

# **КАК И ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ**

***КНИГА ПЕРВАЯ***

**Двенадцать Шагов**

Санкт-Петербург 1999 г.

<b>Вступление .....</b>	<b>2</b>
<b>ШАГ ПЕРВЫЙ .....</b>	<b>3</b>
<b>ШАГ ВТОРОЙ .....</b>	<b>8</b>
<b>ШАГ ТРЕТИЙ.....</b>	<b>12</b>
<b>ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ .....</b>	<b>17</b>
<b>ШАГ ПЯТЫЙ.....</b>	<b>22</b>
<b>ШАГ ШЕСТОЙ .....</b>	<b>27</b>
<b>ШАГ СЕДЬМОЙ .....</b>	<b>31</b>
<b>ШАГ ВОСЬМОЙ.....</b>	<b>34</b>
<b>ШАГ ДЕВЯТЫЙ.....</b>	<b>38</b>
<b>ШАГ ДЕСЯТЫЙ .....</b>	<b>43</b>
<b>ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ.....</b>	<b>47</b>
<b>ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ.....</b>	<b>51</b>

## **Вступление**

Добро пожаловать! Книга, которую вы держите в своих руках - это обсуждение 12 Шагов и 12 Традиций Анонимных Наркоманов. Мы полагаем, что письменное или устное, но такое обсуждение по столь личному и индивидуальному вопросу, как выздоровление, необходимо для всех.

Книга не является исчерпывающим учебником для изучения Шагов и Традиций, и не претендует на окончательное слово по какому-бы то ни было из аспектов выздоровления или единства АН. Напротив, она хочет помочь вам найти ваше собственное толкование принципов, содержащихся в наших Шагах и Традициях. Мы надеемся, что вы найдете что-то для персонального роста, понимание и поддержку на этих страницах. Мы молимся о том, чтобы вы продвинулись на новый уровень представлений в вашем выздоровлении и заняли достойное место, предназначенное вам, как члену Сообщества Анонимных Наркоманов.

Каждый член АН так или иначе нуждается в этой книге. Являетесь ли вы новичком в выздоровлении или вы ветеран, ваш опыт, ваша поддержка, и, более всего, ваше присутствие в комнате, где встречаются наркоманы для того, чтобы поделиться опытом выздоровления, является движущей силой вне зависимости от выпуска этой книги. Т.к. процесс написания книги об опыте сообщества (таком разным, как и наш собственный), был долгим, мы видели, как все барьеры и камни преткновения постепенно исчезали под светом нашей главной цели: нести весть о выздоровлении тем наркоманам, которые все еще страдают. Эта единственная цель - ясная и сильная - была в нашем коллективной сознании, как единственное, что реально должно существовать. И благодаря этому все становится возможным и

чудо происходит.

Сущность процесса выздоровления дала нам заглавие для этой книги. После того, как все было сказано и сделано, выявилась одна существенная истина - это работает! Причины, по которым наша программа работает, как и почему происходит выздоровление - все это мы находим в разных местах: друг в друге, в наших взаимоотношениях с Высшей Силой, в наших сердцах и умах, и, в конечном счете, - в коллективной мудрости всех членов АН. Так как наша принципиальная попытка создания этой книги должна была отразить эту коллективную мудрость в письменной форме, мы верим, что для заглавия этой книги наиболее подходит: «Это работает. Как и почему.»

Мы молимся, чтобы эта книга правдиво представила терапевтическую ценность помощи одного наркомана другому. Мы предлагаем книгу, как дар от наркомана к наркоману, и надеемся, что наша любовь и участие в каждом наркомане, кто пытается идти по нашему пути жизни, будут такими же сильными, какие испытываем мы. Поделитесь ею с друзьями, спонсором и людьми, которых вы спонсируете. Ведь только тогда, когда мы делимся друг с другом, мы находим ответы на собственные вопросы, находим нашу Высшую Силу и наш путь к выздоровлению.

Цель этого раздела книги - пригласить членов АН присоединиться к путешествию в выздоровление. Эта книга - материал для развития личного понимания духовных принципов Двенадцати шагов Анонимных Наркоманов. В этой части книги изучаются духовные принципы каждого Шага и то, как мы их применяем в жизни. Мы верим в то, что шаги заключают в себе все разнообразие нашего сообщества и отражают духовное пробуждение, описанное в нашем Двенадцатом Шаге.

## **ШАГ ПЕРВЫЙ**

**“Мы признали свое бессилие перед наркоманией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.”**

Поскольку мы наркоманы, каждый из нас переживал боль, одиночество и отчаяние наркомании. Перед приходом в АН большинство из нас перепробовало все, что можно для того, чтобы контролировать употребление наркотиков. Мы пытались переходить с одних наркотиков на другие, думая, что у нас проблема лишь с каким-то одним наркотиком. Мы пытались ограничивать употребление наркотиков, меняя частоту или место употребления. Когда-то мы даже пробовали клясться бросить употреблять все. Мы может даже говорили себе, что никогда не будем делать того, что на наших глазах делали другие наркоманы, а затем обнаруживали, что делаем тоже самое. Никакие попытки не давали длительного результата. Наша активная наркомания продолжала прогрессировать, несмотря на наши лучшие намерения. Одинокие, в ужасе от будущего, которое ожидало нас, мы обнаружили сообщество Анонимных Наркоманов.

Будучи членами АН, мы на своем опыте узнали, что наркомания - это прогрессирующая болезнь. Прогрессировать она может быстро или медленно, но всегда в худшую сторону. Пока мы употребляем наркотики, наша жизнь будет

постоянно ухудшаться. Невозможно точно описать наркоманию так, чтобы с этим все согласились. Однако, похоже, есть что-то общее в том, как болезнь повлияла на нас. На физическом уровне у нас развилось компульсивное употребление, то есть употребление, невзирая на плохие последствия. На духовном уровне, с развитием нашей наркомании, мы стали совершенно сосредоточенными на себе. Подход к наркомании, как к болезни, понятен многим наркоманам, поскольку по нашему опыту наркомания прогрессирует, неизлечима и приводит к смерти, если ее не остановить.

В Анонимных Наркоманах мы говорим о всех проявлениях нашей болезни, но наиболее очевидный симптом - это неконтролируемое употребление наркотиков. Применяя программу, каждый из нас обнаруживает, каким образом наркомания повлияла лично на него. Независимо от того, как индивидуально проявлялось воздействие наркомании, все мы имеем общие особенности. Работая над Первым шагом, мы обращаемся к наваждению, компульсивности, отрицанию и к тому, что многие называют "духовной пустотой".

Когда мы исследуем все эти проявления нашей болезни и разбираемся в них, мы начинаем понимать наше бессилие. У многих из нас были проблемы с пониманием того, что, как наркоманы, мы находились под наваждением и действовали компульсивно. Мысль о том, что это относится к нам, заставляла нас сжиматься. Однако, наваждение и компульсивность - это проявления нашего бессилия. Нам нужно понять и допустить их присутствие в нашей жизни для того, чтобы признание бессилия было полным. Наваждение для нас - это бесконечный поток мыслей относящихся к употреблению наркотиков, мыслей о том, что наркотики заканчиваются, о том, как добыть больше наркотиков и так далее. Мы просто не могли выбросить эти мысли из головы. По нашему опыту, компульсивность - это безумный толчок к продолжению употребления наркотиков, независимо от того, что может произойти в результате. Мы просто не могли остановиться. Мы здесь обращаемся к наваждению и компульсивности и говорим о их отношении к нашему употреблению наркотиков потому, что когда мы впервые приходим в программу, наша зависимость от наркотиков - это то общее, что мы находим друг в друге и в программе. По мере того, как мы выздоравливаем, мы видим, как эти стороны нашей наркомании могут проявляться во многих сферах нашей жизни.

Отрицание - это часть нашей болезни, которая делает трудным или даже невозможным для нас признание реальности. В наркомании отрицание защищает нас от восприятия реальности того, во что превратилась наша жизнь. Мы часто говорили себе, что если правильно сложатся обстоятельства, мы по-прежнему сможем брать под контроль нашу жизнь. Постоянно ловко защищая свои поступки, мы отказывались принять ответственность за ущерб, который приносила наша наркомания. Мы верили в то, что если мы будем достаточно долго и сильно стараться, заменяя один наркотик на другой, сменяя друзей, изменяя жизненный порядок или меняя занятия, то наша жизнь улучшится. Эти рассуждения постоянно приводили к неудачам, однако мы продолжали держаться за них. Мы отрицали, что имели проблему с наркотиками, невзирая на всю очевидность противоположного. Мы лгали самим себе, веря в то, что мы сможем вновь успешно употреблять. Мы оправдывали свои действия, несмотря на состояние разрухи, в которое нас привела наша наркомания.

