаете мужество и силу, чтобы действовать. И затем вы делаете самое сложное - начинаете действовать.

Отец Мартин учит, что Бог всегда отвечает на наши молитвы. Если вы просите: “Господи, пожалуйста, сделай меня врачом,” Бог отвечает вам: “Поступай в медицинский институт!” Если вы просите Его наладить ваш брак, Он советует вам обратиться в консультирование по вопросам семьи. Если вы молитесь Богу: “Пожалуйста, избавь меня от компульсивного переедания,” Он отвечает: “Включайся в программу для страдающих перееданием.”

Так что, действительно, все очень просто. Вы обращаетесь за руководством, чтобы узнать, что нужно сделать, и затем просите воодушевление, мужество и силу, чтобы сделать это. Вы обладаете свободной волей, и поэтому можете делать то, что хотите. Вы свободны делать или не делать то, что необходимо. У вас есть право выбора. То, что вы выбираете, влечет за собой определенные последствия. И ваше право - извлекать уроки из этих последствий.

Один выздоравливающий алкоголик по имени Берг не мог поддерживать порядок в своем доме. Он жил в ужасном беспорядке, и это сводило его с ума. Берг решил справиться с проблемой, передав ее Высшей Силе. И он стал просить Бога убрать беспорядок в его доме.

Когда это не сработало, Берг поговорил со своим спонсором и осознал, что неправильно понял роль Высшей Силы. Он понял, что Бог не собирается убирать беспорядок в его доме. Пересмотрев свои взгляды, Берг пришел к заключению, что, раз в его доме беспорядок, значит Бог хочет, чтобы он жил в беспорядке. Тогда Берг начал просить Бога, чтобы Тот помог ему чувствовать себя комфортно в беспорядке.

Но это также не сработало. В конце концов Берг осознал, что, если он не хочет жить в беспорядке, он должен просить, чтобы Бог дал ему мужество и силы привести в порядок свой дом.

С психологической точки зрения шестой шаг очень интересен. Человек пытается жить с осознанием дефектов своего характера и их последствий. Это осознание заставляет его страдать. В конце концов он устает от своих дефектов и готов от них избавиться. В шестом шаге нет никакой магии. Вы просто устаете "от усталости и страданий". Вы устаете жить с дефектами характера, которые приводят в беспорядок вашу жизнь, и преисполняетесь готовностью измениться.

Когда вы осознали свои недостатки и прожили некоторое время с этим осознанием, у вас появляется мотивация узнать, что вам нужно делать, чтобы от них избавиться. Тогда вы собираете силу и мужество, чтобы сделать то, что необходимо. Это приводит вас к седьмому шагу.

Многие люди долго бьются над шестым и седьмым шагами. Может быть множество различных интерпретаций этих шагов. Каждый человек интерпретирует их по своему, основываясь на собственной концепции духовности. Лично я верю в разумную духовность, которая учит, что духовная истина и рациональная истина представляют собой одно и то же и являются результатом различных способностей творческого ума. Я верю, что Бог создал упорядоченную вселенную и наделил человека разумом, чтобы он мог понять эту вселенную. Бог, как я его понимаю, никогда не поставил бы необходимым условием освобождения отключение разума.

Бог также дал человеку способность делать выбор, получать опыт и затем размышлять о последствиях своего выбора. Бог как будто ожидает, что человек будет извлекать уроки из последствий своего поведения и вносить в него изменения. Бог дает человеку мужество и силу, но совершать изменения должен сам человек. Бог, в моем понимании, никогда не изменил бы естественный порядок вещей во вселенной лишь из-за того выздоравливающий алкоголик привел в беспорядок свою жизнь и не хочет ничего делать, чтобы привести ее в порядок.

Я знаю многих людей, которые верят, что их выздоровление произошло лишь благодаря непосредственному вмешательству Бога. Они

называют это “чудом”. Многие трезвые алкоголики уверены, что выздоровели благодаря непосредственному чудесному вмешательству Бога. Я знал алкоголиков, безнадежных с точки зрения медицины и психотерапии, которые все-таки выздоровели благодаря программе А.А. и вере в Бога. Поэтому я считаю, что нет безнадежных алкоголиков. Выздоровление произойдет, когда вы поверите в его возможность и будете готовы черпать из источника мужества, силы и надежды, моля о чуде и ожидая его. Однако, как учит А.А., для выздоровления нужно больше, чем просто молитва. Молясь об урожае картошки, будь готов взяться за лопату и сажать ее.

Шестой шаг ставит перед нами шесть задач.

### **1. Вы признаете, что и в трезвой жизни дефекты вашего характера приводят к саморазрушительному поведению, создающему проблемы.**

Даже в трезвости многие люди продолжают вести себя саморазрушительным образом. Причиной этого компульсивного поведения являются дефекты характера. Чтобы освободиться от компульсивных побуждений, нужно избавиться от дефектов характера. А чтобы избавиться от дефектов характера, нужно захотеть сделать это. В этом и заключается работа шестого шага - пробудить в человеке готовность избавиться от дефектов характера, которые делают его несчастным в трезвости.

Дефекты характера заставляют выздоравливающего алкоголика думать, вести себя и общаться с другими людьми как алкоголик или наркоман, хотя он больше не пьет или не употребляет наркотики. Другими словами, дефекты характера являются причиной того, что называется “сухим алкоголизмом”. Такое поведение является самопроизвольным, и его трудно изменить. Человеку в трезвости легче продолжать думать, чувствовать, действовать и общаться с другими людьми как и раньше, когда он пил или употреблял наркотики. Гораздо сложнее вести себя в соответствии с ориентированными на трезвость ценностями.

В А.А. сознательный контакт с ориентированным на трезвость образом жизни называется “безмятежность”, душевный покой. Безмятежность не означает оцепенение, ступор как под действием наркотиков, как многие люди склонны думать. “Безмятежность? Это как под действием опиума?” Нет. Безмятежность, душевный покой означает полное принятие всего спектра чувств и эмоций. Это способность чувствовать то, что ты чувствуешь, когда ты это чувствуешь. Способность полностью осознавать это и знать, что это нормально.

Я могу испытывать гнев, и все же оставаться спокойным. Почему? Потому что я знаю, что испытывать гнев - это нормально, и что я могу справиться с ним, не навредив себе и другим. Или я могу быть печальным, и все же спокойным, безмятежным. Почему? Потому что основополагающее состояние безмятежности является признанием законности того, что я чувствую. Мое чувство истинно, оно реально существует, и я не должен стыдиться его или чувствовать вину.

Душевный покой - это также понимание, что мои чувства и моя реакция на них - две совершенно разные вещи. Вот пример Лу. Они с женой жили раздельно, но Лу хотел снова сойтись с ней. Однажды Лу познакомился с привлекательной женщиной, она флиртвала с ним и пригласила вместе поужинать. Лу принял приглашение.

Во время ужина стало очевидно, что между ними возникло сильное сексуальное влечение. Молодая женщина пригласила Лу к себе. Он отказался, и женщина была очень удивлена.

“Прости,” - сказала она, - “я, должно быть, неправильно поняла то, что происходило между нами. Я думала, что возникли взаимные чувства.”

“Ты права,” - ответил Лу. - “Я испытываю сильное влечение к тебе, и было бы действительно здорово пойти к тебе и заняться любовью. Часть меня действительно хочет этого. Но я женат. И хотя сейчас мы разошлись, я хочу, чтобы жена вернулась ко мне. В данный момент это для меня стоит на первом месте.”

Помолчав, Лу добавил: “То, что я чувствую, и то, как реагирую на свои чувства - две разные вещи. Я знаю, что я чувствую, и это прекрасно! Но я не собираюсь действовать в соответствии со своими чувствами, потому что это не самое важное для меня. Я не собираюсь жертвовать тем, чего хочу больше всего, ради того, что мне хочется в данный момент.”

В этом заключается душевный покой. Это способность понимать разницу между тем, что нужно делать для выздоровления, и тем что хочется делать, но что создаст проблемы. Вернувшись домой, Лу испытывал сожаление, что лишил себя определенных переживаний. Но он воспринял это как должное. Потери неизбежны. Такова жизнь.

Что сделал бы Лу, если бы не находился в трезвом состоянии ума? Трезвый человек обычно следует последовательности: готовность, цель, огонь. Человек в состоянии зависимости ведет себя в соответствии со схемой: готовность, огонь, цель, падение, обвинение кого-то другого.

Если бы Лу следовал аддиктивному мышлению, он лег бы в постель с той женщиной, жена развелась бы с ним, и он сказал бы: “Она во всем виновата. Была бы у меня разумная жена, она в самом начале не ушла бы от меня. Тогда я не попал бы в такую ситуацию. Она во всем виновата!”

## **2. Вы осознаете, что ваши дефекты характера дают вам временное удовольствие, которое вам нравится испытывать.**

С дефектами характера связано не только плохое - они имеют две стороны. Они могут приносить удовольствие и причинять вред, хотя и в разное время. Вы испытываете удовольствие в данный момент, но позже расплачиваетесь за это. В результате, в целом, дефекты характера негативно влияют на вашу жизнь.

Когда приходит расплата, приходят страдания, вы снова прибегаете к тому же поведению, чтобы получить временное облегчение. Когда это вызывает еще больше страданий, вы снова делаете то же самое. Но теперь вам приходится делать это чаще и в большей степени. Так у вас появляется зависимость. Дефекты характера ведут к возникновению зависимости.

В А.А. часто говорят: “Начинается разгул эго.” Один человек сказал так: “У меня возникает зависимость ко всему, что доставляет мне удовольствие и что мне стоит попробовать больше, чем один раз.” Зависимые люди склонны впадать в крайности. Вы должны осознать, что дефекты характера причиняют вам не только неприятности. В определенные моменты они позволяют вам испытывать удовольствие.

## **3. Вы определяете дефекты характера, от которых хотите избавиться.**



Один из способов работать по шестому шагу - составить список ваших дефектов характера, включая проблемы и выгоды, связанные с каждым из них.

То, что дефекты характера вызывают проблемы, не должно удивлять. Однако, многие люди отрицают существование проблем или обвиняют в них кого-то другого. Чтобы захотеть избавиться от какого-то дефекта характера, нужно тщательно исследовать проблемы, которые с ним связаны.

Увидев проблемы, связанные с данным дефектом характера, вы должны посмотреть, какие преимущества вы имеете, сохраняя этот дефект. Многие удивляются, когда я спрашиваю их, какую пользу они получают от своих дефектов характера. “Разве есть какая-то польза в дефектах?” - спрашивают они. Да. Что-то вы определенно получаете от своих дефектов характера, иначе вы давно отказались бы от них. Прежде, чем избавиться от какого-то дефекта характера, вы должны выяснить, какие преимущества он вам дает, и научиться получать то же самое иным путем.

Затем вы сопоставляете проблемы и выгоды, связанные с каждым дефектом характера, чтобы решить, готовы ли вы избавиться от них и делать все, что для этого необходимо. Помните, что избавляясь от дефекта характера, вы должны не просто перестать действовать старым образом, но и начать делать что-то другое, что даст вам те же преимущества, но здоровым путем, не создавая проблем и не причиняя страданий. Когда вы определите свои дефекты характера, а также проблемы и выгоды, связанные с каждым из них, вы можете решить, от каких дефектов вы готовы отказаться, а от каких - нет.

Итак, вы разделяете свои дефекты характера на два списка. В первый входят дефекты, от которых вы хотите избавиться, а во второй - которые хотели бы пока сохранить.

Фрэнк, например, отличался претенциозностью. Он искренне верил, что он умнее и значительнее других. В результате он подавлял людей и отталкивал их от себя. Это привело к одиночеству. Почему же Фрэнк продолжал быть претенциозным? “Мне нравится это,” - говорил он на группе. - “таким образом я чувствую себя сильным и энергичным. Я чувствую свою значительность, чувствую, что я действительно чего-то стою. Если я откажусь от претенциозности, я буду ощущать себя ничтожным и ненужным.”

Чтобы отказаться от претенциозности Фрэнку нужно было найти другой способ ощущать себя сильным, энергичным и значительным. Он попытался помогать другим, выслушивая и поддерживая их, не давая наставлений и не навязывая своей воли. И Фрэнк обнаружил, что чувствует себя нужным, что люди стали с удовольствием общаться с ним. Он больше не испытывал одиночества. Он был бодр и чувствовал свою значимость. Научившись помогать другим, не навязывая своей воли, он смог избавиться от претенциозности.

#### **4. Вы просите дать вам решимость делать все необходимое, чтобы избавиться от дефектов характера, от которых вы готовы отказаться.**

Шестой шаг - это не магический процесс, когда вы просите, и Бог чудесным образом избавляет вас от ваших дефектов характера. Бог, как я его понимаю, не действует подобным образом. Бог дал мне разум и сознательную волю, и

Он говорит: “Выбирай и действуй, и по последствиям своих действий ты узнаешь, правильный ли ты сделал выбор.”

Шестой шаг - это ведение осознанной жизни и извлечение уроков из последствий своего поведения. Дефекты характера ведут к болезненным последствиям. Осознавая свои дефекты и последствия, к которым они постоянно приводят, вы в конце концов устаете от факта, что сами убиваете себя. Осознав разрушительную природу ваших дефектов, вы преисполняетесь решимостью что-нибудь сделать с ними.

### **5. Вы определяете дефекты характера, от которых вы еще не готовы отказаться.**

Многие люди, на самом деле, любят дефекты своего характера. Выгоды, которые они получают от этих дефектов, так важны для них, что они не хотят от них отказаться. Конечно, с ними связаны некоторые проблемы. Но они также позволяют человеку чувствовать себя хорошо.

Выздоровливающие алкоголики начинают осознанно делать выбор, как им жить. Они *включают* свое сознание, а не отключают его. Трезвость - это процесс зажигания огня, а не их выключение. Аддиктивное мышление отключает сознание; мышление, ориентированное на трезвость, включает его.

Человек начинает жить осознанно. Его понимание проясняется, чувства обостряются, опыт становится более полным. Реальность расширяется, увеличивается и интенсифицируется. В шестом шаге Высшая Сила дает человеку энергию, необходимую для полного осознания реальности, и мужество, чтобы открыто встретиться с ней.

Шестой шаг говорит: “были полностью готовы”. Только живя полностью осознанно, вы можете выбирать, будете вы делать то, что благоприятно для вас, или то, что причинит вам вред. Только знание механизмов такого выбора и осознание того, что вы делаете, позволяет вам решиться на изменения. Как говорят в А.А.: “Мы устали быть больными и усталыми.”

И это осознание относится не только к злоупотреблению спиртным. Это относится к любому дефекту характера человека. Пока вы не устанете от того, что данный дефект характера делает с вами, вы не будете готовы измениться.

### **6. Вы просите дать вам в будущем готовность избавиться от дефектов характера, от которых вы пока не можете отказаться.**

Возможно, вы не хотите отказаться от каких-то дефектов характера сейчас, но вы надеетесь, что в будущем вы будете готовы избавиться от них. В сущности вы говорите: “Я не готов сделать это сегодня, но, пожалуйста, дай мне желание и готовность сделать это в будущем.”

Например, Стэн, выздоравливающий алкоголик, был руководителем большого лечебного центра, в котором было более сотни сотрудников. Дефектом характера Стэна была претенциозность. Он испытывал потребность во власти, и он пользовался ею. Стэн манипулировал сотрудниками и ожидал от них полного подчинения. Для того, чтобы чувствовать себя значительным, ему были необходимы другие люди. Даже после семи лет трезвости Стэн не мог представить себя без этой власти. Он

не мог сказать: “Когда-нибудь в будущем я бы хотел избавиться от этого.” Жизнь была непостижима для него без этой “интоксикации властью”.

Работа по шестому шагу заняла у Стэна четыре года. Четыре года он жил с осознанием той цены, которую он платил за свою власть, прежде чем обрел мужество и силу что-то изменить. В течение этих четырех лет он жил в состоянии постоянного стресса, который буквально убивал его. Но Стэн не сдавался. Почему? Его претенциозность не позволяла ему уйти с работы. Его гордость не давала ему сказать: “Я не могу с этим справиться; мне нужно что-то другое.” В конце концов он попал в отделение интенсивной терапии в результате полного расстройства здоровья, вызванного стрессом. Десять дней Стэн провел в размышлениях о цене, которую ему приходилось платить за обладание властью. В конце концов он решил что это не стоит того. Он решился найти другую работу.

Когда вы готовы избавиться от дефектов своего характера, вы переходите к седьмому шагу, где вы действительно избавляетесь от них.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Завершив шестой шаг, вы:

1. Осознали, что и в трезвости дефекты вашего характера часто вовлекают вас в саморазрушительное поведение, приводящее к проблемам.
2. Осознали, что дефекты характера дают вам временное удовольствие, которое вам нравится испытывать.
3. Определили дефекты характера, от которых вы готовы отказаться.
4. Просили дать вам готовность делать все необходимое, чтобы избавиться от дефектов характера, от которых вы готовы отказаться.
5. Определили дефекты характера, от которых вы еще не готовы отказаться.
6. Просили дать вам в будущем готовность избавиться от дефектов характера, от которых вы пока не можете отказаться.

## 11. ПРОШЕНИЕ

**Седьмой шаг.** Смирненно просили Его избавить нас от наших недостатков.

Бог устраняет недостатки, мобилизуя человека делать то, что необходимо для решения его проблем. Мне кажется, что вся суть седьмого шага заключена в “Молитве о душевном покое”, которая часто используется на собраниях программ “12 шагов”: “Господи, дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.” Давайте попробуем руководствоваться этой молитвой, чтобы понять, как работает седьмой шаг.

Начинается молитва словами: “Господи (обращение к вашей Высшей Силе), дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить.” Как мы уже говорили, Бог является источником мужества, силы и надежды, на

который человек ориентируется в своем выздоровлении. Он должен выйти за рамки своего зависимого мышления и обратиться к Высшей Силе за помощью в решении своих проблем. Высшая Сила дает человеку душевный покой, состояние ума, которое позволяет ему принять себя полностью, со всеми своими достоинствами и недостатками. Когда человек обретает душевный покой, он верит, что это нормально - быть таким, какой он есть, и что его жизнь разворачивается именно таким образом, как должна.

В молитве говорится также “принять то, что мы не в силах изменить.” Принятие - это вера, что без нашего вмешательства происходит то, что должно происходить. Если человек знает, что в чем-то он бессилён, он должен передать это на волю Бога и оставить все попытки контролировать ситуацию. Вы не властелин вселенной. Есть то, чем вы не можете управлять, и в таком случае вам лучше оставить попытки. Почему вы не можете контролировать все? Потому что вы лишь человек со всеми его ограничениями. Таким вы родились, и таким вы умрете. Вы не должны являться всем на свете для всех людей, и не должны пытаться этим быть. Некоторые читают первую часть молитвы и останавливаются на ней. Они приходят к убеждению, что “все, что нужно сделать, это передать свои проблемы Богу, и Он решит их.” “Передать” они превращают в “я не должен ничего делать.” Об этом ли на самом деле говорит нам “Молитва о душевном покое”? Я думаю, что нет. Если бы “передать” означало “я ни за что не отвечаю”, молитва читалась бы так: “Господи, дай мне душевный покой принять все, потому что я ничто не в силах изменить.” Но в действительности кое-что мы можем изменить в своей жизни. И в следующей части молитвы мы просим дать нам “мужество изменить то, что можем”. Человеку, чтобы делать то, что в его силах, нужно мужество. Он должен определить, за что он ответственен, и принимать на себя ответственность, когда только возможно. Для своего выздоровления человек должен делать определенные вещи, не потому что их приятно делать, а потому что он ответственен за это.

Последняя часть молитвы наиболее сложная: “... мудрость отличить одно от другого”. Как узнать, когда вы напрасно тратите энергию, пытаетесь изменить то, что не в ваших силах, а когда что-то в ваших силах, в сфере вашего влияния? Человеческие возможности ограничены. Мы не всегда можем точно установить различия. Как можем мы узнать, когда прилагать усилия, а когда “передать” это Богу? Это основная проблема всех выздоравливающих алкоголиков - обрести мудрость отличать одно от другого.

Что же непосредственно нужно делать, работая по седьмому шагу?

### **1. Вы систематически исследуете ваши цели в жизни и что вы делаете для их достижения.**

Выздоровливающие алкоголики должны знать, чего они хотят достичь в трезвой жизни, то-есть определить свои ценности. Что для вас действительно важно? У вас ограниченный запас времени, энергии и возможностей. На что вам следует их потратить, а от чего стоит отказаться?

В шестом шаге вы узнали, что ваши дефекты характера часто побуждают вас делать то, что на самом деле не представляет для вас ценности. Я советую составить список ваших целей и ценностей. Что для вас ценно в вашей трезвой жизни, и что вы делаете для достижения этого? Первым побуждением может быть желание изменить что-то внешнее: найти

работу получше, зарабатывать больше денег, быть значительным и влиятельным. Нет ничего плохого во внешних целях, но это не имеет отношения к седьмому шагу. Вы должны поставить перед собой цели в той сфере, которая имеет для вас первостепенное значение.

**2. Вы приходите к осознанию, что единственной значимой и стоящей целью в жизни является формирование характера (психологический рост) и развитие духовных ценностей.**

Что действительно имеет значение - это психологический и духовный рост. Формирование характера очень важно для выздоравливающего алкоголика, если он хочет стать значимым человеком, достойным любви, уважения и всех жизненных благ. Все остальное преходяще. Единственное, чего никто не может вас лишить - это ваш характер, ваши внутренние ценности, на основе которых вы организуете свою жизнь. Только это важно. Вы должны посмотреть внутрь себя и определить, кто же вы в действительности и на что способны. Только установив связь с полным духовным потенциалом внутри себя, вы сможете построить значимую и счастливую жизнь.

**3. Вы осознаете, что ваши естественные желания - лишь средства физического выживания, и что физическое выживание имеет смысл лишь в той степени, в какой оно сфокусировано на формировании характера и развитии духовных ценностей.**

Мы все испытываем потребность в пище, сексе, тепле, одежде, и все эти физические потребности служат для поддержания нашего тела. Но что хорошего, если мы приобретаем все, что только можно, теряем в процессе этого себя и умираем в страданиях.

Возьмем пример с Джереми. Он работал по шестьдесят часов в неделю на должности бухгалтера в одной фирме, желая преуспеть. Однажды умер один из его сослуживцев (который работал гораздо больше, чем Джереми). Никто из фирмы даже не появился на его похоронах. Это заставило Джереми пересмотреть свои ценности: “Неужели я хочу убить себя ради обогащения других людей, которым на самом деле нет до меня дела?”

Первейшей целью в процессе выздоровления должно стать обращение внутрь себя и создание фундамента непреходящих ценностей. Тогда вы сможете наполнить свою жизнь тем, что имеет для вас истинную ценность - семьей, работой, друзьями и прочими приобретениями.

Я пришел к пониманию этого нелегким путем. Несколько лет назад я руководил многомиллионно-долларовым лечебным центром. Я имел превосходное жалование. У меня была новая машина и я жил в прекрасном доме. Но также у меня было сто фунтов избыточного веса, и я был одинок и несчастен. У меня была компульсивная тяга к сахару и я пил много кофе, чтобы поддерживать себя в активной форме. Почему? Потому что я считал, что, если под моим руководством находится крупнейший и лучший в мире центр, помогающий алкоголикам оставаться трезвыми, значит все остальное в моей жизни должно сложиться само собой. Мной управлял один дефект характера. Сейчас я называю его “комплекс мессии”. Я психотически посвящал себя благоволучию всех, за исключением самого себя. Многие выздоравливающие алкоголики страдают тем же самым.

В конце концов я осознал, что не могу решать все за всех. Власть и деньги важны, но они должны занимать свое место. Я пересмотрел свою

жизнь и оставил центр, открыв небольшую консультационно-тренинговую фирму. У меня было меньше власти, но больше здравого смысла и смысла в жизни.

Многие выздоравливающие алкоголики жертвуют собой, помогая другим. Они полагают, что таким образом сделают свою жизнь достойной и осмысленной. Это не всегда верно. Если вы помогаете другим и при этом работаете над собой, вы будете самым достойным человеком. Но если, помогая другим, вы забываете о себе, вы разрушите себя, а в конечном итоге, и окружающих.

Таких людей, которые, помогая другим, забывают о себе, в А.А. называют “истекающими кровью дьяконами”. Они не следуют тому, что сами говорят. Они являются спонсорами для сотни людей, но сами остаются несчастными. Часто они живут в состоянии “сухого алкоголизма”. Они теряют себя в программе “12 шагов”. Они так захвачены истолкованием шагов и донесением их до других людей, что забывают применять эти принципы в своей жизни. Они не понимают, что А.А. - это эгоистичная программа. Вы должны помочь себе, прежде чем сможете помочь кому-то еще. Вы должны сначала выздороветь сами.

На самом деле, программа А.А. носит благотворительный характер. Но полюбите сначала себя! Почему? Потому что, если вы потеряете себя в трезвой жизни, существует большой риск, что вы вернетесь к наркотикам и алкоголю. А в случае срыва вы не сможете помочь ни себе, ни кому-либо еще. Научившись любить себя, вы сможете научиться любить других. Благотворительность, милосердие начинается с вашего дома. Научитесь любить сначала себя, и вы сможете научиться любить вашу семью, ваших друзей и сотрудников по работе. И тогда вы сможете полюбить всех людей и весь мир.

Если вы пренебрегая принципом “первое должно стоять на первом месте”, у вас вскоре возникнут проблемы. Вы должны осознать, что такие естественные потребности как пища, секс, развлечения - не самое важное в жизни. Они не стоят того, чтобы ради них умирать.

Но тогда возникает пугающий вопрос. Если за все это не стоит умирать, то за что же стоит? Когда я задал этот вопрос одному члену А.А., он ответил: “Терри, почему бы не посмотреть на это с другой точки зрения? Есть ли что-либо действительно достойное, ради чего стоит жить?”

На мой взгляд, в седьмом шаге необходимо принять важное решение. Вы должны решить, ради чего вам действительно стоит жить.

#### **4. Вы осознаете, что не можете жить исключительно своим умом и надеясь лишь на свою силу; вам необходима помощь.**

Я считаю, что в конечном итоге люди нуждаются друг в друге, и свободу они оберегают лишь тщательно выбирая людей, на которых могут положиться. Но иногда у нас нет возможности выбора, обстоятельства вынуждают нас доверять. Например, я знаю, что не могу жить без воздуха, которым дышу. Я также знаю, что не получу хорошего воздуха, если не будет отраслей, занимающихся контролем уровня загрязнений. Или, я не могу чувствовать себя в безопасности, если на улице меня сбивают автомобили. Как я могу переходить улицу без угрозы для жизни, если нельзя рассчитывать на то, что другие люди будут придерживаться правил дорожного движения? Как могу получать жалованье, если не могу положиться на своего начальника, на то,

что он будет платить мне. А если у меня не будет денег, я не смогу купить еду и заплатить за жилье. Эти отношения взаимозависимости лежат в основе основных вопросов существования. Осознание этой взаимозависимости и потребности в других людях является основой изменения самого себя.

**5. Вы осознаете, что чрезмерная уверенность в себе и изоляция от других людей и от вашей Высшей Силы являются препятствием на пути к выздоровлению.**

Все мы просто люди со своими ограничениями. Мы не можем все делать в одиночку. Для выживания в мире необходимо сотрудничество. Химическая зависимость лишает человека его способности к сотрудничеству. Он становится претенциозен, потому что алкоголь и наркотики создают ощущение всемогущества. Он становится эгоцентричен, потому что алкоголь и наркотики создают иллюзию, что он ни в ком не нуждается, кроме алкоголя и наркотиков.

Большинство алкоголиков, которые приходят к трезвой жизни, обнаруживают себя в совершенном одиночестве. Единственное, на что они раньше могли положиться - алкоголь и наркотики - больше не помогает. Возникает чувство безнадежности, ощущение, что у них ничего не осталось. По мере вхождения в трезвую жизнь их разум начинает проясняться, и они начинают осознавать тот хаос и разруху, которую они создали. С этим осознанием приходят чувства стыда, вины и ноющая боль. Этим людям не хочется думать об этом, и еще больше им не хочется об этом говорить. Таким образом, они пытаются исправить все в одиночку. Находясь в изоляции, они часто делают ошибки, и в конце концов только ухудшают положение.

Важно пересмотреть эту свою потребность действовать в одиночку и рассмотреть последствия, к которым ведет такой подход. С помощью других людей и вашей Высшей Силы возможно достичь всего, чего угодно. Проблема в том, что многие люди не готовы или не способны принять помощь, особенно, если это касается дефектов их собственного характера.

В А.А. осознание потребности в помощи часто называется "смирением". Но смирение не означает снятие с себя всякой ответственности. Смирение не означает, что ваша Высшая Сила или другие люди будут осуществлять все изменения за вас. Я уверен, что люди были созданы, задуманы взаимозависимыми, со здоровым соотношением ответственности и готовности к сотрудничеству. Независимость и сотрудничество должны находиться в динамическом равновесии.

Для достижения равновесия между независимостью и сотрудничеством вам необходим душевный покой, чтобы принять то, что находится не в сфере вашего влияния, и готовность передать это на попечение кого-то другого. И также вам необходимо мужество, чтобы направить свое время и энергию на то, на что повлиять в вашей власти. И вы должны понять это различие.

**6. Вы приходите к осознанию, что ваша жизнь не имеет смысла без смирения - истинного знания себя, включая свои достоинства и недостатки.**

Смирение - это не принижение, не повержение самого себя. Смирение - это знание в глубине своего существа, кто вы есть на самом деле. Это признание

своих достоинств и недостатков и искреннее убеждение, что вы такой, каким должны быть.

Смирение - это знание, что вы способны на все, что необходимо для выживания и существования. Возможно, вы не на все способны в одиночку, но существует Высшая Сила и другие люди, которые могут вам помочь. Смирение - это средство освобождения от вашего аддиктивного эго. Только через знание себя вы можете преодолеть аддиктивные тенденции, которые вы несете в себе.

Я не верю, что человек может быть полностью свободен от своего “я”, или что он может преодолеть все свои человеческие ограничения. Но вы свободны найти свое истинное “я” и реализовать это “я” - ту вашу часть, которая была похоронена вашей зависимостью. В результате этого вы можете преодолеть ваши нынешние ограничения и найти средства достичь истинной свободы и душевного покоя. Тогда вы можете искренне сказать: “Я знаю, кто я, и я достаточен. Я больше не собираюсь вести бессмысленную борьбу.”

### **7. Вы систематически просите Бога, как вы Его понимаете, избавить вас от дефектов характера, которые мешают вам достичь истинного смирения и следовать своему истинному “я”.**

Систематически обращаясь с просьбой избавить вас от дефектов характера, вы обретете привычку фокусироваться на личностном изменении, которое является основной вашей целью. Ежедневно вы будете напоминать себе о дефектах характера, являющихся причиной ваших проблем, и ваш ум будет сосредоточен на том, как измениться или освободиться от этих дефектов. Поскольку эти дефекты прочно укоренились в вашей личности, они не могут исчезнуть мгновенно. На какое-то время вы можете освободиться от них, но потом они возвращаются. Чтобы достичь осознания своих дефектов и ориентировать себя на изменение, необходима ежедневная практика.

Я предлагаю такую молитву: “Господи, дай мне мужество и силу познать свое истинное “я”, следовать ему в моей жизни и воздерживаться от траты времени, энергии и интересов на дефекты моего характера.” Однако, кроме молитвы вы должны также и хорошо потрудиться. Вы должны прекратить вести себя исходя из дефектов своего характера и начать делать что-то взамен. Вы должны осуществлять трезвую жизнь. Вы должны воплощать принципы программы в своей жизни. И в процессе этого Высшая Сила избавит вас от ваших дефектов.