Духовная часть нашей зависимости, это часть, с которой мы познакомились, ощутив пустоту или одиночество, впервые оказавшись чистыми; и это, пожалуй,

одно из труднейших для нас проявлений наркомании. Из-за того, что эта часть нашей болезни настолько глубоко повлияла на нашу личность, может казаться, что мы не в состоянии применить программу выздоровления. Однако, нам нужно помнить о том, что выздоровление ни для кого не происходит за один день.

Когда мы начинаем разбираться в том, как на нас повлияла болезнь, мы непременно начинаем видеть, что наша жизнь стала неуправляемой. Мы видим это по всему в нашей жизни. Наш опыт индивидуален и опыт одного наркомана очень отличается от опыта другого. Некоторые из нас осознали, что жизнь стала неуправляемой из-за того, что потеряли контроль над эмоциями или начали ощущать вину за свое употребление наркотиков. Другие потеряли все - дом, семью, работу и уважение к себе. Некоторые из нас так и не узнали вообще, как быть нормальным человеком. Кто-то побывал в тюрьмах и других учреждениях. И многие были очень близки к смерти, т.е. каковы бы ни были индивидуальные обстоятельства, наши жизни управлялись наваждением, компульсивным и своекорыстным поведением и в результате становились неуправляемыми.

Возможно, мы пришли в АН, не осознавая проблем в их реальном виде. Из-за нашей сосредоточенности на себе, мы часто становились последними, кто осознавал, что мы - наркоманы. Многих из нас друзья или родные уговаривали начать посещать собрания АН. Другим пришлось прийти по направлению из суда. Независимо от того, как это произошло, наши долговременные иллюзии разбились вдребезги. Нужно было, чтобы честность пришла на смену отрицанию и мы смогли посмотреть в лицо нашей наркомании.

Многие из нас вспоминают момент ясности, когда мы столкнулись лицом к лицу с нашей наркоманией. Вся ложь, все претензии, все рассуждения, которыми мы пользовались для оправдания своей зависимости и которые появились в результате нашего употребления наркотиков, больше не срабатывали. Мы увидели, кем мы являемся, и где мы оказались. Мы больше не могли уходить от правды.

Мы обнаружили, что без честности не сможем выздороветь. Большинство пришло в АН после многих лет нечестности. Однако, мы *можем* научиться быть честными, мы можем начать пытаться. Обучение честности - процесс, требующий времени; мы можем развивать честность, работая по шагам и продолжая оставаться чистыми. В Первом Шаге мы начинаем применять духовный принцип честности, признавая правду о нашем употреблении наркотиков. Затем мы идем к признанию правды о нашей жизни вообще. Мы смотрим на то, что *есть*, а не на то, что должно быть или может быть. Неважно, откуда мы пришли и как хорошо или плохо мы думаем о себе; когда мы наконец обращаемся к Анонимным Наркоманам и Двенадцати Шагам, то начинаем чувствовать облегчение.

Поскольку мы начали работать над Первым Шагом, важно задать себе несколько основных личных вопросов: Могу ли я контролировать свое употребление наркотиков? Готов(а) ли я бросить употреблять? Готов(а) ли я сделать все необходимое для выздоровления? Выздоровление заставляет нас делать выбор между новым образом жизни в АН и продолжением нашей наркомании.

Мы начинаем отказываться от отходных путей, то есть тех частей себя, которые не подчинились программе. Большинство из нас *действительно* поступают так, когда впервые становятся чистыми. Но даже в таком случае нам нужно отыскать способы разобраться с ними. Этими отходными путями может быть что угодно: убежденность в том, что поскольку у нас никогда не было проблем с каким-то конкретным наркотиком, мы еще можем его употреблять; или мы ставим условия

нашему выздоровлению, как, например, оставаться чистыми до тех пор, пока наши ожидания оправдываются; вера в то, что мы можем продолжать отношения с людьми, с которыми были связаны в нашей наркомании; вера в то, что мы можем снова употреблять через какое-то время чистоты; сознательное или неосознанное решение работать только по определенным шагам. С помощью других выздоравливающих наркоманов мы можем найти способы отказаться от подобных представлений. Самое важно для нас - помнить, что, сохраняя эти отходные пути, мы оставляем в нашей программе место для срыва.

Выздоровление начинается, когда мы начинаем применять духовные принципы, содержащиеся в Двенадцати Шагах, ко всем сферам нашей жизни. Однако, мы осознаем, что не сможем этого сделать, пока не прекратим употреблять наркотики. Полное воздержание ото всех наркотиков - это единственный способ, которым мы можем начать преодолевать нашу наркоманию. В самом начале периода воздержания, мы надеемся на глубокие эмоциональные и духовные изменения.

Наш опыт показывает, что нужно быть готовыми на всё для получения этого драгоценного дара выздоровления. В выздоровлении мы познакомимся с такими духовными принципами как капитуляция, честность и принятие, требуемые в Первом Шаге. Если мы будем верить в эти принципы и применять их, они изменят наше восприятие и образ жизни.

Когда мы лишь начинаем применять эти принципы, они кажутся нам неестественными. С нашей стороны потребуются действовать с осторожностью, чтобы сделать честное признание, необходимое в Первом Шаге. Даже если мы уже признали свою наркоманию, мы все еще можем сомневаться в том, работает ли программа по-настоящему. Признание нашей зависимости происходит не только на уровне разума. Когда мы признаем нашу наркоманию, мы обретаем надежду на выздоровление. Мы начинаем верить, что даже в таком состоянии, в каком оказались мы, можно выздоравливать. Мы начинаем отказываться от сомнений и действительно примираемся с фактом нашей болезни. Мы открываемся переменам. Мы капитулируем.

Работая над Первым Шагом, мы обнаружили, что капитуляция это не то, что нам казалось. В прошлом мы думали, что капитулируют лишь слабые и трусливые люди. Для нас было лишь два выбора: либо продолжать бороться за контроль над употреблением или свалиться и позволить, чтобы жизнь разваливалась на куски. Нам казалось, что мы были в схватке за контроль над употреблением и если мы сдадимся, выиграют наркотики. В выздоровлении мы обнаружили, что капитуляция включает отказ от отходных путей из выздоровления и готовность пробовать разные жизненные подходы. Процесс капитуляции проходит совершенно по-разному для каждого из нас. Только мы сами, знаем, когда мы капитулируем. Мы подчеркиваем важность капитуляции потому, что это то самое, что способствует нашему выздоровлению. Когда мы капитулируем, наше сердце чувствует, что с нас довольно. Мы устали сражаться. К нам приходит облегчение, когда мы наконец осознаем, что битва окончена.

Неважно, насколько тяжело мы сражались, мы наконец-то пришли к моменту осознания, что сами по себе мы остановить употребление наркотиков не можем. Мы стали в состоянии принять свое бессилие перед нашей наркоманией и признаем полное поражение. Даже если нам не вполне понятно, что произошло, мы собрали все свое мужество и признали свое бессилие. Мы отказались от иллюзии, что сможем контролировать свое употребление, и это открыло дверь выздоровлению.

У многих из нас процесс капитуляции начался, когда на собрании АН мы представились, назвав свое имя и добавив к нему "я - наркоман(ка)". Признав себя наркоманами, признав свою неспособность прекратить употреблять лишь своими силами, мы способны оставаться чистыми день за днем с помощью других выздоравливающих химически зависимых в Анонимных Наркоманах. Начав работать по Первому Шагу мы обнаруживаем, как парадоксально это принятие. Пока мы думаем, что можем контролировать употребление наркотиков, мы практически вынуждены продолжать употреблять. С минуты, когда мы признали свое бессилие, нам больше не нужно употреблять никогда.

Эта передышка от необходимости употреблять - самый драгоценный дар, какой мы можем получить для спасения нашей жизни.

В нашем коллективном опыте мы обнаружили, что вместе можем добиться того, что не возможно в одиночку. Для нас необходимо обращаться за помощью к другим выздоравливающим наркоманам. Регулярно посещая собрания, мы получаем большую поддержку от тех, кто идет с нами этой дорогой. Приход в АН многие члены описывали как возвращение домой. Мы обнаружили, что другие выздоравливающие наркоманы рады нам и принимают нас. Мы наконец-то нашли свое место.

Хотя мы уверены в том, что получим помощь из того, что слышим на собраниях, нам нужно найти наставника, который помогал бы нам выздоравливать. Начиная с Первого Шага, наставник может делиться с нами своим опытом прохождения шагов. Слушая опыт наставника, и применяя его к своей жизни, мы получаем одно из самых прекрасных и практичных особенностей выздоровления: терапевтическую ценность помощи одного наркомана другому. На собраниях мы слышим, что "я не могу, но мы можем". Активная работа с наставником дает нам опыт из первых рук. Развивая отношения со своим наставником, мы учимся принципу доверия. Следуя вместо своих идей тому, что предлагает наставник, мы познаем принципы непредубежденности и готовности. Он помогает нам в работе по шагам выздоровления.

Честно обсуждая с наставником свое употребление и то, как оно повлияло на нашу жизнь, мы получаем помощь в тщательной работе по Первому Шагу. Нам всегда нужно помнить, откуда мы пришли, и до чего довела нас наша зависимость. У нас есть лишь однодневная отсрочка от активной наркомании. Каждый день мы признаем тот факт, что не можем успешно употреблять наркотики.

Процесс выздоровления непросто. Он требует большого мужества и настойчивости, чтобы продолжать выздоравливать день за днем. Частью выздоровления является движение вперед, что бы ни вставало у нас на пути. Поскольку долговременные изменения в выздоровлении происходят постепенно, мы вновь и вновь обращаемся к Первому Шагу.

Даже длительный период воздержания не дает гарантию на продолжительную свободу от боли и неприятностей, приносимых наркоманией. Симптомы заболевания иногда возвращаются. Мы можем обнаружить бессилие в том, чего и предположить не могли. Здесь-то мы и начинаем понимать, насколько то, что мы с таким трудом пытались контролировать, на самом деле находится за пределами нашего контроля. Независимо от того, как проявляет себя наша болезнь, мы действительно должны учитывать ее смертельную природу. Делая это, мы развиваем более полное осознание природы нашей болезни.

Заболевание наркоманией может проявлять себя во множестве навязчивых

мыслей и компульсивных действий, которые не имеют отношения к наркотикам. Порою мы обнаруживаем, что становимся одержимыми и действуем компульсивно там, где у нас не было никаких проблем до того, как мы бросили употреблять наркотики. Однажды мы можем вновь попытаться заполнить чем-то внешним ту ужасную внутреннюю пустоту, которую мы иногда ощущаем. Всякий раз, когда мы обнаруживаем, что пытаемся что-то употреблять, чтобы изменить свое состояние, нам нужно применять принцип Первого Шага.

Возможно, даже спустя годы выздоровления, мы не получим освобождения от неуправляемости. Если проблемы накапливаются, а силы на то, чтобы справиться с ними истощаются, мы можем утрачивать контроль над жизнью, и тогда становится слишком больно делать для себя что-то конструктивное. Мы чувствуем, что жизнь нас измучила и от этого вся жизнь вокруг видится мрачной. Когда кажется, что жизнь разваливается на куски, мы восстанавливаем для себя основы программы АН. Мы поддерживаем тесный контакт с наставником, работаем по шагам, ходим на собрания. Мы вновь капитулируем, зная, что победа лежит в признании поражения.

Ощущение любви и признания, которые мы находим в Сообществе Анонимных Наркоманов, позволяет нам начать выздоравливать от нашей зависимости. Мы учимся жить по-новому. Пустота, от которой мы страдали, заполняется работой и жизнью по Двенадцати Шагам. Мы узнаем, что наша простая программа может справиться со всей сложностью нашей наркомании. Мы находим выход из безнадежности.

## **ШАГ ВТОРОЙ**

**“Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная может вернуть нам здравомыслие.”**

После капитуляции, которую мы признали в Первом Шаге, появляется глубокая потребность поверить в то, что мы можем выздоравливать. Капитуляция делает нас способными почувствовать надежду. Принимая свое бессилие, мы открываемся для совершенно новой идеи: возможно, что что-то более могущественное, чем мы сами, может оказаться достаточно сильным для освобождения нас от одержимости употреблением наркотиков. Очень вероятно, что до прихода в АН мы никогда не верили в существование силы помимо нашей собственной силы воли и это-то делало нас неудачниками. АН предлагает нам изменить свои взгляды. Из этого мы черпаем надежду и начинаем понимать, что значит верить в то, что Сила, более могущественная, чем наша может вернуть нам здравомыслие. Наша надежда растет, когда мы слушаем других выздоравливающих наркоманов и сравниваем то, до чего они доходили и то, какими они стали теперь. На собраниях мы внимательно слушаем и у нас появляется желание применить то, что мы слышим, к своей жизни. Начиная верить в то, что у нас есть надежда, мы стали доверять процессу выздоровления.

В нашем Базовом Тексте говорится: “Только одно больше всего препятствует нашему выздоровлению: это равнодушие или нетерпимость к духовным принципам. Три положения необходимы - честность, непредубежденность и готовность.” Это не означает, что мы должны быть безукоризненно честны, непредвзяты и готовы к любым действиям. Нам нужно просто стараться применять эти принципы.



Приступая ко Второму Шагу, мы можем применять принцип честности, когда будем признавать и говорить другим, что мы верим или не верим в существование Силы, более могущественной, чем наша. Нужны некоторые усилия и на то, чтобы развивать непредвзятость, но мы можем применять этот принцип, слушая других выздоравливающих наркоманов о том, как они пришли к вере. Для многих из нас готовность испытать что-то новое дается довольно несложно, потому что мы просто-напросто устали от старого. Нашей силы не хватало на то, чтобы вернуть здравомыслие, так может что-то другое поможет, если мы допустим это.

Многим из нас казалось, что безумие - слишком резкое слово для описания нашего состояния. Однако, если мы реалистично посмотрим на свою активную наркоманию, мы обнаружим что угодно, кроме здравомыслия. В большинстве случаев наше восприятие мира не было реалистичным, мы видели окружающий мир как сплошную жестокость. Некоторые из нас находились в изоляции и практически ни с кем не общались. Некоторые из нас принимали участие в жизни общества, но не позволяли себе эмоционально включаться в нее. Как бы то ни было, мы, в конце концов, чувствовали себя в изоляции. Мы считали, что все держим под контролем, несмотря на доказательства противоположного. Мы игнорировали или считали неправдой то, что бросалось в глаза. Мы продолжали делать одни и те же ошибки и ожидать других результатов. Хуже всего было то, что мы продолжали употреблять наркотики, невзирая на негативные последствия. Несмотря на предупреждающие сигналы того, что наше употребление наркотиков вышло из-под контроля, мы продолжали оправдывать его. Слишком часто в результате всего этого мы больше не могли выносить себя. Когда мы реалистично относимся к своей жизни, не остается сомнений в том, что мы отчаянно нуждаемся в возвращении здравомыслия.

Независимо от того, что каждый из нас понимает под словом "возвращение", большинство согласно с тем, что это означает прийти к такому моменту, когда наркомания и сопровождающее ее безумие не будут контролировать нашу жизнь. Возвращение здравомыслия - длительный процесс. Каждый из нас по-разному испытывал это на разных этапах выздоровления, но все мы можем отмечать некоторые результаты этого процесса с самого начала выздоровления. Поначалу возвращение здравомыслия означало, что нам больше не нужно употреблять наркотики. Вместо того, чтобы изолировать себя, мы идем на собрания. Вместо того, чтобы одному переживать болезненные чувства, мы звоним наставнику. Мы просим, чтобы наставник руководил нашей работой по шагам, что является реальным проявлением здравомыслия. Мы начинаем верить в то, что Сила, более могущественная, может вернуть нам здравомыслие. Наконец-то мы чувствуем надежду для себя.

Во фразе "Мы пришли к убеждению" говорить о процессе. Для некоторых этот процесс прост и может приносить немедленные результаты. Многие из нас появились в АН настолько разбитыми, что были готовы на все, что угодно. Искать помощи у Силы, более могущественной, чем наша, может быть лучшей идеей, которую мы когда-либо слышали. Однако, процесс прихода к вере может быть трудным, даже болезненным. Некоторым из нас помогало, когда мы вели себя так, словно уже верили. Это не означает, что мы должны лгать. Напротив, это значит, что когда мы сомневаемся, то применяем программу, в которой говорится, что если мы верим, здравомыслие может вернуться к нам.

Вера в Силу, более могущественную, чем наша собственная не давалась всем

нам легко. Однако, мы обнаружили, что в этом шаге необходима непредубежденность. Если мы посмотрим вокруг, то найдем много причин для веры. Мы можем просто верить в то, что мы можем выздороветь от активной наркомании. Свобода от наваждения употребления может быть первым опытом того, как Сила, более могущественная, чем наша работает в нашей жизни. Возможно впервые за много лет, наша одержимость наркотиками больше не держит нас под контролем каждую минуту. Знание, что нам не нужно употреблять сегодня дает сильную веру в себя и других.

Мы начинаем развивать свою веру, приходя к убеждению. Это начинается с надежды. Для некоторых из нас сначала это может быть лишь слабой искрой, возможно лишь просто мыслью, что может быть, если мы будем работать по этой программе, то жизнь наша улучшится. Для многих из нас, вера может быть описана как убежденность в чем-то непостижимом. В конце концов, кто может логически объяснить неожиданное облегчение от одержимости употреблением наркотиков, а ведь это случалось у многих из нас. Надеясь на другую жизнь, и начиная верить в возможность выздоровления, мы начинаем процесс прихода к вере в Силу, более могущественную, чем наша собственная.