## **ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

Завершив седьмой шаг, вы:

1. Систематически исследуете свои цели в жизни и что вы делаете для их достижения.
2. Осознали, что формирование характера (психологический рост) и развитие духовных ценностей - единственная значимая и стоящая цель в жизни.
3. Осознали, что ваши естественные потребности - просто средства физического выживания, и что физическое выживание имеет смысл лишь в той степени, в какой оно ориентировано на формирование характера и развитие духовных ценностей.



4. Осознали, что не можете жить исключительно своим умом и надеясь лишь на свои силы; вам необходима помощь.

5. Осознали, что чрезмерная уверенность в себе и изоляция от других людей и от вашей Высшей Силы являются препятствием на пути к выздоровлению.

6. Пришли к осознанию, что ваша жизнь не имеет смысла без смирения - истинного знания себя, включая свои достоинства и недостатки.

7. Систематически просите Бога, как вы Его понимаете, избавить вас от дефектов характера, которые мешают вам достичь истинного смирения и следовать своему истинному “я”.

## **12. ВСПОМИНАНИЕ ВСЕХ ТЕХ, КОМУ МЫ ПРИЧИНИЛИ ВРЕД**

**Восьмой шаг.** Составили список всех тех, кому мы причинили вред, и решили возместить нанесенный им ущерб.

Первые семь шагов подразумевают внутренние изменения. Начиная с восьмого шага вы должны начать исправлять вред, причиненный вашей зависимостью. В восьмом и девятом шагах говорится, что для возмещения ущерба вы должны составить список всех людей, которым вы причинили вред и подготовить себя к тому, чтобы исправить его.

Возмещение ущерба - это не значит просто сказать: “Прости.” Это значит, что вы должны искренне попытаться исправить нанесенный вами вред. Для этого вы должны придти к осознанию, что причинили другим вред, что сожалеете об этом и что готовы сделать все необходимое, чтобы исправить свои ошибки. Если вы что-то украли, вы должны заплатить за это. Если разрушили что-то, должны это исправить. Вот что означает возмещение ущерба.

Восьмой шаг - самый конкретный и легкий для понимания из всех шагов. Здесь обычно не возникает вопросов относительно того, что выздоравливающий алкоголик должен делать.

### **1. Вы составляете список тех людей, которые пострадали из-за вашей зависимости.**

Ключевой вопрос, который вы должны поставить перед собой: “Кто пострадал из-за моей зависимости?” Заметьте, что пока вы не спрашиваете: “Кто причинил вред мне?” На начальных стадиях выздоровления человек склонен сосредотачиваться на своей собственной боли, на том, какой вред причинили ему другие. Тогда он имеет возможность использовать поведение других людей в качестве оправдания своего. “Если ты обидел меня, я имею право ответить тебе тем же.” “Если ты не возмещаешь нанесенный мне ущерб, я также не должен этого делать по отношению к тебе.” Здесь вопрос не в том, чтобы сводить счеты. Вы должны выяснить, какой вред вы причинили другим и исправить его, чтобы освободиться от этого.

Гораздо легче обвинять других, чем думать о том, кому вы причинили вред. Чаще всего мы причиняем вред близким нам людям, которых мы любим, и это особенно тяжело. “Почему я должен копаться в прошлом?” - подумаете вы. - “Я не могу изменить прошлого, так за чем же думать об этом?” Проблема в том, что прошлое будет продолжать преследовать вас, пока вы не посмотрите открыто на нанесенный вами ущерб и не попытаетесь сделать все возможное, чтобы возместить его. Вы должны смело встретиться с прошлым, чтобы освободиться от него. Вы обретете свободу, лишь заплатив цену, соответствующую нанесенному вами ущербу.

Составьте список (обязательно письменно) всех людей, которым вы причинили вред тем или иным образом. “О! Вы хотите сказать, что я должен копаться во всех этих обломках моего прошлого и пересматривать их?” Да, именно это рекомендует вам сделать восьмой шаг. Вы должны вспомнить, кому вы причинили вред, и что именно вы сделали и затем записать все это.

Я предлагаю взять лист бумаги и разделить его на три колонки. В первой колонке вы запишите всех людей, которым причинили вред. Во второй - что именно вы им сделали. И в третьей запишите, что, по вашему мнению, вам необходимо сделать для возмещения нанесенного ущерба.

Очень важно быть как можно более конкретным. Джон начал восьмой шаг так: “Я причинял вред женщинам, заводя с ними отношения, а потом бросая их.” Спонсор сказал ему, что это слишком неопределенно и обще, и от этого будет мало пользы. “Каким именно женщинам ты причинил вред, и что именно ты сделал?” - спросил он Джона. “И что наиболее важно, как это было связано с твоей зависимостью?”

Тогда Джон переписал эту часть восьмого шага таким образом: “Кому я причинил вред? Моей подруге по имени Дженни. Что я ей сделал? Когда я потерял работу из-за моего пьянства, я говорил ей, что люблю ее, хотя на самом деле любви не было. Я делал это для того, чтобы жить с ней, пока не найду другую работу. И как только я нашел работу, я ушел от нее и порвал наши отношения. Как это было связано с моей зависимостью? Тогда я был в отчаянии и до смерти напуган, потому что чувствовал, что потерял контроль над употреблением алкоголя и наркотиков. Мне казалось, что, если я буду честен с Дженни, она не будет помогать мне. Если бы не моя зависимость, я не потерял бы свою первую работу и мне не пришлось бы лгать, чтобы получить помощь.”

## **2. Вы определяете, что необходимо сделать, чтобы возместить ущерб.**

Возместить ущерб - значит “исправить”, или сделать лучше. Вы должны исправить причиненный вами вред, где это только возможно. Но в восьмом шаге вы пока не делаете этого. Вы только обдумываете, что необходимо исправить, и что для этого нужно сделать. Джон, размышляя о том, как он может возместить ущерб, нанесенный Дженни, написал: “Я должен позвонить ей и извиниться за то, что я сделал. Я также должен отдать ей деньги, которые она потратила на жилье и еду за три месяца.”

## **3. Вы составляете список всех людей, которые причинили вам вред.**

В книге “Двенадцать шагов и двенадцать традиций” (12 и 12) рекомендуется составить второй список, на этот раз с именами людей, которые причинили вред вам. Спросите себя: “Кто нанес мне вред и каким образом?”

Вы вспоминаете людей, которые причинили вам вред, чтобы простить их. Да, вы должны быть готовы отпустить их. Вы должны сказать: “Да, ты причинил мне вред, но все в порядке. Я могу забыть это.” Вы прощаете других, чтобы освободиться от негодования и обвинений, которые часто переполняют вас. Обвинение других будет отвлекать вас от той работы, которая должна быть сделана в восьмом и девятом шагах - возмещение ущерба, нанесенного вами другим людям.

#### **4. Вы прощаете людей, которые причинили вам вред.**

Вы прощаете их. Вы их отпускаете. Внутренне вы принимаете для себя: “Все в порядке. Я не собираюсь обвинять этого человека в том, что он сделал.” Английское слово *forgive* (прощать) состоит из двух частей - *for* (перед) и *give* (давать). Я понимаю это слово как “отдать заранее”. Вы прощаете людей за то зло, которое они причинили вам. Вы “даете” им полное “отпущение грехов”, прежде чем они попросят об этом. В этом заключается прощение. Вы говорите: “Да, ты причинил мне вред, и это было очень болезненно. Но сейчас я не виню тебя за это.”

Вы прощаете других людей не для того, чтобы помочь им. Вы делаете это, чтобы помочь себе. Когда вам причиняют вред, у вас есть только два выбора - либо простить, либо обижаться, негодовать. Интересно, опять же, рассмотреть английское слово *resentment* (негодование, чувство обиды). Оно происходит от корня *send* (посылать), т.е. “переправлять из одного места в другое”. *Re* означает повторность действия. Когда вы негодуете (*resent*), вы “посылаете” свой гнев самому себе снова и снова. Такая циркуляция гнева приводит к стрессу, что в свою очередь ведет к новым страданиям и проблемам. А новые страдания подкрепляют ваше негодование, и так продолжается по кругу, пока это не сведет вас с ума. И когда вы дойдете до крайней точки, вы обратитесь к алкоголю.

Как я понимаю, программа “12 шагов” ничего не имеет против чувства гнева. Но эта программа определена против негодования, обиды. Обида - это циркулирующий гнев. Это неразрешенный гнев, который растет и усиливается, причиняя вам невыносимые страдания. Со временем гнев будет разрастаться, пока не разрушит вас. И противоядие против него одно - прощение.

Меня часто просят объяснить эту идею. Как это - один человек прощает другого? Для всех это может быть по-разному, но есть пара упражнений, которые я советую попробовать сделать. Сначала вы пишете, какой вред вам причинил человек. Затем пишете письмо этому человеку, в котором объясняете, что точно он вам сделал. Вы не будете отсылать это письмо, но вы должны его написать.

Затем вы точно описываете, что вы чувствовали в тот момент, и что чувствуете сейчас. Потом пишете, что вы любите этого человека, заботитесь о нем и прощаете ему то, что он вам сделал. Вы говорите, что теперь все в порядке, и вы больше не вините его за совершенное. Вы больше не ждете, чтобы он как-то исправил причиненный вам вред.

И в конце вы пишете: “Я вполне способен справиться с тем, что ты мне сделал.” В этом и заключается прощение. Вы обладаете силой, достаточной для того, чтобы справиться с неприятностями, причиненными вам другим человеком, не ища при этом мести и не разрушая себя.

Обида - это неправильно направленная месть. Желая отомстить другим, алкоголик разрушает себя. Есть поговорка, в которой говорится, что обида - это “отрезание собственного носа, чтобы досадить своему лицу”. Иллюстрацией к этому может послужить еще такая история. Муж приходит домой и обнаруживает в постели жену с любовником. Муж достает пистолет и приставляет к своей голове. Когда жена начинает смеяться над ним, он грозно смотрит на нее и говорит: “Давай-давай, смейся, следующей будешь ты.”

Именно это делает с вами обида. Вы сердитесь на кого-то другого, а приставляете пистолет к своей голове. Поэтому вы должны простить тех, кто причинил вам вред. Вы не можете просить о прощении, пока сами не простите других.

#### **5. Вы обдумываете, не причинит ли ваше возмещение ущерба еще больший вред вам или кому-то еще.**

Возмещение ущерба означает исправление, восстановление. Но, прежде чем пытаться исправить нанесенный вами вред, вы должны подумать о последствиях этого. Почему? Потому что иногда, пытаясь что-то исправить, вы можете сделать еще хуже.

У Джона, когда он пил, была любовная связь с замужней женщиной. Когда она обнаружила, что беременна, она порвала с ним отношения и убедила своего мужа, что ребенок его. Шесть лет спустя, когда Джон бросил пить, он осознал, что у него есть прелестная маленькая дочка, которая даже не знает, что он ее отец. Джон знал, что он причинил зло женщине и девочке. Что же ему было теперь делать? Следовало ли ему рассказать дочери, или женщине, или ее мужу, что произошло? Джон решил, что не стоит. Он был убежден, что пытаясь открыто возместить ущерб в этом случае, он причинил бы еще больше вреда.

Вы должны возмещать ущерб кроме тех случаев, когда это может причинить кому-то вред. Таким образом, прежде, чем пытаться что-то исправить, вы должны подумать о возможных последствиях. Отец Мартин вполне ясно определяет, что такое трезвая жизнь. Трезвый человек планирует, прежде чем действовать, и оценивает последствия, когда что-то сделано. Следуя трезвому образу решения проблем, вы планируете, действуете и оцениваете. Аддиктивный образ решения проблем подразумевает гиперреакцию, сожаление и обвинение других. Обе формулы очень просты. Прежде чем переходить к девятому шагу, вы должны оценить, какой формуле вы следуете. Адекватны ли ваши действия? Сожалеете ли вы о том, что сделали, обвиняете ли потом других? Или вы планируете, прежде чем действовать, и потом оцениваете то, что сделали?

Письменное выполнение восьмого шага поможет вам увидеть, в какой степени вы приблизились к трезвой жизни. Вы должны точно определить, что вам необходимо сделать, чтобы исправить нанесенный вами вред. В восьмом шаге вы еще ничего не исправляете, вы только готовитесь к этому.

Многие шаги подразумевают двухступенчатый процесс. Сначала вы готовитесь к чему-то, а затем действуете. Во втором и третьем шагах вы готовитесь поверить, и затем приходите к вере. Вы готовитесь к тому, чтобы открыть перед другими людьми, кто вы есть; и затем открыто делитесь с ними. В четвертом и пятом шагах вы сначала готовитесь к духовному

очищению; и потом делаете это. В восьмом шаге вы готовитесь возместить ущерб, а в девятом - действительно возмещаете его.

Есть поговорка, что “Бог учит нас через последствия нашего поведения.” Вы обращаетесь к своему прошлому, чтобы учиться у него. История учит нас, что, если мы не хотим учиться на собственных ошибках, мы обречены повторять их, или “история повторяется”. Если вы отказываетесь сознательно признать тот вред, который вы причинили другим людям, вы обречены и дальше причинять людям такой же вред.

В начале вы говорите: “Трезвость - это лишь одна неприятность за другой.” Потом, когда в процессе выздоровления вам удастся разрешить какие-то проблемы раз и навсегда, вы начинаете понимать, что это была все одна и та же неприятность, повторяющаяся снова и снова. Одни и те же проблемы будут возникать вновь, пока вы не вырветесь из этого круга. И для этого нужно сделать две вещи. Первое, вы должны вспомнить людей, которым причинили вред, и возместить нанесенный им ущерб. И второе, вы должны вспомнить тех людей, которые причинили вред вам, и простить их.

Это два ключа от секретного замка, которыми открывается дверь, ведущая к истинной трезвости. Это подобно ядерной ракете. Чтобы запустить ракету, вы должны повернуть два ключа одновременно. Но проблема в том, что эти ключи находятся так далеко друг от друга, что вы не можете их повернуть один. Вам нужна помощь. Вам нужен кто-то еще, кто возьмется за другой ключ, и тогда вы повернете их одновременно. Почему? Потому что существует замкнутый круг. Я не могу простить себя, пока я не прощу других, и я не могу простить других, пока не прощу себя.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Завершив восьмой шаг, вы:

1. Составили список всех тех людей, которые пострадали из-за вашей зависимости.
2. Определили, что нужно сделать, чтобы возместить нанесенный вами ущерб.
3. Составили список тех людей, которые причинили вред вам.
4. Простили людей, которые причинили вам вред.
5. Тщательно обдумали, не причинит ли возмещение ущерба еще больший вред вам или кому-либо еще.

## 13. ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА

**Девятый шаг.** Лично возмещали ущерб этим людям, где это было возможно, за исключением случаев, когда это могло причинить вред им или кому-либо другому.

Девятый шаг рекомендует лично возместить ущерб, нанесенный другим людям, кроме случаев, когда это может причинить им вред. Заметьте, здесь не говорится “когда это может причинить вред мне”. Основной целью здесь не

является сделать лучше себе. Цель в том, чтобы возместить ущерб, нанесенный вашей зависимостью, “вернуть долги” тем людям, которым вы причинили вред.

В жизни не существует “бесплатных обедов”. Либо вы заплатите, либо вам придется платить позже с процентами. Проценты, которые вы платите - это вина и стыд. Они будут подтачивать вас изнутри, пока вы не исправите причиненный вами вред. Вы должны не просто выяснить для себя, что было вами разрушено, и что необходимо сделать, чтобы это исправить. Вы должны в действительности это исправить.

Вы не обязаны возмещать ущерб. У вас есть три возможности относительно нерешенных проблем, связанных с вашей зависимостью: вы можете возместить ущерб и попытаться восстановить испорченные отношения; вы можете обманывать себя, утверждая, что никакой проблемы нет; или, если вы осознаете, что ущерб слишком велик, чтобы исправить его, вы можете прекратить отношения, просто отпустив их. Но стоит серьезно подумать, прежде чем прекращать отношения. Возмещать ущерб может оказаться очень нелегко, но часто это помогает спасти значимые для вас отношения. Однако, если вы сделали все возможное, но ничего не помогло, нужно оставить это на волю Бога и просто отпустить. Вы не должны жить с этим весь остаток своей жизни. Вы можете заплатить определенную цену, чтобы покончить с этим.

Обломки вашего прошлого подобны куче мусора на заднем дворе. Вы можете продолжать жить с этим, вы можете сделать вид, что там ничего нет, или вы можете нанять кого-то, чтобы все это убрать. В любом случае вы должны заплатить определенную цену. Но в конечном итоге дешевле обойдется убрать весь мусор и избавиться от него раз и навсегда. В таком случае вы заплатите один раз, и вам не придется платить позже с процентами. Чем дольше вы это откладываете, тем больше будут проценты.

Однако, если пытаться возмещать ущерб, не выполнив полностью задания первых шести шагов, могут возникнуть серьезные проблемы. Предположим, вы лишь поверхностно выполнили четвертый шаг; вы лгали, увиливали и хитрили, выполняя пятый шаг; затем вы слишком рационалистически подошли к шестому и седьмому шагам. Тогда работа по восьмому и девятому шагам не принесет вам результатов. Вы не почувствуете облегчения. Напротив, вы будете чувствовать себя разбитым и обиженным. Вот почему шаги расположены в определенном порядке. Вот почему с самого начала вы должны быть настроены решительно и идти до конца. “Редко случается так, чтобы человек, полностью следующий нашему пути, потерпел неудачу.” Полностью следовать пути означает выполнять каждый шаг до конца в определенном порядке, делая все, на что вы способны.

Вы возмещаете ущерб не просто для того, чтобы избавиться от страдания. Цель состоит в том, чтобы полностью расплатиться с долгами, освободившись таким образом от прошлого, и иметь возможность жить полной жизнью. Для выполнения подобной задачи требуется мужество. Это тяжелая работа. Но это того стоит. Если вы не встретитесь открыто с обломками своего прошлого и не уберете их, они будут ежедневно понемногу отнимать у вас жизнь. Встретившись и разобравшись со своим прошлым, вы освободитесь от него раз и навсегда.

Если вы решили возместить причиненный вами ущерб, следующие рекомендации могут быть вам полезны.

## **1. Вы составляете надежную программу, которая позволит вам сохранять трезвость, когда вы будете возмещать ущерб другим людям.**

Возмещение ущерба может оказаться очень нелегким, потому что вы никогда не знаете, чего ожидать. Некоторые люди примут ваши попытки возместить ущерб, другие отвергнут. Отказ может быть очень болезненным для вас, и, чтобы справиться с болью, вы можете вновь обратиться к алкоголю или наркотикам. Поэтому, чтобы избежать срыва, вам необходима надежная программа трезвости.

Прежде, чем возмещать ущерб, вы должны полностью пройти первые семь шагов. Билл Уилсон, запивывая шаги, пронумеровал их, подразумевая, что они должны прорабатываться в определенном порядке. Каждый шаг ведет к определенному уровню личностного развития, который необходим для выполнения следующего шага. Прежде, чем приступать к возмещению ущерба, удостоверьтесь, что произошли необходимые внутренние изменения. Возмещение ущерба не должно привести ни к ухудшению положения, ни к срыву.

Во время выполнения этого шага важно регулярно посещать группу. Попытки возмещения ущерба могут привести к стрессовому состоянию, и вам необходима поддержка людей, которые вас хорошо знают и помогут вам оценить ситуацию. Также важно в это период находиться в активных отношениях со спонсором, который уже прошел этот шаг. Под “активными отношениями” я имею в виду, что вы будете общаться с ним по телефону по крайней мере три раза в неделю, встречаться на собраниях по крайней мере раз в неделю и общаться непосредственно хотя бы раз в неделю. Следуя такой программе, вы сможете справиться со всем, что бы ни произошло.

Чтобы представить, как могут развиваться события, рассмотрим один пример. Гэйл имела около девяти месяцев трезвости. Она чувствовала вину перед своим бывшим мужем Доном, который действительно немало пострадал из-за ее зависимости. В конце концов, после того как Гэйл отказалась посещать А.А. или сохранять трезвость после своего третьего курса лечения, он развелся с ней. Гэйл осознала, что должна возместить нанесенный ему ущерб и договорилась о встрече.

Во время разговора Гэйл сказала Дону, что она алкоголик, и что очень сожалеет обо всех неприятностях, которые доставил ему ее алкоголизм. Дон, холодно посмотрев на нее, ответил: “Меня не волнует, сожалеешь ты или нет. Ты мне ненавистна и я не хочу тебя больше видеть. Убирайся из моей жизни и держись от меня подальше. Я тебя не прощаю. Мне не кажется нормальным то, что ты вытворяла, и я не хочу слышать от тебя каких-либо извинений. Залечивай свое чувство вины где-нибудь в другом месте.” И он выгнал ее из своего офиса.

Гэйл была потрясена. Она вышла из офиса, едва сдерживая слезы, и тут же позвонила своему спонсору. Они пообедали вместе и разговаривали весь вечер. На следующий день Гэйл пошла на собрание своей группы и поделилась там своим опытом.

В результате обсуждения своего опыта, Гэйл поняла важную вещь. Вы возмещаете ущерб не для того, чтобы получить прощение. Вы пытаетесь сделать все, что в ваших силах, чтобы восстановить разрушенные отношения. Но иногда ущерб так велик, что восстановить отношения невозможно. Однако, это не значит, что возмещение ущерба не дает результата. После

своей попытки Гэйл впервые почувствовала себя свободной от своего бывшего мужа. Она освободилась эмоционально и перестала казнить себя за то, что случилось. Процесс возмещения ущерба либо восстанавливает отношения, либо разрывает их окончательно. Весь смысл в этом - вы платите определенную цену, чтобы освободиться от прошлого раз и навсегда.

## **2. Вы планируете, когда и как наиболее эффективно возместить ущерб каждому человеку.**

Возмещение ущерба - серьезные и сложный процесс. Поэтому лучше не спешить и не браться за него неподготовленным. Если вы импульсивно схватитесь за телефон и обзвоните семнадцать человек за день, выпаливая каждый раз: “Я сожалею, прости”, толку не будет. Важно составить план. Возьмите список людей, который вы составили в восьмом шаге, и решите, в каком порядке вы будете возмещать им ущерб. Обдумайте, что вы им скажете, и обсудите это со спонсором. Затем договоритесь о встрече с каждым из них. Эти встречи должны отстоять друг от друга во времени, чтобы вы имели возможность оправиться после каждой встречи. Помните, что одной из целей возмещения ущерба является ваше внутреннее исцеление. Вам потребуется время и решимость, чтобы обсудить ваши мысли и чувства, возникающие после каждой встречи. Процесс возмещения ущерба обеспечивает ваш личностный рост. Это освобождающий процесс, и после каждой попытки вам необходим какой-то промежуток времени, чтобы спокойно прислушаться к тому, что происходит у вас внутри.

## **3. Подходите к возмещению ущерба в состоянии полного спокойствия и искренности.**

Выздоровляющему алкоголику по имени Билл нетерпелось возместить нанесенный им ущерб. Хотя он не прошел полностью четвертый и пятый шаги, он испытывал потребность освободиться от прошлого. Несмотря на совет спонсора, Билл решил возместить ущерб, нанесенный им его жене. Он ужасно боялся и все еще чувствовал обиду из-за того, что она развелась с ним по причине его пьянства.

Встретившись с женой, Билл был очень скован и не знал, что сказать.

“Ну, так о чем ты хочешь поговорить со мной?” - спросила его жена.

Не думая, Билл выпалил: “Дэмит, я сожалею о том, что произошло, и я хочу восстановить наши отношения.” В его голосе звучал гнев. Разговор быстро перешел в спор, создав еще больше страданий и проблем.

Билл не был готов к возмещению ущерба. Он не проработал чувство обиды, которую он испытывал по отношению к жене. Он также не выявил в себе такой дефект характера, как склонность контролировать и требовать. В результате в процессе разговора создалась такая атмосфера, которая сделала возмещение ущерба невозможным.

Для этого шага вы должны достаточно продвинуться в процессе выздоровления и подойти к нему в состоянии спокойствия и искренности. Вы должны точно знать, что вы скажете. Вы также должны освободиться от вашего гнева и перестать обвинять другого человека, чтобы почувствовать и выразить искреннее сожаление по поводу того, что вы сделали.

## **4. Вы начинаете возмещение ущерба с признания своей зависимости и проблем, к которым она привела.**



Готовясь к возмещению ущерба, вы обдумываете, что вы должны сказать, и назначаете встречу. Договариваясь о встрече, вы можете сказать примерно следующее: “Мне нужно увидеть тебя, чтобы обсудить что-то важное. Не мог бы ты встретиться со мной на пятнадцать-двадцать минут, когда тебе будет удобно?”

Встретившись с человеком, хорошо начать с признания своей зависимости и тех проблем, которые возникли в связи с ней. Вы можете сказать: “Я сейчас лечусь от химической зависимости. Я не пью уже шесть месяцев. Когда мы с тобой общались, я был химически зависим, но не знал этого. Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что потерял контроль над собой и причинил тебе много вреда. Тогда я не осознавал, как это больно для тебя. Теперь я понимаю это. Я тогда не контролировал себя, и ты должна знать это. Ты также должна знать, что я все еще чувствую ответственность за это. И я очень сожалею. Мне очень жаль, что я причинил тебе боль.”

Что значит “я сожалею”? Это значит, что, если бы вы могли прожить жизнь заново, вы поступали бы иначе. Но вы осознаете, что некоторые вещи нельзя исправить, и вы сожалеете об этом. Сожаление - это искреннее убеждение, что, если бы вы могли вернуться назад, вы поступали бы иначе. И вы должны сказать об этом другому человеку.

Если вы возмещаете ущерб своему сыну, вы можете сказать что-то типа этого: “Если бы я мог вернуть время назад и пережить заново период твоего детства, я не бил бы и не бил бы тебя.” Если вы разговариваете с женой, вы можете сказать: “Если бы я мог заново прожить первые четыре года нашей супружеской жизни, я не пил бы, не уходил бы из дома и не заводил бы посторонних связей.” Вашему начальнику вы можете сказать: “Если бы можно было все повторить, я не обкрадывал бы вас. Я поступал так, потому что был охвачен вызванным зависимостью безумием. Я не сделал бы этого сейчас. Если бы я мог вернуться назад, я вел бы себя по другому.”

Независимо от того, кому вы возмещаете ущерб, вы должны сказать, что встали на путь выздоровления, решили жить новой жизнью и хотите исправить тот вред, который причинили в прошлом. Вы можете сказать об этом так: “Я знаю, что причинял страдания и проблемы в прошлом. Теперь я на пути выздоровления и веду трезвую жизнь, и я сожалею о том, что сделал. Я хотел бы возместить ущерб, нанесенный нашим отношениям, если это возможно. Вот, я с процентами отдаю тебе деньги, которые украл у тебя. И вот оплата за то имущество, которое я испортил. Я никогда не смогу возместить эмоциональный ущерб, который нанес тебе, я понимаю это. Но я просто хочу, чтобы ты знала, что я сожалею об этом. И я хочу знать, что я могу сделать для тебя, если это в моих силах.”

Это очень эффективный процесс, если подойти к нему со всей искренностью и смирением. Искренность подразумевает, что вы говорите именно то, что думаете. А смирение означает, что вы точно знаете, кто вы, и почему вы вели себя подобным образом. Вы можете возместить ущерб, если понимаете свое теперешнее положение и осознаете, что вы можете или не можете сделать, чтобы исправить вред, нанесенный вашим поведением в прошлом. Вы можете либо исправить положение, либо покончить с этим навсегда.

Последней задачей этого шага является действительная отдача долгов.

## **5. Вы завершаете процесс возмещения ущерба, отдавая или обещая отдать все, что вы должны.**

Возмещение ущерба означает восстановление того, что вы разрушили. В случае, если нанесен эмоциональный вред, все, что вы можете сделать, это принести свои извинения и сказать, что если бы вы могли вернуться в прошлое, вы поступали бы иначе. Человеку часто помогает, если он слышит, что вы признаете свою роль в создании проблем. Один мужчина таким образом попытался возместить ущерб своей жене: “Когда мы были женаты, мое пьянство сделало наши последние три года совместной жизни сущим адом. Я причинил тебе много страданий, и ты не виновата в этом. Это моя вина. Теперь я понимаю это, и я это признаю. Я надеюсь, что ты не винишь себя за то, что произошло. Ты ничего не сделала. Я отвечаю за все.” Это оказало сильный исцеляющий эффект на обоих, и на алкоголика, и на его жену.

Если человек, с которым вы разговариваете, не член Ал-анона, он может ответить: “О, нет. Ты не виноват. Ты должен понять, что я ...” и далее всякая чепуха. Что ж, вы должны быть готовы и к этому.

Результатом возмещения ущерба может стать чувство умиротворения и благополучия. Вы можете почувствовать себя более целостным как личность. Чувства стыда и вины уменьшатся, а ноющая боль может исчезнуть. Возмещение ущерба поможет вам почувствовать себя более центрированным, более прочно стоящим на ногах.

Вы теперь знаете свои достоинства и недостатки. Вы знаете свое место в жизни. Вы понимаете, что ваше, а что не ваше. Вы знаете, на что вы имеете право, а на что нет. И если вы на что-то имеете право, если что-то вам по праву принадлежит, никто не может отнять у вас это. Пересмотрев свои ценности и осознав, что самое важное, чем вы можете обладать - это психологические и духовные способности и зрелость, вы наконец обретете свободу.

## **ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

Завершив девятый шаг, вы:

1. Составили надежную программу, которая поможет вам сохранить трезвость, когда вы будете возмещать ущерб другим.
2. Составили план, когда и каким образом наиболее эффективно возместить ущерб каждому человеку, и обсудили его со своим спонсором.
3. Подготовили себя к тому, чтобы подойти к возмещению ущерба с полной искренностью и спокойствием.
4. Начали возмещение ущерба с признания своей зависимости и проблем, которые она за собой повлекла.
5. Решили завершить возмещение ущерба, отдавая или обещая отдать то, что вы должны.

## 14. ЕЖЕДНЕВНАЯ САМООЦЕНКА

**Десятый шаг.** Продолжали проводить самооценку и, когда делали ошибки, своевременно признавали их.

В результате шагов с первого по седьмой вы добились внутренних изменений. Восьмой и девятый шаги позволили вам исправить все, что было возможно, во внешней жизни. Теперь ваша жизнь налажена, и десятый шаг рекомендует вам далее тщательно наблюдать за собой. Когда вы делаете что-то, что вредит вашему выздоровлению, вы должны тотчас исправлять это. Вы должны исправлять ошибки сразу же, как только осознаете их. Шаги не требуют от вас совершенства. Но они подразумевают прогресс.

Своевременное осознание ошибок и исправление их, прежде чем они успеют перерасти в серьезные проблемы, поможет вам контролировать ваш прогресс.

При выполнении десятого шага встает шесть задач.

### **1. Вы составляете программу ежедневной самооценки, позволяющую вам наблюдать как за своими достоинствами, так и недостатками.**

Для выполнения самооценки вам необходима система, позволяющая наблюдать за вашими мыслями, чувствами и поведением. Система, которая поможет вам определить, являются ваши реакции здоровыми и ориентированными на трезвость или саморазрушительными, вызванными зависимостью. Хорошо использовать анкету или вопросник, чтобы вам было на что опереться в ваших размышлениях.

Такие “анкеты для ежедневной самооценки” можно найти в книгах и практических руководствах, которые можно получить через Hazelden Foundation. Например, в “Практическом руководстве: Как оставаться трезвым” разработаны утренние и вечерние варианты анкет для самооценки для предотвращения срыва. Они вполне могут использоваться для работы по десятому шагу.