Мы шли по жизни разными дорогами и пережили каждый свое, поэтому естественно, что мы принесли с собою разные представления о духовности. В АН никого не принуждают верить в какой-то набор идей. Каждый из нас может верить во все, что хочет. Это духовная, а не религиозная программа, и каждый по-своему строит свои отношения с Силой, более могущественной, чем наша. Неважно, как мы понимаем эту Силу, помощь от нее доступна всем.

Поначалу, многие из нас за Высшую Силу принимали группу или любовь, которую мы встречали в Анонимных Наркоманах. Группа АН - это впечатляющий пример Высшей Силы в работе. Часто наше состояние было близким к отчаянию, когда мы заходили в комнату, полную наркоманов, которые делились своим опытом, силой и надеждой. По мере того, как мы слушали, мы начинали понимать, что они, конечно, также ощущали безнадежность и угрызения совести, которые мучили и нас. Но эти наркоманы жили по-новому, без наркотиков, и мы приходили к убеждению, что мы тоже сможем выздороветь. Наблюдение за тем, как другие наркоманы остаются чистыми - это впечатляющее доказательство существования Силы, более могущественной, чем наша собственная. Мы видим, как выздоравливающие наркоманы принимают друг друга, как они отмечают такие юбилеи чистого времени, которые нам кажется достичь невозможно. Может быть кто-то обнимает нас и приглашает приходить еще. Кто-то дает нам номер своего телефона. Мы чувствуем силу группы и это помогает нам начать выздоравливать.

Многие из нас в качестве Силы, более могущественной, чем наша собственная, использовали духовные принципы. Мы пришли к убеждению в том, что когда мы применяем эти принципы в жизни, здравомыслие может возвращаться к нам. Это существенно, поскольку мы много раз пытались представить себе лучшую жизнь. Обычно мы имели благие намерения, но реальная жизнь редко им соответствовала. Попытавшись жить иначе, строить жизнь в соответствии с духовными принципами, мы наконец-то реализовали свои идеи.

Нет необходимости строить для себя полное представление о Силе, более могущественной, чем наша. Собственная. Те, кто выздоравливает много лет, обнаружили, что со временем представление о Высшей Силе меняется. Наши убеждения растут с ростом нашей веры. Мы приходим к убеждению, что Сила,

которая помогает нам, это гораздо больше того, что мы представляли себе вначале.

Когда мы ищем свое понимание Высшей Силы, мы беседуем со своим наставником, с другими выздоравливающими наркоманами. Мы можем спрашивать, какие у них идеи относительно Высшей Силы и как они к этому пришли. Это может открыть перед нами такие возможности, о которых мы и не задумывались прежде.

Хотя полезно спрашивать других, мы должны при этом помнить, что понимание Силы, более могущественной, чем наша, у каждого свое. Другие могут помочь нам. Мы можем даже на время позаимствовать чьи-то идеи или просто поверить в то же, во что верят они. Однако, в конце концов, нам нужно прийти к собственным убеждениям. Поскольку иметь собственное чувство духовности жизненно необходимо для нашего выздоровления, мы не можем игнорировать это.

Часть этого процесса прихода к вере заключается в признании того, что мы видим. Наша наркомания заставляла нас отрицать правду. Но теперь, выздоравливая, мы верим тому, что видим. Поначалу, мы оставляем предубеждения и пробуем что-то новое, каким-то образом поверив в то, что это может сработать. После того, как мы сделаем несколько маленьких шажков навстречу этому убеждению, начнем доверять, видеть результаты, у нас появляется желание сделать шаги побольше. Мы обнаруживаем, что уже не делаем вид, что верим. Наша вера укрепилась за счет собственного опыта. Кое-что мы и объяснить-то не можем. Порою в нашей жизни происходят необъяснимые совпадения. Нам не нужно объяснять или анализировать эти происшествия. Мы просто принимаем то, что они произошли и благодарны этому.

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем становится очевиднее, что наша наркомания проникла глубже, чем наркотики, которые мы употребляли? Многие наши проблемы происходили от поиска чего-то, что помогло бы нам чувствовать себя в порядке. Жесткая борьба за то, чтобы перестать полагаться на свою логику и попросить о помощи, происходит из-за эгоцентризма, присущего нашей болезни. Однако мы отказываемся от предубеждений. Через осознание того, что мы не обладаем всеми ответами, мы приходим к некоторому смирению. Мы, может, не ухватим всю полноту значения смирения, но наша непредубежденность убеждает нас в том, что мы нашли и начинаем открывать это ценное качество.

Наше смирение и неподвзятость делают нас способными к обучению. Мы позволяем другим делиться с нами тем, что срабатывало для них. Требуется смирение для того, чтобы освободиться от страха предстать перед другими. В число наиболее настойчивых предложений, которые мы получаем от других наркоманов, входят следующие: посещать собрания, обращаться за помощью, молиться и работать по шагам. Опыт показывает нам, что вера в Высшую Силу ведет нас к выздоровлению в Анонимных Наркоманах. Люди склонны жить в соответствии со своими убеждениями и наша новообетенная вера призывает нас жить по программе. Неважно, что мы выбираем в качестве личной Высшей Силы, мы приходим к убеждению в том, что АН срабатывает. Мы живем по своим убеждениям, продолжая наш путь выздоровления и работая по Двенадцати Шагам, как только можем.

Даже спустя годы чистой жизни, работая по программе выздоровления и стремясь к изменениям, порою мы можем переживать периоды, когда жизнь кажется бессмысленной. У нас может появляться настолько сильное чувство отчуждения, что его невозможно игнорировать. В такие времена мы можем обнаружить, что теряем, а не обретаем здравомыслие. Мы можем начинать

сомневаться в своей преданности выздоровлению. У нас могут появляться навязчивые разрушающие нас мысли. Мы можем ощущать тягу опять заняться чем-то попроще: пойти знакомой дорогой наркомании. В такие периоды нам нужно обновить нашу решимость выздоравливать. Мы уверены в том, что проходим через глубокие изменения, даже если не вполне осознаем всю полноту происходящего. Как бы ни было это больно, но нам необходимо меняться. Если мы верим в то, что несмотря на боль мы растем, мы можем быть лучше подготовлены к тому, чтобы пережить эти трудные времена.

В такие периоды понимание Второго Шага дает нам надежду и напоминает нам о том, что мы не одиноки. Если дела не идут так, как надо, мы даем себе время подумать и обратиться за предложениями к наставнику. Мы верим в то, что с помощью других выздоравливающих наркоманов и Силы, более могущественной, чем наша собственная, мы можем обрести здравомыслие во всех сферах жизни. Мы набираемся знаний, посещая собрания и следуя тому, что нам предлагают. Мы признаем, что жизнь такая, как она есть, может не нравиться нам, или, что важнее, непонятна нам. Здравомыслие часто означает, что мы не должны действовать по первому побуждению. Мы начинаем выбирать то, что будет помогать, а не вредить нам. То, что помогало нам в начале, работает и после, сколько бы лет мы ни оставались чистыми. Вновь и вновь мы возвращаем себя к основам этой программы: посещать собрания, обращаться за помощью и работать по шагам. Даже в отчаянии есть место для надежды; Сила, более могущественная, чем мы сами всегда в нашем распоряжении.

Вместе с надеждой во Втором Шаге мы находим такой образ мышления, который ведет к радикальным переменам. Весь мир воспринимается иначе. Там, где прежде мы не смели надеяться, теперь мы находим все основания для того, чтобы ждать позитивных перемен в нашей жизни. Отбросив предубеждения, мы открылись для новых идей. Мы выбираемся из проблем, находя духовное решение.

Это решение оказывается очевидным благодаря нашей непредвзятости и готовности поверить в Силу, более могущественную, чем наша. Мы должны теперь перейти к Третьему Шагу, чтобы развивать отношения с Богом, как мы Его понимаем.

### **ШАГ ТРЕТИЙ**

**“Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.”**

Капитуляция, которую мы пережили в Первом Шаге вместе с надеждой и верой, которую мы обретем во Втором Шаге, подготавливают нас и наполняют желанием продолжать путь к свободе в Анонимных Наркоманах. В Третьем Шаге мы переводим в действие веру в Высшую Силу, принимая решение препоручить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.

Для работы по Третьему Шагу важно, чтобы мы были готовы позволить Богу, как мы Его понимаем, работать в нашей жизни. Со временем мы развиваем готовность к этому. В начале выздоровления имеет значение даже небольшая готовность. Хотя может показаться, что мы не ставим при этом никаких условий, многие из нас обнаружили, что наша готовность растет по мере того, как мы учимся доверять Силе, более могущественной, чем наша.

Решение, которое мы принимаем в Третьем Шаге требует, чтобы мы отказались от своеволия. Своеволие - это сочетание предвзятости, отсутствие желания, эгоцентричность, и открытое неповиновение. Наш навязчивый эгоцентризм и сопровождающее его безумие делает нашу жизнь неуправляемой. Действуя по своеволию, мы попадаем в ловушку страха и боли. Мы обрекаем себя на бесплодные попытки контролировать всех и всё. Мы просто не можем позволить, чтобы все шло само по себе. Мы всегда настороженно старались искать способы действовать так, чтобы все шло по-нашему.

Когда мы впервые задумались над решением, которое требуется в этом шаге, у нас появились вопросы, неуверенность и даже страх перед тем, что нам нужно сделать. Мы можем удивляться тому, зачем нам нужно принимать решение препоручать нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем. Или мы можем спрашивать о том, что случится с нами, когда мы отдадим себя заботам Бога. Мы можем бояться того, что не станем счастливее после работы по этому шагу.

Когда мы поверим в то, что несмотря на свой страх и неуверенность мы растем, когда действуем, то мы сможем работать по Третьему Шагу. Хотя мы и не знаем, как изменится наша жизнь в ходе работы по этому Шагу, мы можем научиться доверять тому, что Высшая Сила будет заботиться о нас лучше нас самих. Третий Шаг посвящен нашему эмоциональному, физическому и духовному благополучию.

То, что во Втором Шаге начинается как вера в Высшую Силу в Третьем Шаге может перейти в полноценные взаимоотношения с Богом, как мы Его понимаем. Решение, к которому мы приходим, работая по этому шагу, и наши отношения, которые образуются в результате этого, произведут революцию в нашей жизни.

Легче принять это решение, чем жить в соответствии с ним. Мы можем легко сорваться и начать вести себя по-старому; нужны решительность, время и мужество меняться. Поскольку мы не совершенны, мы просто постоянно подтверждаем свое решение и делаем все возможное, чтобы жить так, как решили. Полная и безоговорочная капитуляция нашей воли и жизни это идеал, к которому мы стремимся. Хотя мы не станем безупречными, работая по этому шагу, мы достигнем глубоких перемен. Мы предпринимаем серьезные усилия, чтобы жить не так как в прошлом. Теперь мы собираемся действовать так, как решили и то, как мы относимся к окружающему миру может привести к радикальным переменам.

Работая по Третьему Шагу мы стали учиться тому, как останавливать борьбу. Мы научились позволять событиям идти своим чередом и доверять Богу в нашем понимании. Если перед тем, как действовать, нам нужно время на размышления и поиск решений, мы уже не полагаемся на свою эгоистичную волю. Передача своей воли и жизни заботе нашей Высшей Силы обеспечивает решение жизненных проблем, создаваемых своеволием, обидчивостью и стремлением контролировать.

Духовные принципы, которые мы применяем, дают нам руководство не только в работе по Третьему Шагу, но и в самом выздоровлении. Первые три шага дают нам крепкий духовный фундамент, который нам понадобится для работы по оставшимся шагам. Мы поддерживаем внутреннюю капитуляцию тем, что активно применяем веру и готовность, требуемые в Третьем Шаге. Иными словами, мы признали свое бессилие и неспособность управлять собственной жизнью; мы пришли к вере; теперь нам нужно сдаться на заботу Бога в нашем понимании.

Мы можем прийти к готовности в работе по Третьему шагу, помня о том, откуда мы пришли и веря в то, что мы идем к совершенно новому. Хотя мы не знаем, в чем состоит это "совершенно новое", мы убеждены в том, что оно будет лучше того, что

у нас было в прошлом. Мы полагаемся на веру и убеждены в том, что это решение - одно из самых лучших решений, которые мы когда-либо принимали.

Великое решение - препоручить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем. Нас очень интересует то, как именно осуществить это решение на практике. Из-за большой разницы в том, как каждый из нас понимает Высшую Силу, нет единого способа перевода этого решения в действия. Однако, мы обнаружили несколько способов прийти к личному пониманию Третьего Шага, которыми могут пользоваться все. Один способ - продолжать развивать личные отношения с Богом, как мы Его понимаем. Другой - стараться перестать контролировать все, что нас окружает. Мы перестаем удерживать этот груз, который мы тащили и препоручаем его заботе Высшей Силы. А еще один способ применения решения Третьего шага - это продолжать выздоравливать, работая над оставшимися шагами. Наш наставник руководит тем, как мы применяем в выздоровлении духовные принципы, показывая нам как сдвигать фокус с личных интересов к более духовной жизни.

По мере того, как мы готовимся к этому решению, мы беседуем с наставником, ходим на собрания посвященные шагам, и пользуемся возможностями поделиться нашими переживаниями с другими членами АН. Мы собираем столько сведений, идей и опыта, сколько сможем добыть из этих источников и затем принимаем собственное решение. Никто за нас этого не сделает; нам необходимо постоянно принимать это решение для себя самостоятельно. Конечно, мы не принимаем это решения только на основе своего разума. В действительности, этот выбор мы делаем сердцем, решение больше основано на чувствах и желании чем на вынужденных причинах. Этот путь от разума к сердцу может казаться трудным, но работа с наставником над этим шагом поможет сделать это решение частью нас самих.

Поиск своего понимания Бога - одно из самых важных дел нашего выздоровления. У нас есть полная свобода лично выбирать как понимать свою Высшую Силу. Каждый из нас может найти Высшую Силу, которая может сделать для нас то, что сами для себя мы сделать не в состоянии. Из-за того, что мы бессильны перед наркоманией, мы нуждаемся в помощи Силы, более могущественной, чем наша собственная.

Поскольку мы имеем неограниченную свободу поиска собственного понимания Бога, то мы свободны общаться со своей Высшей Силой любым подходящим для нас способом. Каждый раз когда мы общаемся со своей Высшей Силой, будь то мысленно или вслух при завершении собрания, то мы молимся. Большинство из нас просят божьего руководства на каждый день.

Наши отношения с Высшей Силой растут и укрепляются, когда мы опираемся на веру. По нашему опыту лучше разговаривать с Высшей Силой чем с самим собой, это срабатывает. Когда у нас появляются какие-то жизненные проблемы или мы чувствуем, что не можем оставаться чистыми, то помочь может наша Высшая Сила; нам нужно только обратиться за помощью. В своих молитвах мы просим Силу, более могущественную, чем наша собственная, позаботится о нас. Каждый раз когда мы делаем это, наша вера укрепляется, как укрепляется и наше решение полагаться на нашу Высшую Силу.

Третий Шаг не освобождает нас от необходимости действовать, но он снимает с нас избыточное беспокойство о результатах действий. Если нам что-либо нужно - работа, образование, выздоровление - нам нужно приложить усилия чтобы получить это. Наша Высшая Сила заботится о наших душевных нуждах, но мы

должны принимать участие в собственной жизни; мы не можем попросту сидеть и ждать, что Бог все сделает. Мы все отвечаем за свое выздоровление.

Нам нужно жить своей жизнью. Независимо от того, насколько серьезны наши усилия "все препоручить", мы будем ошибаться, сбиваться с курса, переживать моменты сомнений. Однако, каждое препятствие дает нам возможность обновить наше решение жить по духовным принципам. Частью процесса капитуляции перед Богом станет капитуляция перед духовными принципами, такими как честность, непредвзятость, готовность, доверие и вера. Мы пытаемся сначала привести свои действия в соответствие с тем, что по нашему мнению хочет от нас Высшая Сила и затем действуем в реальной обстановке.

Мы можем колебаться: применять ли Третий Шаг во всех сферах жизни, особенно в тех, которые хотим держать под своим контролем. В нашем опыте случалось так, что мы стремились держаться за определенные сферы. Возможно, мы рассуждали так: "Я отлично могу контролировать свои финансы." или "У меня просто отличные личные отношения, зачем мне препоручать их заботе своей Высшей Силы?". Работа по Третьему Шагу только в определенных сферах замедляет наше духовное развитие. Мы обнаружили, что наше выздоровление выигрывает, когда мы применяем принцип капитуляции, как только можем, во *всех* сферах своей жизни. Мы стараемся тщательно работать по этому шагу.

Мы начинаем видеть положительные результаты принятого решения. Мы замечаем перемены. Не меняются обстоятельства нашей жизни, но изменяется то, как мы действуем в этих обстоятельствах. Поскольку мы приняли решение жить по духовным принципам, мы можем замечать ощущение легкости. Мы получили облегчение от бремени, которое мы так долго тащили на себе: от потребности все и всех контролировать. Мы начинаем иначе действовать в ситуациях, в которые попадаем и с людьми, которые оказываются рудом с нами. По мере того, как происходит принятие, мы прекращаем бороться с жизнью такой, как она есть. Стараясь удерживать свою капитуляцию и опираться на нее, мы становимся более способны жить и радоваться тому, что есть в жизни сейчас.

Для некоторых из нас, решение препоручить нашу волю и жизнь под защиту Бога в нашем понимании становится процессом, а не событием. Однако, принимая такое решение, мы обязуемся применять этот Шаг в своей жизни. Когда появляется искушение манипулировать ситуацией, мы вспоминаем свое решение и отпускаем все на волю Бога. Когда мы ловим себя на попытке контролировать что-то или кого-то другого, мы останавливаемся и вместо этого просим своего любящего Бога помочь нам действовать согласно этому шагу.