Я рекомендую проводить самооценку дважды в день - утром и вечером. Утром вы составляете план на день. Основными вопросами могут быть такие: “Что мне нужно делать сегодня, чтобы сохранять трезвость и продолжать двигаться в направлении духовного роста?” и “Что я должен делать сегодня, чтобы не уклоняться от своих жизненных обязанностей и ответственности?” Вечером вы оцениваете свой прогресс. Здесь вы задаете себе другие вопросы: “Что я сделал правильно сегодня?”, “Что было сделано неудачно?”, “Как это можно исправить?”, “Не было ли каких-либо предостерегающих знаков, указывающих на проблемы в процессе моего выздоровления?”

Когда у вас есть программа для ежедневной самооценки, можно двигаться дальше.

### **2. Вы принимаете обязательство проводить самооценку ежедневно, чтобы это вошло в привычку и стало неотъемлемой частью вашей жизни.**

Некоторые спрашивают: “Сколько времени нужно заниматься этой ежедневной самооценкой?” Мой ответ таков: “До тех пор, пока это не станет настолько привычным для вас, что вы не захотите отказаться от этого.”

Только ли выздоравливающим алкоголикам нужна ежедневная самооценка? Нет. Многие преуспевающие люди проводят такую самооценку. Они планируют свой день с утра и подводят итоги вечером. Кроме того, многие люди, достигшие изсестности, вели дневники.

Вполне возможно, что существует связь между достижением успеха и ежедневной самооценкой или ведением дневника. Большинство людей, достигших успеха, делали и то, и другое. Те же, кто считают себя неудачниками, чаще всего не делают ни того, ни другого. Я уверен, что ежедневная самооценка и ведение дневника - это путь к успеху. Благодаря этой практике вы вынуждены каждый день сознательно исследовать свои решения и их последствия. И это дает возможность достичь успеха.

Почему же так много людей не ведут дневников? Многие просто не любят писать. Другие не могут выразить свои мысли на бумаге. Но все же полезно научиться этому, потому что ежедневное записывание ваших мыслей - это лучший способ "навести порядок в голове". Помните, что вы пишете не литературное произведение, форма не важна. Главная цель - разобраться в своих мыслях и обнаружить те, которые могут создать серьезные проблемы.

Многие люди обнаруживают, что, когда у них дела идут хорошо, то с ведением дневника нет никаких проблем. Когда же в жизни возникают проблемы, найти время для ведения дневника становится сложнее. Но я не думаю, что дело во времени. Скорее, это срабатывает психологическая защита. Люди не хотят сталкиваться реальностью своих мыслей и поведения, поэтому они ищут различные оправдания, чтобы перестать вести дневник.

### **3. Вы признаете свои достоинства и недостатки, когда они проявляются в вашей ежедневной жизни.**

Если вы хотите выздороветь, вы должны научиться оценивать качество ваших мыслей и поведения. Для этого вам необходим какой-то объективный стандарт, отражающий высшие идеалы. Многие выздоравливающие алкоголики руководствуются собственной интерпретацией принципов Двенадцати шагов.

Свое понимание основных принципов А.А. я свел к трем простым предписаниям и трем запретам. Предписания говорят человеку, что он должен делать, чтобы достичь благополучия в трезвости. Запреты говорят, чего нужно избегать.

На мой взгляд, программа "12 шагов" предписывает три вещи - неумолимую честность, обеспечение себе средств к существованию и уважение к правам других людей. "Неумолимая честность" означает, что вы не ожидаете того, что вы не заслуживаете, и готовы платить соответствующую цену за то, что получаете. "Уважение к правам других людей" означает, что вы живете сами и даете жить другим. Вы предоставляете другим людям достигать их собственного счастья и следовать собственному пути выздоровления, не вмешиваясь в их дела.

Мне также представляется, что программа "12 шагов" советует избегать трех вещей - лжи, мошенничества и воровства. Ложь - это когда вы говорите другим людям неправду. Мошенничество - это попытка получить обманом то, что вы не заработали и не заслуживаете. Воровство - это когда вы силой берете то, что вам не принадлежит.

На пути к выздоровлению вы прекращаете лгать себе и другим. Вы должны стараться следовать неумолимой честности. Вы прекращаете

мошенничать. Вы должны брать от жизни только то, что вы заработали. Вы не должны обманом заставлять людей давать вам то, что вы не заслужили. Вы также должны прекратить воровать. Не пытайтесь брать силой то, что вам не принадлежит. Под этим имеется в виду не только физическое обладание. Можно украсть чью-то репутацию, распуская злые сплетни. Можно украсть чье-то время, постоянно опаздывая на встречи. Можно лишить ребенка доверия, не выполняя данные ему обещания, или лишить его радости, несправедливо наказывая или обвиняя.

Принципы Двенадцати шагов учат, что единственный способ получить что-то - заработать это достойным способом. Тогда это будет принадлежать вам по праву и вы сможете распоряжаться этим как захотите - либо держать при себе, либо делиться с другими. Эти фундаментальные принципы могут служить стандартом для самооценки, подразумевая также принятие помощи и обратной связи от других людей.

#### **4. Вы используете свой дневник для наблюдения за процессом изменения ваших сильных и слабых сторон.**

Выздоровливающие алкоголики не просто *ведут* дневник. Они периодически перечитывают его. Когда вы читаете сразу записи за несколько месяцев, становится виден прогресс с течением времени. Записи покажут вам общую тенденцию либо к росту и развитию, либо к медленному скатыванию обратно к аддиктивному мышлению и неуправляемой жизни.

#### **5. Вы делаете сознательные попытки использовать свои достоинства на службу другим.**

Трезвые люди используют свои сильные стороны, чтобы помогать другим людям, таким образом еще больше укрепляя эти стороны. Следует помнить, что достоинства были даны человеку не просто так. Должна быть какая-то цель. Трезвый человек ищет смысл и цель в своей жизни. Он ищет способы использовать свои сильные стороны на пользу себе и миру.

Я хочу, чтобы перед смертью я мог оглянуться на свою жизнь и увидеть, что она прожита не зря, что она произвела какие-то изменения в мире. Я хочу увидеть, что я шел путем любви и благотворного влияния. Я хочу, чтобы мой путь сделал мир немного лучше.

Мы все оказывает влияние на наше ближайшее окружение, на наш мир. Каждый день мы делаем этот мир либо немного лучше, либо немного хуже. Успех или неудача в жизни не достигаются одним прыжком. К ним человек идет медленно, день за днем. Наши повседневные решения постепенно подводят нас к кульминации - либо к успеху, либо к трагедии. Наша жизнь развивается постепенно, день за днем, решение за решением, событие за событием. Вы можете направить свои решения и действия либо на улучшение мира, служа другим людям, либо на его ухудшение, уходя в свое саморазрушительное поведение и приумножая проблемы мира. Ежедневная самооценка поможет вам понять, что именно вы делаете, и научиться вносить изменения.

#### **6. Вы сознательно признаете свои недостатки и предпринимаете шаги по их исправлению.**

Трезвые люди предпринимают шаги по устранению своих недостатков и принимают помощь других людей в этом. Когда они ошибаются, они сразу

признают это. Значит ли это, что таким образом они освобождаются от проблем? Нет. Но это значит, что теперь они способны справиться с этими проблемами.

Психолог Натаниэль Бранден говорит: “Психическое здоровье - это процесс замены одних проблем на другие, менее драматичные.” Это высказывание можно применить к процессу выздоровления от химической зависимости: “Выздоровление - это процесс замены одних проблем на меньшие.”

В первом, втором и третьем шагах вы имеете дело с проблемой беспомощности перед алкоголем и наркотиками. Потом эту проблему вы заменяете на проблемы четвертого и пятого шагов, где определяете дефекты своего характера и раскрываете их перед другими людьми. Эти проблемы затем сменяются проблемами шестого и седьмого шагов, когда вы действительно изменяете дефекты своего характера, перестраивая себя изнутри. Потом вы переходите к проблемам восьмого и девятого шагов, возмещая ущерб, нанесенный другим людям, и налаживая свою жизнь. И в десятом шаге перед вами встает проблема обретения безмятежности и душевного покоя.

Я думаю, что обычно люди в какой-то степени работают сразу по всем шагам. Но, чтобы достичь успеха, необходимо в данный момент сосредоточить основное внимание на каком-то одном шаге. В первом шаге центром внимания становится ваша беспомощность. Во втором - поиски источника помощи. В третьем вы сосредотачиваетесь на выполнении рекомендаций найденного вами источника помощи. Вы разрабатываете программу выздоровления, опираясь на которую вы сможете работать по следующим шагам.

В четвертом шаге основной вашей задачей становится исследование самого себя и выяснение, кто вы есть на самом деле, со всеми вашими достоинствами и недостатками. В пятом шаге вы узнаете, что, даже когда другие люди увидят, кто вы есть на самом деле, увидят ваше несовершенство, вас все равно будут любить и заботиться о вас.

В шестом шаге вы готовитесь избавиться от дефектов характера, которые причиняют вам страдания в вашей трезвой жизни. Вы готовитесь отказаться от своего безумного поведения и аддиктивного мышления алкоголика. В седьмом шаге вы сосредотачиваетесь на том, что нужно сделать, чтобы изменить себя. Вы обращаетесь к Силе, более могущественной, чем вы сами, за мужеством и силой, необходимыми вам для отказа от своего саморазрушительного поведения.

В восьмом шаге вы составляете список людей, которым вы причинили вред, точно определяете, что вы им сделали и что нужно сделать, чтобы возместить им ущерб. И вы готовитесь сделать это. Ваша главная задача - обрести понимание, мужество и силу, чтобы возместить ущерб, нанесенный вами. В девятом шаге вы исправляете причиненный вами вред, это основная задача девятого шага.

И затем, в десятом шаге, прежде чем вы перейдете к работе по одиннадцатому шагу, вы должны научиться жить благополучной, свободной от проблем жизнью, не подталкивая себя к неудаче.

Основная задача десятого шага - это планирование вашего дня, принятие на себя ответственности и оценка того, что вы сделали. Принятие ответственности должно войти у вас в привычку и стать естественным. И это

совсем не просто. Нельзя недооценить способность выздоравливающих алкоголиков и других химически зависимых людей саботировать самих себя, их компульсивную склонность к этому.

Невозможно освободиться от проблем. Но, пройдя шаги в первый раз, вы будете способны ответственно подходить к решению проблем, в трезвом состоянии ума, сохраняя душевный покой, осознавая то, что вы думаете и чувствуете, и принимая все как есть. Освободившись от прошлого и относительно обезопасив себя от его повторения, вы сможете справляться с проблемами, двигаться вперед и видеть смысл и цель в жизни.

Следующим вашим шагом будет духовный рост.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Завершив десятый шаг, вы:

1. Составили программу для ежедневной самооценки, позволяющую вам наблюдать как за своими достоинствами, так и за недостатками.
2. Приняли обязательство ежедневно проводить самооценку, чтобы это вошло в привычку и стало неотъемлемой частью вашей жизни.
3. Признаете свои достоинства и недостатки, когда они проявляются в повседневной жизни.
4. Используете свой дневник для наблюдения за процессом изменения своих сильных и слабых сторон.
5. Сознательно пытаетесь использовать свои сильные стороны на службу другим людям.
6. Сознательно признаете свои недостатки и предпринимаете шаги по их исправлению.

## 15. ДУХОВНЫЙ РОСТ

**Одиннадцатый шаг.** Путем молитвы и размышления пытались углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли относительно нас и об обретении силы для ее исполнения.

Одиннадцатый шаг - это “духовный шаг”, в котором вы пытаетесь углубить свое духовное понимание Бога. Первые десять шагов являлись подготовкой к этому шагу. В результате первых трех шагов вы безоговорочно приняли Высшую Силу, просто чтобы оставаться трезвым. Большинство людей обнаруживают, что Высшая Сила, к пониманию которой они приходят в одиннадцатом шаге, сильно отличается от той Силы, к которой они обращались в первом шаге.

Отец Джозеф Мартин выразился относительно этого очень просто и выразительно: “Нельзя накормить (духовным) куском мяса (духовного) младенца. Он подавится.” Если начать разъяснять алкоголику духовные,

мистические концепции Бога, он вполне может уйти и никогда больше не вернуться.

В первых трех шагах вы должны были решить: “Кто или что является моей Высшей Силой? Какой существует источник помощи, более могущественный, чем я?” Вы пытались определить, что для вас является Высшей Силой, хотя она и не обязательно должна была быть духовной.

Одиннадцатый шаг включает следующие задачи.

### **1. Вы решаете поверить в Высшую Силу и называть эту Высшую Силу Богом.**

Я долго не мог понять одиннадцатый шаг. Помогла мне в этом, в конце концов, Большая Книга для людей, страдающих компульсивным перееданием, - “Compulsive Overeater”- написанная Биллом Б. Говоря о поиске Высшей Силы, Билл рассказывает, что посоветовал ему его спонсор. Когда Билл сказал спонсору, что не верит в Бога, спонсор спросил его: “Ты готов поверить, что Бог есть?” Когда Билл сказал, что не уверен, спонсор поставил вопрос иначе: “Допускаешь ли ты возможность, что Бог существует?” На это Билл ответил: “Конечно. Я готов допустить, что, возможно, Бог существует.” Тогда спонсор сказал: “Я хочу, чтобы ты взял лист бумаги и описал, каким бы ты хотел видеть Бога, если бы Он существовал. Ты не должен верить, что Бог есть. Просто представь, что если бы Он существовал и ты мог бы создать Его таким, каким ты хочешь, какими бы качествами ты Его наделил?” Билл написал все это и принял возможность, что, возможно, Бог действительно существует. И вы можете сделать то же самое.

Я уверен, что у каждого человека есть Бог, мы просто называем его разными именами. Один атеист однажды сказал мне: “Терри, я атеист. У меня нет Бога.” Я спросил его: “Во что же ты веришь, что организует твою жизнь?”

“Я верю в науку” - ответил он.

Таким образом, наука была его “Богом”. Почему я так думаю? Потому что вся его жизнь строилась вокруг науки. Я полагаю, что люди воспринимают слово Бог (God) как Хорошо Организованное Руководство (акроним для Good Orderly Direction). Тогда Бога можно рассматривать как основную ценность в вашей жизни, на основе которой вы строите все остальное. Эта ценность придает упорядоченность, смысл и цель всему, что вы делаете.

Если вы основываете свою жизнь на разуме, вашим Богом является разум. Если вы подчиняете ее пьянству, ваш Бог - спиртное. У каждого активно пьющего алкоголика есть Бог, который называется алкоголь. Возможно, вы не хотите этого признавать. Но подумайте, если вы химически зависимый и активно употребляете алкоголь или наркотики, что является организующим принципом вашей жизни? Какая Высшая Сила дает вам жизнь, дыхание и от которой вы зависите? Это химические вещества. Если вы страдаете компульсивным перееданием, ваш Бог - еда. Если вы созависимый, вашим Богом является какой-то другой человек, о котором вы заботитесь и которого пытаетесь исправить.

Ваш Бог - это центральный принцип, высшая ценность в вашей жизни. И “верить в Бога” - значит просто признать этот факт, как перед другими, так и перед самим собой. Вы подтверждаете свою веру в Бога, хотите вы того или



нет, когда утверждаете: “Да, в этом цель и смысл моей жизни.” Но вы обычно не осознаете того, что вы можете выбирать, во что вам верить.

Следующая ступень подразумевает, что этот гипотетический Бог действительно существует. Теперь вы можете попытаться установить с ним связь и посмотреть, что из этого выйдет.

## **2. Вы допускаете возможность установления личной связи с Богом, как вы Его понимаете.**

Некоторые люди интересуются: “Если я создал собственную концепцию Бога, как я могу установить связь с Ним?” Здесь стоит рассмотреть такие два вопроса: “Доступен ли для меня этот Бог, как я Его понимаю?” и “Обеспечивает ли мне моя идея Бога Высшую Силу, которая заботится обо мне?” Если на оба вопроса вы отвечаете “нет”, значит вы создали “концепцию Бога”, от которой вам будет мало пользы. Возможно, вам следует подумать и прийти к новой, более удачной концепции.