Отказываться от контроля непросто, но мы можем сделать это, опираясь на помощь. Получая руководство от своего наставника и ежедневно действуя в соответствии с этим, мы непременно будем учиться тому, как убрать с дороги свой эгоизм так, чтобы Высшая Сила смогла действовать в нашей жизни. Каждый раз, когда мы боимся, мы обращаемся к этому шагу и находим средства преодолеть свой страх, не возвращаясь к старым способам.

Выздоровление не освобождает нас от проживания болезненных жизненных ситуаций. В жизни бывают времена, когда мы скорбим о смерти любимого человека или переживаем из-за разрыва в отношениях. Когда подобное происходит с нами, мы испытываем боль и никакое духовное пробуждение не уберет эту боль. Однако, мы непременно обнаружим, что заботливое присутствие любящей Силы, более могущественной, чем наша собственная, поможет нам пережить эту боль, оставаясь

чистыми. Мы можем обнаружить, что способны ощущать присутствие Высшей Силы на группе, в присутствии друзей, когда разговариваем со своим наставником. Подключаясь к этой Высшей Силе мы начинаем доверять ей и полагаться на нее. Мы способны перестать спрашивать о том, почему происходят болезненные события и доверится тому, что проживание тяжелых жизненных периодов может укрепить наше выздоровление. Мы можем расти несмотря на боль или, возможно, в ответ на нее.

Выздоровление - это процесс открытий. Мы узнаем о себе и учимся тому, как справляться с окружающим миром. Когда мы искренни в своем желании позволить Высшей Силе позаботиться о нас, мы начинаем обретать ощущение душевного покоя. Мы замечаем постепенные изменения в том, как мы мыслим. Наши отношения и идеи становятся более позитивными. Наш мир уже больше не искажается жалостью к себе, отрицанием и обидчивостью. Мы заменяем эти старые отношения к жизни на честность, веру и ответственность; в результате этого мы начинаем воспринимать мир в лучшем свете. В жизни мы начинаем руководствоваться неожиданно появившейся цельностью. Даже несмотря на то, что мы совершаем ошибки, мы проявляем больше готовности отвечать за свои поступки. Мы узнаем о том, что мы не должны быть совершенными, чтобы жить духовной жизнью. Когда мы работаем по Третьему Шагу без предвзятости и ото всего сердца, мы обнаруживаем, что результаты далеко превосходят наши ожидания.

С опытом этого нового образа жизни мы начинаем осознавать, что выздоровление - это бесценный дар. Мы учимся доверять; при этом мы открываем дверь интимности и развиваем новые отношения. Прежде мы сосредотачивались лишь на том, чтобы не употреблять, теперь можем ценить свою жизнь за многое. Мы наслаждаемся смехом и радостью, слыша, как они в изобилии звучат на наших собраниях. По мере того, как выздоровление становится центром нашей жизни и мы осваиваем принципы, воплощенные в шагах, глубоко изменяется наше представление о мире, растет наше сознание, и мы начинаем больше ценить свою Высшую Силу и верить в нее.

Если мы остановимся и взглянем на свою жизнь на этом этапе своего выздоровления, мы увидим, что переживаем драматический период личностного роста. Облегчение, которое мы испытываем в результате работы по первым трем шагам - это всего лишь ответ того роста, какой мы будем переживать в процессе работы по Двенадцати Шагам.

Роль Третьего Шага увеличивается по мере того, как мы продолжаем работать по другим шагам. Одиннадцатый Шаг просит нас молиться о знании Божьей воли для нас и о силе для ее исполнения. Третий Шаг начинает этот процесс; именно здесь мы начинаем искать знания воли Бога для нас. Продвижение от своекорыстной жизни к жизни, основанной на духовных принципах требует от нас глубоких перемен.

С помощью любящего Бога мы готовы дальше продвигаться в своем путешествии. Это двенадцати шаговая, а не трех шаговая программа. Решение, которое мы приняли в Третьем Шаге возможно, самое важное из тех, что мы принимали в жизни, но нам нужно работать по остальным шагам для того, чтобы оно оставалось таким же значительным. Нам предстоит еще много работы. Мы обнаружили, что духовный путь, ожидающий нас в дальнейшем - это единственный путь выздоровления в Анонимных Наркоманах. Переводя свое решение



выздоровливать в действия, мы работаем над Четвертым Шагом.

## **ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ**

**“Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения.”**

Работая по трем первым шагам, мы подвели надежный фундамент под наше выздоровление. Однако, наша активная наркомания не может оставаться под арестом до тех пор, пока мы не построим здание над этим фундаментом. В ходе работы над Третьим Шагом, многих озадачивало: Как убедиться в том, что мы действительно препоручили нашу волю и жизнь Богу, *как мы Его понимали?* Ответ прост: Мы работаем над оставшимися шагами, начиная с Четвертого Шага.

Зачем работать по Четвертому Шагу? Ведь, в конце концов, мы были в состоянии оставаться чистыми до сих пор. Но некоторых из нас до сих пор преследует навязчивое желание употребить наркотики. Некоторые обнаружили более изощренное чувство дискомфорта: изнуряющее ощущение того, что что-то не в порядке, чувство приближающейся гибели, страх и озлобленность без особой на то причины. И все же некоторые думают, что и без Четвертого Шага у нас все просто замечательно. Однако опыт нашего Сообщества показал, что раньше или позже, те члены АН, которые не работают по этому решающему шагу, срываются.

Многих из нас работать по Четвертому Шагу побудила простая причина: Мы хотим продолжать работать по программе выздоровления. Поскольку наше заболевание включает гораздо больше, чем употребление наркотиков, выздоровление включает больше, чем простое воздержание от наркотиков. Решение нашей проблемы в глубоком изменении нашего мышления и нашего поведения. Нам нужно изменить восприятие мира и сменить свою роль в этом мире. Нам нужно изменить свои отношения. Не имеет особого значения, движет ли нами желание уйти от нашей наркомании или желание двигаться к выздоровлению.

Четвертый Шаг - это поворотный момент нашего путешествия в выздоровление. Это время глубокого осознания своей личности. Уже вот-вот уменьшится замешательство, которое мы пытались замаскировать самообманом и наркотиками. Мы уже затеяли поиск нового осознания себя, своих чувств, своих страхов, своих обид, и привычек, которые формировали нашу жизнь.

Нас может очень пугать перспектива такой тщательной проверки себя. Мы не очень-то хорошо знаем себя и не уверены, хотим ли узнать. Страх неизвестности в этот момент может казаться ошеломляющим, но если мы вспомним о вере и доверию Высшей Силе, то сможем преодолеть свой страх. Мы верим, что часть воли Бога для нас в том, чтобы работать по этим шагам. Мы доверяем тому, что в конечном итоге работы по Четвертому Шагу мы получим продолжение исцеления нашего духа и поэтому идем вперед.

Принципы выздоровления, которые мы уже начали применять, жизненно необходимы для работы по Четвертому Шагу. Честное принятие своей наркомании, которое мы принесли с собой из Первого Шага, будет помогать нам быть честными относительно других сторон нашей зависимости. У нас развивается доверие и вера в Высшую Силу, более могущественную, чем наша собственная и это луч надежды, который растет с каждым днем чистоты. Мы прокладываем путь выздоровлению своей готовностью к действиям и обнаруживаем, что для работы по Четвертому

Шагу необходимо мужество жить по этим принципам.

Честность является существенной частью этого шага. Закончились годы жизни во лжи. Если мы сядем и спокойно придем в себя, то обнаружим. Что с правдой жить легче. Мы переносим на бумагу то, что в настоящее время считаем правдой и ничего не умалчиваем. Говорить правду - храбрый поступок, но в вере и доверии Богу, как мы Его понимаем, мы находим необходимое нам мужество для того, чтобы быть ищущими и бесстрашными. Набравшись мужества, мы можем написать то, что, казалось, никогда не расскажем.

Что подразумевается под *"Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения"*? Мы составляем список своих сильных и слабых сторон. Мы пытаемся дойти до своей сути, чтобы вышла на свет ложь, которую мы себе про себя рассказывали. Годами мы представлялись такими, какими было необходимо, чтобы выжить при своей наркомании. Живя во лжи, мы стали верить в эту ложь. Хотя мы уже открыли некоторые ценные истины в Первом Шаге, Четвертый Шаг продолжает отделять фантазии от реальности. Мы начинаем удерживать себя от игры в ту личность, какой нам хочется предстать, и даем себе свободу быть самими собой.

Если задевает слово *"нравственная"*, то по нашему опыту, полезно обсудить с наставником, что же такое осталось незамеченным и вызывает это неудобство. Нравственная инвентаризация не означает, что мы забракуем себя. В действительности, проведение инвентаризации - это одно из самых добрых дел, какие мы можем для себя сделать. Мы просто смотрим на свои инстинкты, желания, побудительные силы, свои склонности и компульсивные привычки, которые держат нас в ловушке нашей наркомании. Неважно, сколько дней или лет мы оставались чистыми, мы все еще люди и имеем недостатки и у нас бывают неудачи. Инвентаризация позволяет нам взглянуть на природу своих основных качеств, их слабые и сильные стороны. Мы рассматриваем не только свои несовершенства, но и то, на что мы надеемся, свои мечты, свои стремления и то, в чем мы заблуждались. Четвертый Шаг - это значительное продвижение по дороге выздоровления.

Некоторые из нас захотят написать всю свою инвентаризацию за один присест, другие будут ежедневно дописывать ее. Каждый раз, садясь за написание, мы просим свою Высшую Силу о даровании мужества и честности, необходимые для того, чтобы быть тщательными и обнаруживать то, что мы ищем. В большинстве случаев оказывается, что продолжать писать легче, чем начать, что слова льются сами по себе. Нам не нужно беспокоиться о том, что мы пишем. Наша Высшая Сила не откроет нам больше того, с чем мы сможем справиться.

Большинство из нас не слишком-то искушены в такого рода оценивании себя и нам нужно руководство и поддержка своего наставника для того, чтобы понимать, чем мы занимаемся. Наш наставник может нам предложить схему, по которой нам нужно работать, указать особые темы или моменты, на которые следует обратить внимание, или просто общее руководство. Но наставник может не только обеспечить нас общим руководством для настоящей инвентаризации, он или она придают нам мужества, напоминают о необходимости молиться, и дают нам эмоциональную поддержку в течение всего времени работы над инвентаризацией. А мы тем временем, полагаясь на их опыт, укрепляем свои взаимоотношения с наставником.

В работе над Четвертым Шагом важно постоянство. Мы не можем откладывать работу над своей инвентаризацией. Начав писать, мы должны продолжать работу

до конца. Если у нас есть склонность откладывать, то будет неплохо ежедневно выделять конкретное время на работу по инвентаризации. Эта регулярность поможет повысить приоритет работы. Если, едва начав работу над Четвертым Шагом, мы отложим ее, то рискуем уже и не вернуться к ней.

В инвентаризации мы склонны застревать на болезненных моментах и углубляться в детали. Мы систематически проверяем все аспекты нашей жизни. Мы начинаем видеть и понимать правду о себе, своих движущих силах, и стереотипах поведения. Для нас важно учитывать разные стороны нашего опыта. Что побуждало нас действовать так, как мы поступали? Как это поведение отражалось на нашей жизни? На кого из нашего окружения влияло наше поведение? Какой ущерб мы приносили другим? Как мы относились к своим действиям и к тому, как реагировали на них другие люди? Это лишь некоторые моменты, к которым мы обращались по ходу инвентаризации; мы обнаружили, что подобные вопросы - важные составляющие проверки.

В Четвертом Шаге важно внимательно поработать над тем, как на нашей жизни отражались страхи. Наш опыт говорит нам, что эгоцентричные страхи - это корни нашей болезни. Многие из нас претендовали на бесстрашие, хотя в действительности были запуганы. Страх заставлял нас действовать второпях ради самозащиты. Страхи зачастую парализовывали нас. Возможно, нам приходилось манипулировать другими, стыдить их, поскольку сами мы боялись будущего. Мы шли на крайности, чтобы защитить себя от отчаяния, из боязни потерять что-либо, и нам постоянно чего-то не хватало. В прошлом мы не верили в то, что Высшая Сила может позаботиться о нас; поэтому мы пытались контролировать как свою жизнь, так и всё вокруг себя. Мы пользовались людьми, манипулировали, лгали, интриговали, строили планы, обманывали, и потом лгали еще больше, чтобы прикрыть свои уловки. Мы испытывали зависть, ревность и глубокое, животное ощущение опасности. Мы были одиноки. Чем больше мы отдалялись от людей, которые заботились о нас, тем больше наркотиков мы употребляли, пытаясь заглушить свои чувства. Чем более одинокими мы себя чувствовали, тем больше мы пытались контролировать все и всех. Мы страдали, когда дела шли не по-нашему, но желание власти и контроля было таким сильным, что мы были не в состоянии увидеть тщетность наших усилий управлять происходящим. В своей новой жизни мы верим в то, что воля любящего нас Бога лучше всех наших усилий манипулировать или контролировать. Нам не нужно бояться того, что может произойти.

В ходе инвентаризации мы оцениваем эмоциональное воздействие своей зависимости. Некоторые из нас настолько преуспели в заглушении своих чувств наркотиками или чем-то другим, что ко времени прихода на свое первое собрание мы потеряли контакт со своими чувствами. Выздоровливая, мы учимся определять, что же мы чувствуем. Важно давать название своим чувствам, поскольку, начав это делать, мы можем начать и справляться с ними. Вместо того, чтобы паниковать по поводу своих чувств, мы можем конкретно разобраться в том, что мы чувствуем. Это выводит нас из ограниченности разделения чувств лишь на хорошие и плохие, когда промежуточных чувств особенно и не было.

Мы составляем список своих обид, поскольку они играют существенную роль в дискомфорте нашего выздоровления. Мы не можем себе позволить быть одержимыми враждебностью к другим. Мы рассматриваем то, что могло влиять на нас: свою семью, школу, начальство, религиозные ритуалы, закон или тюрьмы. Мы

составляем список людей, мест, общественных ценностей, организаций и ситуаций, на которые мы держим зло. Мы проверяем не только обстоятельства, в которых возникли эти обиды, но мы также смотрим на то, какова была наша роль в этом. Что есть такого в нас, что находилось под угрозой и вызывало такие глубокие переживания? Часто мы замечаем, что снова и снова страдают одни и те же сферы нашей жизни.

Мы также смотрим и на наши взаимоотношения, особенно в своей семье. Мы делаем это не для того, чтобы перенести на семью вину за свою наркоманию. Мы помним о том, что пишем инвентаризацию себя, а не других. Мы пишем о том, что мы чувствовали по отношению к своим семьям и о том, как действовали под влиянием этих чувств. В большинстве случаев мы обнаруживали, что привычки, которые мы выработали в прежней жизни, мы перенесли и в настоящую. Некоторые из наших привычек и вкусов помогают нам, а остальные - нет. Посредством инвентаризации мы отыскиваем те привычки, которым мы хотим следовать и те, какие хотели бы изменить.

Очень важно писать обо всех своих взаимоотношениях и особое внимание необходимо обратить на друзей. Если мы пройдем мимо своих платонических отношений ради того, чтобы сфокусироваться на романтических, наша инвентаризация будет неполной. Многие из нас приходят в АН, не имея опыта долговременной дружбы, поскольку находились в конфликте с самими собой. Эти конфликты и были настоящим основанием для споров, которые мы затевали с друзьями и последующего отказа от проработки разногласий и продолжения дружбы. Некоторые из нас чувствовали, что, в конце концов, любые близкие дружеские отношения заканчиваются болью, как это и случалось прежде, и мы сами прекращали дружбу. Мы могли настолько бояться интимности, что никогда ничего о себе не открывали своим друзьям. Мы могли внушать своим друзьям чувство вины, чтобы убедиться в их лояльности или прощении за другие виды эмоционального шантажа. Если в жизни наших друзей были и другие значимые люди, мы могли испытывать такую ревность и опасность с их стороны, что пытались удалить других людей из жизни друзей. Мы то брали своих друзей в заложники, то пользовались ими, ничего не давая взамен. Мы могли обнаружить, что несколько раз жертвовали дружбой ради влюбленности.

Вероятно, мы найдем аналогичные конфликты и поступки в своих романтических отношениях. Мы увидим те же трудности с доверием, боязнь оказаться уязвимым, и, возможно, с пожизненной неспособностью выполнять обещания. По мере написания, мы скорее всего обнаружим страх перед душевной близостью в каждом взаимоотношении или найдем, что мы никогда не отличали близость от секса. Избегаем ли мы близких взаимоотношений из страха или от того, что в них мы каждый раз испытывали боль, мы отыскиваем те стереотипы, которые проявлялись во всех наших связях.

Мы можем обнаружить, что наши убеждения относительно секса и сексуального поведения порождали проблемы в наших взаимоотношениях. Мы могли заводить сексуальные отношения, когда в действительности нуждались в любви. Мы могли использовать секс, чтобы получить желаемое или верили в то, что через секс мы можем принудить к согласию несговорчивого партнера. Мы спрашиваем себя, из чего исходило наше сексуальное поведение, из эгоизма или из любви. Мы могли пользоваться сексом для заполнения внутреннего духовного голода. Некоторые из нас испытывали стыд за свои сексуальные отношения. После многих лет

компульсивных действий из страха и беспорядочных убеждений о сексе мы хотим чтобы наша сексуальность проявлялась мирно. Для многих из нас это очень неудобная тема для обсуждения. Однако, если мы хотим перемен в этом отношении, необходимо начать этот процесс перемен с написания о том, что он из себя представляет.