Я не вижу большой разницы в том, существует ли на самом деле Бог, как вы Его себе представляете, или это просто мысленное упражнение. Все основные философские школы говорят нам, что невозможно доказать, существует Бог или нет.

Поскольку алкоголик не может точно знать, существует Бог или нет, то лучше подойти к этому вопросу с другой позиции: “Что будет для меня лучше - верить, что Бог есть, или верить, что Его нет?” Многие люди приходят к выводу, что для них лучше верить в Бога, даже если Его нет. В конце концов, что вы теряете?

Затем, на следующем уровне, вы должны решить: “Какой Бог достоин моей веры?” И вы имеете возможность и право создать соответствующую концепцию Бога. Вы можете выбирать. Для большинства выздоравливающих алкоголиков концепция Бога радикально меняется несколько раз в процессе их выздоровления.

Каждый, кто ведет духовный поиск, пытается понять природу нефизического аспекта вселенной. Вы хотите знать: “Что я из себя представляю? В чем моя сущность? Что такое душа? Что есть “дух”? Что это за психическая сила, которая движет мной?” Эти и другие философские вопросы составляют духовный поиск одиннадцатого шага.

По мере того, как вы узнаете больше, изменяется ваше определение того, во что вы верите. Этот процесс называется “расширением сознания”. Но здесь следует быть осторожным. Согласно многим направлениям восточной философии “расширенное сознание”, напротив, означает полное отсутствие знания, бессознательность.

Когда вы осознаете что-то, вы “знаете”, и это знание возникает на разных уровнях. Вы знаете это на уровне разума. Вы знаете на уровне чувств и интуитивно. И когда вы знаете, вы можете поделиться истиной, как вы ее понимаете, с другими людьми. И другие люди тоже будут “знать”. И вы можете почувствовать это. Это называется “голосом истины”. Человеческий ум предназначен для истины. Истина необходима для духовного роста, а духовный рост необходим для трезвости.

## **3. Путем молитвы и медитации вы реализуете веру в возможность установления связи с Богом.**

Допустив возможность установления связи с Богом и то, что вы достойны этого, вы делаете попытку. Если ваш ум открыт и вы не склонны выносить необоснованные суждения, вы должны признать, что общение с Богом может оказаться действительно интересным и заслуживающим внимания опытом. Итак, вы решили попробовать.

Вы можете подойти к этому как к эксперименту. Многие люди отказываются верить, даже не делая никаких попыток. Но вы решили попробовать. Вы составили себе надежную концепцию Бога и теперь обращаетесь к Нему с молитвой. Позвольте мне дать здесь упрощенное определение двух процессов - молитвы и медитации. Молитва - это обращение к Богу, как вы Его понимаете. Вы просите Бога о том, что вы хотите от него получить. Медитация, или размышление, - это получение ответа, или выяснение того, что от вас хочет Бог.

Некоторые люди считают, что Бог находится где-то во вне. Другие говорят, что Он пребывает внутри нас, что это наше бессознательное. Я не знаю, кто из них прав, а может быть не правы ни те, ни другие. Но я не думаю, что это имеет какое-то значение. По собственному опыту могу сказать, что важен сам по себе процесс диалога.

В книге “Думай и богатей” Наполеон Хилл рекомендует одно упражнение. Он предлагает создать в уме коллегия советников, выбрав для этого известных исторических личностей, которые являются для нас авторитетом - таких как Абрахам Линкольн или Мартин Лютер Кинг. Каждый день, созывая этих “советников”, мы должны задавать им вопросы и представлять, как бы они ответили. Чтобы получить ответ, нужно на какое-то время принимать на себя качества каждого из советников и пытаться представить, что каждый из них мог бы нам ответить, исходя из его критериев и ценностей. Некоторые полагают, что создавая такие образы, мы на самом деле взаимодействуем с “духами”. Но я думаю, что эти образы - просто продукт нашего ума и воображения. Как бы то ни было, упражнения подобные этому могут оказаться очень полезным опытом и помочь посмотреть на проблему с новой точки зрения.

Создавая образ уважаемого вами человека и представляя совет, который он мог бы вам дать, вы на какое-то время принимаете на себя качества и ценности, которыми, по вашему, обладает этот человек. На несколько мгновений вы становитесь похожими на него. Это упражнение помогает вам расширить свое “я” и свою систему ценностей. Оно позволяет вам установить контакт с такими частями вашей личности, о которых вы раньше не подозревали.

Представление, что эти образы действительно являются “духами”, таит в себе опасность. В таком случае, вы можете снять с себя ответственность. Вы можете сказать себе: “Не я придумал этот ответ; его подсказал мне “дух”. Я не отвечаю за это. Вся ответственность на моем “духе”. Тогда человек склонен преуменьшать силу своего собственного ума.

После того, как вы создали для себя ясный образ Бога, каким бы вы хотели, чтобы Он был, вы пытаетесь установить с Ним связь. Вы должны быть готовы использовать для этого молитву и медитацию. Как это делать? В книге Двенадцать и Двенадцать даются ясные рекомендации как и о чем нужно молиться. Вы не должны просить у Бога новый кадиллак или чтобы Он выполнил за вас домашнюю работу. Это не сработает. А.А. советует вам

молиться о “знании воли Бога относительно вас и о даровании вам силы и мужества для выполнения этой воли”, что и будет вашей следующей задачей.

#### **4. Вы сосредотачиваете свои молитвы и размышления на получении знания воли Бога и обретении мужества для ее выполнения.**

Что значит “знание воли Бога”? Я был воспитан в католической традиции, и мы называли это “призвание”, т.е. знание того, что по замыслу Бога я должен делать в жизни. Выздоровливающие алкоголики должны знать, каково их предназначение в жизни, в чем заключается их духовный поиск.

Что вам предназначено делать в жизни? Каковы ваши природные таланты и склонности? К каким высшим целям и ценностям вам нужно стремиться? Именно об этом знании вы молитесь. Вы молитесь о знании того, что вам делать теперь, когда вы ведете трезвую жизнь. Вы молитесь о том, чтобы найти направление, которое поможет вам обрести целостность и почувствовать себя реализованным, исцелить себя и духовно расти.

Я как-то слушал лекцию Стефана Глена, специалиста по воспитанию здорового ребенка. Он определил свою концепцию Бога таким образом: “Для меня Бог, или Высшая Сила, - это некие ценности, знания или источник энергии, отдельные от меня, которые придают моей жизни смысл и целенаправленность. Это некие ценности, превышающие меня, которые делают мою жизнь осмысленной. Это нечто большее, чем я, что продолжит свое существование после меня и ради чего стоит жить.”

#### **5. Получение личного опыта подтверждает действенность вашей духовной программы.**

Чтобы удостовериться в действенности своей духовной программы, необходим личный опыт. Вы должны попробовать установить связь с Богом и посмотреть, к чему это приведет. Это эксперимент, проверка качества “пудинга”. Отец Мартин говорит об этом так: “Для меня не важно, насколько вы хороший повар. Если вы печете пирог, едите его и потом болеете, значит это прохой пирог. Мне безразлично, насколько хороша теория. Если я применяю ее на практике, и она не работает, эта теория никуда не годится.”

Если человек пытается следовать духовному подходу в своем выздоровлении, и ничего не происходит, он может отказаться от него. Но если этот подход дает какие-то положительные результаты, то человек и дальше будет следовать ему. Большинство людей, принимающих духовный подход, ощущают его действенность. Они переживают трансформацию своей личности. Они получают духовный опыт или духовное пробуждение.

#### **6. В результате духовного опыта вы ощущаете изменения в себе.**

Важно ответить для себя на следующие вопросы: “Ощутили ли вы изменения в себе в результате вашего духовного опыта?”, “Чувствуете ли вы себя другим?” На духовном языке эти изменения часто называются “трансформацией личности”. Многие люди, следующие духовной программе, отмечают значительные изменения в том, как они ощущают себя, в своем мировосприятии и в отношении к миру.

Психолог Абрахам Маслоу подтвердил психологическую приемлемость духовного опыта. Он наблюдал за высоко функциональными людьми и выяснил, что большинство из них обычно имеют духовные переживания. Его исследования также показали, что, когда люди достигают

более высокого уровня самоуважения и самоактуализации, число их духовных переживаний существенно возрастает.

Духовный опыт дает вам необыкновенное чувство благополучия. Как будто вы находитесь в гармонии со всей вселенной. Вы чувствуете себя чрезвычайно важным и, в то же время, совершенно незначительным. Вы ощущаете себя частью чего-то большего и, в результате, испытываете душевный покой и блаженство. На какое-то время вам кажется, что в мире все устроено как надо, что вы находитесь именно в том месте, в котором должны находиться, и именно в то время, в какое должны.

Такие мгновения трансформации возможны, и они просходят в жизни многих выздоравливающих алкоголиков.

### **7. Вы признаете перед собой и другими, что в результате вашего духовного опыта с вами произошли изменения.**

Ум человека предназначен для истины. И чтобы найти истину, вы должны быть готовы честно делиться своим опытом в процессе выздоровления и критически его оценивать. Получая новый положительный опыт, вы должны честно признавать это. То же относится к неудачному опыту. Вы должны честно оценивать как положительные, так и отрицательные результаты.

Это может быть сложно. Духовный компонент программы обычно переживается каждым человеком в уникальной, очень индивидуальной форме. Духовные переживания других людей не обязательно должны соответствовать вашим. Духовные практики, которые эффективны для одних людей, могут не срабатывать для других. Вот почему необходима исключительная честность. Вы должны сравнивать и искать, что работает для вас, а что нет. Важно рассказывать на собраниях о своих попытках духовной работы. По существу, делясь своим опытом, вы даете оценку тому, что вы пытались сделать. Вы также учитесь у других людей, которые делали попытки в том же направлении. Когда у вас есть достаточно информации относительно собственного опыта и опыта других людей, вы можете выбирать, что вам считать истиной, помня при этом, что “истина” должна постоянно подвергаться переоценке. По мере духовного роста и развития ваше понимание истины будет меняться.

“Здоровый” духовный опыт ведет к росту и развитию, делая вас в целом сильнее. В конечном итоге, он позволяет встретить смерть мужественно, с достоинством, с осознанием цели и смысла.

Один мой друг по имени Том умирал от рака. Том был атеистом, и незадолго до конца его жизни у нас было несколько дискуссий по поводу жизни, смерти и понятия Бога или Высшей Силы. За несколько месяцев до его смерти мы отправились на выходные в пустыню. Это была возможность для нас попрощаться. Мы сидели на закате на крыше его фургона, наблюдая за трехколесными велосипедистами, поднимающими пыль в дюнах, и разговаривали о духовности.

“Том, ты атеист,” - начал я разговор. - “Как ты понимаешь Высшую Силу?”

“На одном уровне я верю, что Бог есть. Вот о чем я говорю,” - Том посмотрел через пустыню на закат и на блики на песке. - “Я смотрю вокруг, и чувствую, что должен быть кто-то, кто делает закат таким, каким я бы его не сделал. Есть кто-то или что-то, кто создает деревья такими, какими я их не смог бы создать. Такова моя концепция Бога. Есть некий организующий

принцип во вселенной, который организует мир лучше, я в состоянии это сделать.”

На мгновение Том замолчал и посмотрел на меня глубоким взглядом: “Страшно стоять на пороге смерти, но на каком-то уровне я знаю, что я занимаю свое место в этом порядке. Я не верю, что меня ждет что-то дальше. Я думаю, что когда я мертв - я действительно мертв. Я не верю, что есть жизнь после смерти, или что я пройду через какой-то туннель и выйду с другой стороны. Я просто не могу принять этого моим сердцем. Но я чувствую, что каким-то образом в этом общем порядке вещей мое существование имело какое-то назначение. Я сделал все, на что был способен, и теперь ухожу.”

Перед смертью Том попросил жену передать одно послание людям, которые соберутся на службу после его смерти. Вот что он нам передал: “Шаги А.А. работают, и то, что они обещают, оправдывается.”

Если вы знаете какого-то человека, который находится при смерти, особенно если он участвует в программе “12 шагов”, поговорите с ним о его переживаниях. Том делился своим опытом, силой и надеждой до самого момента своей смерти, и его смерть многому меня научила. Это часть программы. Духовный рост достигается благодаря обмену опытом между людьми.

Наблюдая, как умирал Том, как он использовал принципы Двенадцати шагов для обретения мужества перед лицом смерти, я спрашивал себя: “Почему он не обратился к Лео Бускаглиа? Почему он не обратился к какому-нибудь теологу или психологу? Почему он возвращался к шагам?” Я не знаю ответа. Я просто задумался об этом. Я знал и других людей, следующих программе, которые умирали. Шаги помогали им встретить смерть с честью и достоинством. Они оставляли эту жизнь с осознанием смысла и цели.

Однако, помните, что есть и деструктивные формы духовности. Они могут сначала казаться благотворными, но в целом они ослабляют человека. Меня пугает большое число культов, подчиняющих ум человека, которые манипулируют людьми под маской духовного учения. Нет особой разницы, “научные” это культы, типа дианетики, или духовные, как многие фундаменталистские религиозные культы, которые, прикрываясь христианства, управляют людьми.

Занимаясь духовным поиском, следует быть осторожным. Существует много подходов, которые могут навредить человеку. Я не стал бы доверять такому духовному подходу, который отвращает человека от программы “12 шагов”. Я не знаю ни одного законенного духовного или религиозного подхода, который бы возражал против посещения своими членами А.А. Если вы столкнетесь с духовным учением, которое велит вам прекратить участие в А.А. и в вашей программе выздоровления ... бегите от него как можно быстрее.

## **ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ**

Завершив одиннадцатый шаг, вы:

1. Решили поверить в Высшую Силу и называть эту Высшую Силу Богом.

2. Допустили возможность установления личной связи с Богом, как вы Его понимаете.
3. Путем молитвы и медитации (размышления) реализуете веру в установления связи с Богом.
4. Сосредотачиваете свои молитвы и медитацию на получении знания воли Бога и обретении мужества для ее выполнения.
5. На личном опыте подтверждаете действенность вашей духовной программы.
6. Ощущаете изменения в себе в результате духовного опыта.
7. Признаете перед собой и другими, что в результате духовного опыта с вами произошли изменения.

## 16. ПЕРЕДАЧА ЗНАНИЙ

**Двенадцатый шаг.** Духовно пробудившись в результате этих шагов, мы старались донести наши знания и опыт до других алкоголиков и следовать этим принципам во всех наших делах.

Духовное пробуждение означает, что в результате выполнения этих шагов в вас произошли изменения. Вы стали другим и готовы теперь помогать другим людям делать то, что сделали вы. Это очень важно, однако, не стоит спешить и пытаться учить других, прежде чем ощутите какие-либо позитивные изменения в себе.

Фред представляет пример того, как не следует делать. Фред сохранял трезвость около трех месяцев, но он весил около 350 фунтов и был заядлым курильщиком. Он не чувствовал себя счастливым. Он отличался неадекватной реакцией и в мог снести вам голову в мгновение ока. Фред был претенциозен и эгоцентричен. Он не мог слушать и постоянно обрывал людей на полуслове. Он был холоден, груб и легко впадал в гнев. Такие качества как теплота и истинная забота о других у Фреда проявлялись редко. В общем, его духовное пробуждение еще не произошло.

Однажды на собрании Фред встал и сказал: “Если хотите получить то, что имеем мы, делайте то, что мы делали.” Программа выздоровления Фреда была так ненадежна, что он не располагал к доверию. Он пытался учить других, не изменившись сам. Прежде чем пытаться помогать в чем-то другим, нужно сначала сделать это для себя. В А.А. говорят: “Сделай, прежде чем говорить.” Вы не должны говорить необоснованно. Если ваши слова расходятся с делом, к ним не будет доверия.

Не забывайте, что А.А. - это эгоистическая программа. Ее участники помогают другим, потому что это помогает им самим. Они участвуют в программе прежде всего, чтобы помочь себе. Почему? Потому что, если они не помогут себе, они не смогут помочь кому-то еще. Это соответствует первой Традиции: “Наше общее благополучие должно стоять на первом месте.” Это является одним из многих парадоксов программы. Алкоголики, сохраняющие трезвость, не могли бы выжить, если бы им не помогло А.А. Но если бы они не помогали в первую очередь самим себе, А.А. также не могло бы выжить.

Прежде чем вы сможете эффективно выполнять двенадцатый шаг и помогать другим, вы должны духовно пробудиться. Вы должны осознать, что духовное пробуждение произошло, и что произошло оно не по волшебству.

Здесь опять я склонен подойти с рациональных позиций. Если Духовная Сила реально существует, то она должна управляться определенными законами и принципами. Если вы поймете, что делать, и приведете в движение эти законы и принципы, то духовное пробуждение произойдет. Непрерывность программы обеспечивается личным примером. Ваш спонсор представляет пример позитивного поведения для вас, а вы, в свою очередь, являетесь примером для других.

### **1. Вы осознаете, что ваше духовное пробуждение явилось результатом выполнения первых одиннадцати шагов.**

Духовное пробуждение - это радикальное внутреннее изменение человека и изменение его отношения к жизни, основанное на твердых принципах. Это не магия, и это не происходит случайно или по воле судьбы. Это происходит, потому что вы начинаете понимать, как нужно правильно использовать духовные и психологические законы. Другими словами, вы начинаете использовать ваш ум должным образом в поисках истины. Вы пытались разоблачить свои неправильные представления о себе, о других людях и о мире, и вы отказывались следовать старым деструктивным моделям поведения. В результате вы изменились драматическим и фундаментальным образом. Пережив и осознав это изменение, вы можете переходить к следующей задаче.

### **2. Вы делитесь знаниями и надежной на выздоровление с другими страдающими алкоголиками.**

Теперь вы можете рассказать все три части вашего участия в А.А.: как было раньше, что затем с вами произошло, и что есть теперь. Как было раньше: я был зависим от алкоголя и наркотиков и чувствовал себя несчастным в жизни. Что произошло: я осознал, что я должен вести трезвую жизнь, что значит воздержание, а также внутренние и внешние изменения в моей жизни. Теперь, в результате следования программе “12 шагов”, я стал совершенно другим человеком. Я больше не испытываю ни желания, ни потребности употреблять алкоголь или наркотики. Я теперь могу управлять своей жизнью. Я нашел смысл и цель в своей жизни. Я полностью изменился, и теперь я другой человек.

### **3. Вы помогаете другим, не ожидая какого-либо личного вознаграждения или компенсации.**

Вы открыто делитесь своим опытом выздоровления с другими людьми в личном общении, выступая на собраниях и выступая в роли спонсора для новичков. Вы делитесь своим опытом, силой и надеждой. В А.А. есть девиз: “Хотбы сохранить, я должен отдавать.”

Для вас откроется новый период роста. Помогая другим вы, будете способствовать своему выздоровлению. А помогать другим вы можете, передавая им то, что помогло вам. Чтобы продолжался прогресс, необходимо постоянно делиться. Если обе руки у вас заняты, и вы не хотите отдавать то, что имеете, вы не сможете взять что-то еще. Когда же вы что-то отдадите, одна ваша рука освободится, и вы сможете взять что-то новое.

**4. Вместе с другими алкоголиками вы участвуете в непрерывном процессе выздоровления, посещая собрания А.А. и делаясь своим опытом, силой и надеждой.**

Как часто нужно посещать собрания? Решать вам. Если хотите, семь раз в неделю. Если хотите, раз в месяц. У вас есть право выбора, и вы должны брать на себя ответственность за свой выбор. К тому времени, как вы дойдете до двенадцатого шага, ваше состояние в трезвости будет стабильно и вы будете в состоянии делать выбор. Вы можете прислушиваться к опыту других людей, сравнивать его со своим и принимать свое решение. Выздоровление связано с возможностью выбора. Чем более вы здоровы, тем большие возможности выбора перед вами открываются, и тем более вы способны принимать ответственные решения.

Как правило, для сохранения трезвости наиболее благоприятно посещать по крайней мере одно собрание в неделю. Большинство людей выбирают больше. Когда вы знаете, что больны неизлечимой болезнью, имеющей тенденцию к срыву, это не такая уж большая цена за то, чтобы сохранять здоровье. Если бы вы были больны раком, вам не показалось бы много потратить один час в неделю ради того, чтобы не умереть. Зависимость убивает вас. И час в неделю - вполне разумная цена за то, чтобы оставаться в живых.

**5. Вы следуете принципам Двенадцати шагов во всех ваших делах, принося дух любви и терпимости во все аспекты вашей жизни.**

Вы должны следовать этим принципам во всех делах. Это основное правило А.А. Важно не то, сколько собраний вы посещаете и скольким людям помогаете. Более важно, в какой степени вы понимаете принципы и следуете им. Программа “12 шагов” должна быть постоянно в вашем уме и сердце, и вы должны следовать ей во всем, что вы делаете. Впитав в себя принципы А.А. вы можете смело двигаться по жизни вперед. Вы свободны.

Но это не означает, что у вас не будет никакого предела. Это не означает, что у вас не будет хороших и плохих дней, или что вы не будете делать ошибки или поступать неразумно. Иногда вы даже можете сознательно выбирать то, что не в ваших интересах. Вы просто человек, и вы неизбежно будете периодически ошибаться и нарушать порядок. Работая по шагам, вы научились жить трезвой жизнью. Теперь у вас есть возможность учиться на своих ошибках, которые вы делаете в трезвости.

**6. Вы продолжаете работать в плане духовного роста, осознавая, что возможен прогресс, но не совершенство.**

Духовный рост - это процесс замены одних проблем на другие, менее тяжелые. В результате духовного роста и приобретения знаний вы заменяете одну концепцию реальности на другую. Человек предназначен для поиска истины, роста и любви. Для того, чтобы человек мог выжить, его жизнь должна основываться на первичном чувстве любви - на любви к истине. Для меня Бог - это абсолютная истина. Можем ли мы полностью познать эту истину в нашей жизни? Я пока не знаю ответ на этот вопрос и, может быть, никогда не узнаю. Существует ли вообще “абсолютная истина”? Никто не может доказать как то, что она есть, так и то, что ее нет. Я предпочитаю верить, что она есть, потому что, по моему мнению, вера в существование



истины имеет благотворное психологическое влияние. Определенно, лучше верить в истину, чем в хаос и бессмыслицу. Если вы верите, что жизнь имеет цель и смысл, вы будете искать эти цель и смысл. Если вы считаете жизнь бессмысленной, у вас не будет мотивации и вы впадете в состояние депрессии и безысходности.

Вы имеете такое представление Бога, какое сами создаете, и лучше, если вы осознаете, что все - ваши убеждения, мысли, поведения и отношения - имеет свои последствия. И все начинается на этом фундаментальном уровне веры, убеждений. От того, во что вы верите, зависят ваши мысли. От ваших мыслей зависят ваши чувства и поведение. Ваше поведение влияет на взаимоотношения, развивая или разрушая их. И, в конечном итоге, отношения строят или разрушают историю человечества. Мы все вписаны в Общую Картину, и то, что делает каждый из нас, имеет значение. Как сказал Джон Кеннеди: “Каждый человек может иметь значение, и каждый должен делать все возможное.”

Перед смертью перед человеком встает решающий вопрос: “Стал ли мир лучше благодаря моей жизни?” Будет ли ваша смерть лишь подтверждением убеждения, что в мире существует только хаос и беспорядок, или подтверждением факта, что есть смысл и цель в человеческой жизни?

Мы все когда-то должны умереть. И, принимая решение, как нам жить, мы в значительной степени можем повлиять на то, какой будет наша смерть. Кто был отважен в жизни, мужественно встретит и смерть. Кто жил в жестокости, примет жестокую смерть. Кто жил в окружении любящих его людей, тот и умрет в окружении любящих людей.

Однажды в самолете я познакомился с девяностошестилетней женщиной. Несмотря на преклонный возраст, ее глаза сияли и она вся вызывала удивительное ощущение жизни. “Как вы остаетесь такой молодой?” - спросил я ее. И она ответила: “Даже старея можно оставаться молодым.” Большинство людей стареют уже к тридцати годам. Показателем этого является то, что тридцатилетний не может общаться с двадцатилетними. И это его проблема, а не двадцатилетних.

Целью программы “12 шагов” является открыть вас для жизни, научить, как жить эффективно, и, в конечном итоге, привести к духовному пробуждению, чтобы вы могли делиться своими знаниями с другими алкоголиками и следовать принципам 12-ти шагов во всех своих делах.

## ДЛЯ ЗАПОМИНАНИЯ

Выполнив двенадцатый шаг, вы:

1. Осознали, что ваше духовное пробуждение явилось результатом выполнения первых одиннадцати шагов.
2. Делитесь знаниями и надеждой на выздоровление с другими алкоголиками.
3. Помогаете другим, не ожидая какого-либо личного вознаграждения или компенсации.
4. Вместе с другими алкоголиками участвуете в непрерывном процессе выздоровления, посещая собрания А.А. и делясь своим опытом, силой и надеждой.

5. Следуете принципам Двенадцати шагов во всех ваших делах, привнося дух любви и терпимости во все аспекты вашей жизни.

6. Продолжаете работать в плане духовного роста, осознавая, что возможен прогресс, но не совершенство.

## 17. ЧТО ОБЕЩАЕТ ПРОГРАММА

Что же произойдет, если полностью следовать пути, предлагаемому Двенадцати шагами? Стоит ли это усилий? О том, что можно ожидать после прохождения шагов с первого по девятый, в Большой книге А.А. говорится в форме двенадцати “обещаний”:

Если мы будем достаточно усердны на этой стадии нашего развития, мы будем удивлены результатами, не пройдя еще и половины пути. (1) Мы познаем новую свободу и новое счастье. (2) Мы не будем сожалеть о прошлом, как и не будем стараться забыть его. (3) Мы поймем, что означает душевный покой и (4) ощутим его на себе. (5) Не зависимо от того, как низко мы опустились, мы увидим, как наш опыт может помочь другим. (6) Чувство собственной ненужности и жалости к себе исчезнет. (7) Мы перестанем беспокоиться о своих эгоистических интересах и будем больше заботиться о наших друзьях. (8) Мы избавимся от своекорыстия. (9) Изменится наше общее отношение к жизни. (10) Мы освободимся от страха перед людьми и экономической ненадежностью. (11) Мы будем интуитивно чувствовать, как справиться с ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик. (12) Мы вдруг осознаем, что Бог делает для нас то, что сами мы не смогли бы для себя сделать.

Первые четыре обещания касаются изменения ваших чувств. Первое обещание - “Мы познаем новую свободу и новое счастье” - относится к вашей способности освободиться от прошлого, вырваться из ловушки зависимости и обрести новую и счастливую жизнь.

Второе обещание - “Мы не будем сожалеть о прошлом, так же как и не будем стараться забыть о нем” - говорит о том, что воспоминания о прошлом перестанут причинять вам страдания. Вы сможете вспоминать о том, что произошло, и в то же время разрешите болезненные переживания. Рассказывая другим свою историю и делясь своими переживаниями стыда, вины и ноющей боли, вы получите облегчение. Вы сможете рассказывать свою историю, не испытывая болезненных ощущений. Вы примете свое прошлое как необходимую часть вашего существа и придете к глубокому убеждению, что так все и должно было быть.

В третьем обещании говорится: “Мы поймем, что означает душевный покой.” Душевный покой - это не значит, что вам всегда будет хорошо. Это не какое-то состояние интоксикации в трезвости. Душевный покой - это способность принимать как приятные, так и неприятные чувства, знать, что вы чувствуете, и принимать это, даже если это вам неприятно. Это

способность осознавать, что вы - это не ваши чувства, что вы больше, чем ваши чувства, что вы - это дух или сознание, которое переживает чувства. В результате этого осознания вы перестанете быть рабом своих чувств. Вы перестанете расстраиваться, осознав, что человеку свойственны как приятные, так и неприятные эмоции. Вы смиритесь с фактом, что иногда вы можете делать ошибки.

Четвертое обещание - “Мы сами ощутим душевный покой” - непосредственный результат принятия себя. В вашей жизни будут периоды, когда вы будете ощущать душевный покой. Вы узнаете, что значит быть спокойным и расслабленным. Вы придете к глубокому осознанию, что все идет так, как должно идти. Вы будете способны принять то, что было, что есть и, исходя из этого, двигаться дальше.

Чтобы исполнились первые три обещания, вы должны научиться трем вещам. Первое, вы должны научиться идентифицировать, определять свои чувства и быть с ними в контакте. Второе, вы должны восстановить вашу историю употребления алкоголя или наркотиков и рассказывать ее другим людям до тех пор, пока вы не сможете делать это без ощущения вины, стыда и боли. И третье, вы должны научиться принимать и приятные, и неприятные чувства как естественные жизненные проявления.

Следующие два обещания относятся к изменениям в поведении. Зависимость иммобилизует. Трезвость же через процесс самоактуализации позволяет вам вернуть способность действовать. “Актуализация” означает воплощение в действительность через действие. Вы должны понять, что недостаточно только чувствовать себя лучше. Вы должны научиться думать лучше и действовать лучше.

В пятом обещании говорится: “Независимо от того, как низко мы опустились”, независимо от того, насколько вы были больны или насколько разрушительна была ваша зависимость, “мы увидим, как наш опыт может помочь другим.” Вы сможете использовать ваш прошлый опыт на пользу другим людям. Вы больше не должны говорить себе: “Не ужасно ли, что я был охвачен этой страшной зависимостью?” Теперь вы можете говорить: “Не замечательно ли, как много я узнал, спасаясь от моей зависимости?” Вы поймете, что благодаря вашей зависимости вы стали гораздо более сильным и приспособленным, чем когда-либо могли стать, не будь этой зависимости. И эту силу вы можете теперь использовать на благо в трезвой жизни.

Шестое обещание говорит: “Чувство собственной ненужности и жалости к себе исчезнет.” Вы можете привести вновь обретенную силу и уверенность в себе в свою трезвую жизнь. Вместо того, чтобы чувствовать себя ненужным, вы можете приносить пользу. Вместо жалости к себе вы можете испытывать чувство собственного достоинства. Другими словами, вы можете начать принимать себя таким, какой вы есть, и принимать то, как вы строите свою жизнь.

Седьмое обещание - “Мы перестанем беспокоиться о своих эгоистических интересах и будем больше заботиться о наших друзьях” - и восьмое - “Мы избавимся от своекорыстия” - связаны с изменениями в области отношений. Зависимость развивает эгоцентричность. Тогда весь ваш мир ограничивается вашей персоной. Седьмое обещание гарантирует вам, что вы избавитесь от своей вызванной зависимостью эгоцентричности и начнете интересоваться делами других людей. Ваши мотивы и потребности

включают в себя благополучие других людей, так же как и ваше собственное. Вы будете способны плодотворно участвовать в делах других людей.

Чтобы эти обещания осуществились, вы должны обрести здоровое социальное сознание и понять, что развитие здоровых, основанных на любви и заботе отношений с другими людьми в ваших интересах. Вы должны заботиться не только о себе, вы должны также научиться заботиться и о других.

Последние четыре обещания касаются фундаментального изменения вашего взгляда на мир. В девятом обещании говорится: “Изменится наше общее отношение к жизни.” Вы начинаете иначе воспринимать себя. Вы больше не смотрите на себя как на беспомощного, неполноценного, имеющего низкую самооценку человека. У вас появляется самоуважение и чувство, что вы способны справиться с различными жизненными ситуациями. Самоуважение можно разложить на две составляющие: уверенность в себе (т.е. убежденность, что вы способны управлять своей жизнью) и чувство собственного достоинства (убеждение, что вы заслуживаете всего лучшего, что может предоставить жизнь).

В результате такого изменения отношения к жизни исчезнет страх, что вы постоянно будете втянуты в разрушительный порочный круг. Об этом говорится в десятом обещании: “Мы освободимся от страха перед людьми и экономической ненадежностью.”

Одиннадцатое обещание утверждает: “Мы будем интуитивно чувствовать, как справиться с ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик.” Вы научитесь конструктивно подходить к жизни. Когда вы ведете саморазрушительный образ жизни, с вами неожиданно случаются различные неприятности, как будто без видимой причины. На самом деле, то, что вы делали вчера, вызывает разрушительные последствия сегодня. И когда вас настигает удар, вы спрашиваете: “Почему меня?”

В процессе выздоровления вы начинаете ответственно подходить к своей жизни. Вы будете стараться сегодня делать то, что завтра приведет к позитивным последствиям. Однажды, в процессе выздоровления, вы проснетесь утром, и с вами без видимой причины начнет случаться что-то хорошее. Когда продуктивный подход к решению проблем войдет у вас в привычку, вам не придется больше делать сознательных усилий. Вы будете интуитивно чувствовать, что нужно делать, это будет происходить автоматически.

И, наконец, в двенадцатом обещании говорится: “Мы осознаем, что Бог делает для нас то, что сами мы не смогли бы для себя сделать.” Путем установления связи с источником знаний и системой ценностей, более действенными, чем могло предложить вам ваше зависимое “я”, путем осознания более широкого и здорового взгляда на мир, вы обнаруживаете, что можете организовывать свою жизнь на основе принципов, которые более эффективны для вас. Вы обнаруживаете, что эта новая, высшая система ценностей может делать для вас то, что старая, ограниченная система ценностей вашего зависимого “я” никогда не могла бы для вас сделать.

Таким образом, “Обещания” гарантируют вам изменения в четырех областях: в мышлении, в области чувств, действий и отношений с другими людьми. Что касается мышления, в “Обещаниях” говорится, что вы научитесь ясно, логически и рационально размышлять о своем прошлом, о текущих ситуациях и о планах на будущее. Что касается чувств, вы научитесь быть в

контакте со своими чувствами, выражать их словами и делиться с другими. То-есть, вы будете способны переживать катарсис и освобождаться от своих негативных чувств и эмоций. Вы будете способны непосредственно выражать свои чувства. Вам больше не придется запираить их внутри, где они причиняют постоянную боль. Что касается действий, “Обещания” говорят, что вы сможете избавиться от старых саморазрушительных привычек, ведущих к страданиям. Вы научитесь новому, более продуктивному образу действия, что обеспечит вам душевный покой как в текущий момент, так и в будущем. И, наконец, в плане взаимоотношений, вы научитесь общаться с другими людьми здоровым и плодотворным образом. Таким образом, в результате следования принципам Двенадцати шагов ваши отношения на работе - так же, как и с друзьями, семьей и любимыми - существенно улучшатся.

“Вы думаете, что эти Обещания преувеличены?” - спрашивают анонимные авторы Большой книги А.А. - “Мы считаем, что нет. Мы видим, как они исполняются, иногда быстро, иногда медленно. Они всегда будут осуществляться, если делать то, что необходимо для их осуществления.” Обещания А.А. говорят о том, куда ваше путешествие в трезвости приведет вас. А Двенадцать шагов показывают, как, шаг за шагом, достичь этого.

## 18. ГОТОВНОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

В А.А. существует такой непонятный термин как “духовная жизнь”, или духовная программа. Часто также используется привычное нам слово - *любовь*. Это важнейшие составляющие так называемого “опыта А.А.” Когда группа людей добровольно собирается вместе, и люди открыто делятся своими реакциями, чувствами и мнениями по поводу принципов Двенадцати шагов, что-то происходит.

Чтобы что-то произошло, необходимы определенные условия - а именно, трезвые люди, собравшиеся на добровольной основе, обсуждающие принципы, лежащие в основе Шагов.

Когда эти условия соблюдены, начинает происходить нечто почти “магическое”. Это не происходит быстро. Обычно требуется несколько недель, чтобы в группе появилось такое ощущение. Но когда люди поймут, как следует обсуждать принципы А.А. и как быть исключительно честным относительно своих мыслей, чувств и действий, появляется некая духовная атмосфера.

Как мы неоднократно подчеркивали, А.А. является эгоистической программой. Важно все, что вы думаете и чувствуете. Когда вы отважитесь, сняв цензуру, раскрыть свои истинные реакции, вы начнете ощущать на себе переживание “опыта А.А.”. Этот опыт в основе своей не является ни когнитивным, ни поведенческим, и этим А.А. отличается от большинства видов консультирования и терапии.

А.А. не учит непосредственно рациональному мышлению - хотя, участвуя некоторое время в программе, вы начинаете мыслить рационально. А.А. не ставит основной своей целью научить, как изменить поведение, однако, если вы участвуете в программе, ваше поведение начинает меняться.

Целью программы не является также восстановление отношений. Тем не менее, большинство членов А.А. обнаруживают, что их отношения в семье и на работе улучшаются.

А.А. - это духовная программа. Она позволяет пережить некий опыт, который делает возможными непреклонную честность, рост и изменения. Этот опыт ориентирован на интуитивное ощущение того, что для вас правильно, а что нет, и что необходимо, чтобы преодолеть зависимость и двигаться дальше, к трезвой жизни.

“Трезвая жизнь” - это нечто гораздо большее, чем просто воздержание от алкоголя и наркотиков. Это понятие включает также обретение надежных руководящих принципов в жизни, которые обеспечат цель и смысл вашего существования. Кто-то однажды сказал, что идеалы подобны звездам: “Вы никогда не можете достичь их, но они могут служить ориентирами на вашем пути.”

Идеалы программы А.А. также подобны звездам. Вы никогда не сможете полностью осуществить их, но вы можете пользоваться ими как руководством на пути к трезвости. Вот почему в А.А. говорят: “Мы стремимся к прогрессу, а не к совершенству.” Большинство людей, когда они начинают слушать Шаги и пытаться понять, что они означают, говорят: “Что за правила! Я никогда не смогу их выполнять.” Пятая глава Большой книги как раз об этом. Вы не можете достичь совершенства в выполнении программы. Но вы можете стремиться к прогрессу в понимании принципов и в восстановлении вашей жизни.

Сможете ли вы когда-нибудь в совершенстве выполнить четвертый шаг? Нет. А сможете ли вы безупречно выполнить пятый шаг? Нет. Но есть ли какая-то польза от знания того, как нужно в идеале выполнять эти шаги? Да. Почему? Потому что, когда вы будете стремиться к идеалу, будут меняться ваши мышление, поведение и взаимоотношения. Пользуясь этими принципами как руководством в оценке своего поведения, вы сможете измениться.

Свои аддиктивные стандарты, на которые вы опирались в своей самооценке, вы замените на стандарты, ориентированные на трезвость. У вас появятся новые ориентиры, относительно которых вы будете оценивать, правильность своих действия. И, собираясь все вместе, вы будете говорить именно об этом.

“Как мне следует жить?”, “Что значит для меня “достойная жизнь” теперь, когда я не пью?”, “Какие цели достойны того, чтобы к ним стремиться?”, “Что хорошо для меня в целом, в плане моей жизни?”, “Что хорошо для тех, кого я люблю и о ком забочусь?”, “Какие ошибочные представления о себе и других мешают мне вести достойную жизнь?”, “Что мешает мне реализовать в жизни эти принципы, которые могут исправить мою жизнь?”

Многие новички ожидают магии. Но в программе А.А. нет никакой магии. В ней возможно чудо, но это не мистическое, не магическое чудо. Все чудо заключается в том, что существуют принципы, которые могут сделать человека здоровым.

Если вы живете в соответствии с принципами программы, вы выздоровеете; если не следуете этим принципам, то останетесь больны. Это все часть универсального закона о причине и следствии. Если вы правильно понимаете и используете принципы, они будут работать. Если вы искажаете

или неправильно понимаете их, они работать не будут - это означает, что возможна как правильная, так и неправильная интерпретация. Единственный способ узнать, что работает, а что нет - внимательно наблюдать за последствиями.

Итак, вместе с группой вы делаете попытки и усилия. Вы делитесь своим мнением. Иногда вы спорите и не соглашаетесь, но вы делаете это, исходя из позиций любви, и имея целью обретение истины. И в целом все обычно ведет к благоприятным результатам, потому что вы готовы учиться и расти. Люди, участвующие в программе, обычно говорят об этом, что они “делятся своим опытом, силой и надеждой.” Они говорят друг другу: “Вот как я понимаю этот принцип, а вот как я действовал в соответствии с этим. Вот как я применил свое понимание данного принципа в ситуации, и вот что в результате произошло.” И слушая, как кто-то честно делится своим опытом, другой человек может решить для себя: “Хочу ли я попробовать делать то, что он делал?”

Если вам нравятся результаты того, что делал другой человек, вы делаете то же, что делал он. Если вам не нравятся его результаты, вы не повторяете его действия. В этом смысле А.А. - эгоистическая программа: вы берете только то, что подходит вам, отказываясь от остального. Эта программа основана на свободе. Поэтому я не приемлю все, что создает враждебную атмосферу на собраниях А.А. Свобода - это одна из существенных составляющих программы.

Вы вправе прийти на собрание и сказать: “Я пропускаю, я не хочу сейчас говорить.” Вы имеете право не приходите на собрание сегодня, если не хотите. Вы имеете право делать то, что считаете наилучшим для вашего выздоровления, и учиться на последствиях своих действий. И затем вы можете вернуться в группу и рассказать, что произошло, как хорошее, так и плохое. И, также, вы можете учиться на ошибках других.

Какой-нибудь человек может сказать: “Сначала я ходил на собрания три раза в неделю, а потом стал ходить только два раза в месяц. Тогда что-то стало твориться со мной, я чуть не начал пить.” Он идет на собрание и рассказывает об этом. Почему? Потому что для его собственной пользы необходима неумолимая честность. Но чему это может научить других людей?

“Да, если я тоже буду реже ходить на собрания, со мной может произойти то же самое.” Но люди, участвующие в программе, знают, что, если их “исследовательская” природа берет верх, они могут провести свой собственный эксперимент.

Имеют ли право члены А.А. сократить число своих посещений собраний до двух раз в месяц, если они так хотят? Да. Но при этом закон причин и следствий сохраняет свою силу, и неизбежны определенные последствия. Может ли кто-то сохранять трезвость, посещая всего два собрания в месяц? Да, может. Имеют ли право другие члены А.А. говорить ему, что он неправильно выполняет программу? Нет. В этом и заключается принцип свободы, присущий А.А.

Сейчас, правда, люди не пользуются в полной мере этим правом свободы. Большинство предпочитают следовать программам других, в результате чего возникает много забавных недоразумений. “Grapevine” А.А. не распространяется об этом, потому что распускание сплетен не в правилах членов А.А. Но все же основой программы “12 шагов” является принцип

свободного участия. Вы сами выбираете, что вам делать, а что не делать в процессе вашего выздоровления. Вы сами решаете, что вам принять к сведению, а что нет. Вы решаете, двигаться вам вперед или повременить, посещать собрания или нет, выбрать себе спонсора или отказаться от него - каждый член должен сам сделать свой выбор.

Затем вы получаете результаты своего выбора и делитесь своим опытом - плохим или хорошим, успехами или ошибками, что удалось, а что нет - с другими. Вы оцениваете последствия своих действий вместе с другими, беспристрастными людьми, которые помогают вам быть честным с сами собой.

Именно таким образом, на основе метода проб и ошибок, развивались принципы А.А. Алкоголики пробовали что-то, и это работало; они пробовали что-то другое, и это не работало. Двенадцать шагов - это в очищенном, кристаллизованном виде то, что работало для первых членов А.А. Двенадцать шагов возникли из их крови, пота и слез. Их создание стоило жизней. Двенадцать шагов - это совокупный опыт тысяч людей на их ранней стадии выздоровления, и, по моему мнению, мы должны уважать их работу.

Кто-то может посмотреть на А.А. с интеллектуальной точки зрения и сказать: “Это ненаучно.” Но такая позиция свидетельствует лишь об узости ума. Принципы А.А. работают для множества людей, и этого нельзя отрицать. Более полезно было бы спросить: “Что это за принципы, благодаря которым программа А.А. работает? И как я могу использовать эти принципы для моего выздоровления?” Двенадцать шагов незаметно преобразили лицо Америки, став программой, основанной на высшей истине. Именно в стремлении к этой изначальной истине заключается духовный поиск А.А.

## **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ “АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ”**

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, и что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что лишь Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение вверить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Бесстрашно произвели исследование и беспристрастную нравственную оценку самих себя.
5. Признали перед Богом, самим собой и другим человеком истинную природу своих ошибок.
6. Были полностью готовы предоставить Богу избавить нас от всех дефектов нашего характера.
7. Смирно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех тех, кому мы причинили вред, и решили возместить нанесенный им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, где это было возможно, за исключением случаев, когда это могло причинить вред им или кому-либо еще.
10. Продолжали проводить самооценку и, когда делали ошибки, своевременно признавали их.



11. Путем молитвы и размышления пытались углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли относительно нас и об обретении силы для ее исполнения.
12. Духовно пробудившись в результате этих шагов, мы старались донести наши знания и опыт до других алкоголиков и следовать этим принципам во всех наших делах.

Copyright A.A. World Services, Inc.

## **ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ “АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ”**

1. На первом месте стоит наше общее благополучие; выздоровление отдельных членов зависит от единства А.А.
2. Для блага нашей группы мы признаем только один авторитет - любящего Бога, как Он проявляет Себя в совести группы. Наши руководители - лишь доверенные служащие, исполняющие Его волю; они не управляют.
3. Единственным требованием к членам А.А. является желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть автономной, за исключением вопросов, затрагивающих другие группы и А.А. в целом.
5. Первейшая цель каждой группы - донести свое знание до алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группа А.А. никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять свое имя какому-либо родственному или другому предприятию, чтобы финансовые проблемы, или проблемы собственности или престижа не отвлекали участников от основной цели.
7. Каждая группа А.А. должна быть полностью самостоятельной и не принимать финансовую помощь со стороны.
8. А.А. должно всегда оставаться непрофессиональной организацией. Однако, наши центры обслуживания могут нанимать специальных служащих.
9. А.А. не подразумевает никакой организации. Однако, могут быть созданы обслуживающие советы или комитеты, подчиняющиеся тем, кому они служат.
10. А.А. не имеет какого-либо мнения по внешним вопросам, поскольку имя А.А. не должно вовлекаться в публичные споры.
11. Наша политика общественных отношений основывается скорее на привлечении, чем на рекламе. Что касается прессы, радио и телевидения, члены общества всегда должны сохранять анонимность.
12. Анонимность - духовная основа всех наших традиций, напоминающая нам, что принципы должны стоять выше отдельных личностей.

Copyright A.A. World Services, Inc.

Обложка

**Понимание Двенадцати шагов  
Руководство для консультантов, терапевтов  
и выздоравливающих**

## Теренс Т. Горски

Миллионы людей используют Двенадцать шагов для изменения своей жизни. Почему? Потому что шаги работают, если разумно ими пользоваться. В этой книге Теренс Горски приводит собственную интерпретацию двенадцати шагов и принципов, лежащих в основе их успеха. Более чем двадцатилетний стаж работы в качестве консультанта по алкоголизму и наркомании позволяет Теренсу объединить двенадцать шагов с консультационной психологией, что полезно как для выздоравливающих, так и для терапевтов. Его практический, ясный подход делает шаги легкими в понимании и применении. Эта книга необходима каждому, кого серьезно интересует процесс выздоровления.

### **Об авторе:**

Теренс Т. Горски, М.А., N.C.A.C. II, президент CENAPS Corporation, исследовательской, обучающей и консультационной фирмы, специализирующейся на предотвращении срыва у химически зависимых людей и людей с поведенческими нарушениями. Он также является клиническим директором Сертификационной Школы по Предотвращению Срывов и автором многих книг и статей, в том числе: *Staying Sober - A Guide for Relapse Prevention*, *The Staying Sober Workbook*, *Passages Through Recovery: An Action Plan for Preventing Relapse*, *Learning to Live Again - A Guide for Recovery from Chemical Dependency*. Теренс Горски проводил workshop-ы в Соединенных Штатах, Канаде и Европе.