Некоторые из нас подвергались оскорблениям. Кто-то оказался жертвой кровосмешения или изнасилования. У нас могло быть ужасное детство, где мы испытывали лишения и пренебрежение. Опыт такого рода мог толкать нас на подобное отношение к другим. Мы могли заниматься проституцией или деградировать как-то иначе из-за чувства, что не заслуживаем ничего лучшего. Боль и грусть не могут изменить прошлого. Однако, уродливое отношение к себе и другим изменить *можно* при помощи нашей Высшей Силы. Мы пишем о подобных событиях, чтобы освободиться от самых болезненных секретов и начать понимать свою жизнь. Мы не обязаны до конца жизни быть заложниками своего прошлого.

Чтобы узнать душевный покой, необходимо изменить модели поведения, ведущие к саморазрушению, которые преобладали в нашей жизни. Четвертый Шаг помогает нам увидеть и узнать эти модели. Мы начнем видеть, как мы маневрировали по жизни, может быть не осознанно планируя наши беды, и принимая решения, сделавшие нашу жизнь неуправляемой. Большинство из нас винили различных людей за ту цену, которую мы платили за нашу зависимость. Мы не хотели признать то, что за все негативные стороны нашей наркомании несем ответственность только мы сами. Некоторые из нас совершали преступления и потом жаловались на последствия. Некоторые из нас были безответственны на работе и потом были недовольны оплатой. Мы постепенно отступали перед любимыми жизненными трудностями. Инвентаризация поможет увидеть, что мы ответственны за наши действия. Буклет «Работа по Четвертому Шагу в Анонимных Наркоманах» поможет найти больше направлений для анализа.

Качество нашей жизни в большей степени зависит от результатов принимаемых нами решений. Мы пишем нашу инвентаризацию и видим моменты, когда наши решения приводили нас к плачевным результатам, а когда к хорошим. Если мы жили, не выполняя обязательств, отказываясь делать какой-либо выбор, мы пишем об этом. Те времена, когда мы откладывали решения до тех пор, пока возможности были потеряны, времена, когда мы снимали с себя всякую ответственность, времена, когда мы уходили от жизни и отказывались принимать в ней участие - все это материал для анализа. Большинство из нас надеялись и мечтали в какой-то период нашей жизни, но мы оставили эти надежды в гонке нашей зависимости. В инвентаризации мы пытаемся вспомнить наши потерянные надежды и увидеть, как мы сами разрушили все шансы на их исполнение. Мы спрашиваем себя, в какой момент мы перестали верить в самих себя и когда мы перестали верить чему-либо вокруг нас. В ходе этого процесса наши потерянные надежды могут вернуться.

Мы постараемся заглянуть глубже для того, чтобы изучить, как мы жили в конфликте со своими моральными устоями и ценностями. Если мы знали, что воровать - это плохо и все равно брали все, что плохо лежит, то что мы делали, чтобы избавить себя от мук совести? Что мы делали, чтобы ужиться с нашей беспринципностью? Конечно, мы увеличивали дозу, но что еще? Мы исследуем, как мы себя чувствовали, когда загоняли свою веру в лучшее глубоко внутрь. В процессе анализа мы вновь обретаем свои потерянные моральные устои и можем начать жить по ним снова.

В нашей инвентаризации нам необходимо увидеть и наши положительные качества. Так как большинство из нас неспособно отыскать в своем характере ничего хорошего, мы испытываем беспокойство, решая эту задачу. Но если мы исследуем наше поведение непредвзято, мы, конечно, найдем ситуации, когда мы проявляли настойчивость перед лицом невзгод, проявляли заботу о других, или даже когда нам удавалось одержать победу над нашей наркоманией. Мы начинаем обнаруживать чистый и любящий дух, лежащий в основе нашего существа, который проявляется в положительных качествах нашего характера. У нас появляется осознание истинных ценностей в нашей жизни. Мы узнаем, что мы должны делать и, что более важно, что мы можем делать, если мы хотим вести продуктивную и наполненную жизнь. То, что мы делали во времена нашей активной наркомании, не работает на наше выздоровление. Четвертый Шаг снабжает нас начальным пониманием того, в чем мы нуждаемся для роста: пишем ли мы нашу первую инвентаризацию или двадцатую, мы начали процесс, который поведет нас от неразберихи к ясности, от отчаяния к прощению, от духовного заключения к духовной свободе. Мы должны возвращаться к этому процессу снова и снова. Когда мы сконфужены, когда обозлены, когда у нас возникают проблемы, которые, кажется, некогда не исчезнут, инвентаризация является прекрасным средством осознания направления движения прямо сейчас на пути к выздоровлению. После того, как мы написали не одну инвентаризацию, мы можем открыть, что наш первый опыт написания Четвертого Шага только лишь слегка царапнул поверхность, так как различные мотивы поведения становятся для нас очевидными в более позднем выздоровлении. Мы пробуем возобновить процесс своего изменения, работая по Четвертому Шагу опять и опять.

Шаги - это инструменты, которыми мы пользуемся, преодолевая препятствия на нашем духовном пути. В процессе нашего выздоровления Бог, как мы Его понимаем, будет значить для нас все больше, если мы достигнем зрелости и духовной силы для понимания этого. И со временем суть работы, которую мы должны проделать, откроется перед нами. Продолжая выздоровление, мы начинаем разрешать основные конфликты, которые привели нас к нашей болезненной зависимости. И, так как боль старых ран уменьшается, мы начинаем более полно жить в настоящем.

Четвертый Шаг позволяет нам идентифицировать модели поведения и идеи, которые показывают нам истинную природу наших заблуждений. Мы сделали письменную инвентаризацию себя, которая выявила, что мы можем измениться с помощью Бога. Продолжая процесс перемен, мы движемся дальше, делая наши признания в Пятом Шаге.

## **ШАГ ПЯТЫЙ**

**“Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.”**

Теперь мы завершили свою письменную инвентаризацию и важно безотлагательно поделиться ею. Чем скорее мы начнем работу над Пятым Шагом, тем более крепким будет основание нашего выздоровления. Мы построили это основание на таких духовных принципах, как капитуляция, честность, доверие, вера, готовность к действиям и мужество; с каждым шагом на пути к

выздоровлению мы укрепляли свою преданность этим принципам. Мы снова подтверждаем свою преданность выздоровлению тем, что немедленно переходим к работе над Пятым Шагом.

Несмотря на наше желание выздороветь, мы можем в этот момент обнаружить, что боимся. Это естественный страх. После того, как мы закончили Четвертый Шаг, мы почти готовы противостоять истинной природе наших заблуждений, искренне признав свои секреты перед Богом, самим собой и другим человеком. Если мы позволим своим чувствам: стыду, страху перемен или страху быть отвергнутым остановить нашу работу, наш прогресс, то наши проблемы только возрастут. Если перестать двигаться вперед в своем выздоровлении, если не прилагать все старания для выздоровления, нам придется вернуться в болезнь наркомании.

Поскольку мы должны делать всё ради важных изменений в своем образе жизни, нам необходимо преодолеть свой страх и работать над Пятым шагом,. Мы собираемся с мужеством и приступаем. Мы можем обратиться за ободрением к своему наставнику. Обычно, напоминание о том, что нам не нужно переживать в одиночку, значительно облегчает наши страхи. Работая над этим шагом с поддержкой наставника и любящего Бога, мы переводим в действие наше решение позволить Богу заботиться о нашей воле и жизни. Это решение, как и большинство решений, которые мы принимаем, должно переходить в действие. Вслед за решением Третьего Шага идут действия, предпринимаемые в Четвертом и Пятом Шагах, и это ведет нас к более тесным взаимоотношениям с нашей Высшей Силой.

Понимание духовных принципов, которые мы применяли в первых четырех шагах, увеличивается в ходе работы по Пятому Шагу. Мы применяем честность, делая признания, точно так же, как в Первом Шаге, но теперь мы переживаем это более глубоко. Признание, которое мы собираемся делать в Пятом Шаге - чрезвычайно важное. Мы не только открываем и говорим другим правду о себе, мы также слышим это признание из собственных уст, разрушая привычку отрицать, которой мы были подвержены так долго. Мы выходим на новые уровни честности, особенно честности перед собой, когда признаем результаты своей наркомании и видим реальность своей жизни. Риск, на который мы идем в этом шаге усиливает наше доверие к Богу и питает нашу веру и надежду, которые мы впервые испытали во Втором Шаге. Мы собираемся с духом, чтобы шагнуть дальше, тем самым обновляя свое решение, принятое в Третьем Шаге. Мы собираемся с мужеством, обретенным в Четвертом Шаге и обнаруживаем, что мы гораздо храбрее, чем могли себе предположить. Эта храбрость обнаруживается не только в отсутствии страха, но и в том, что мы делаем вопреки страху. Мы устанавливаем время, затем мы вовремя приходим и рассказываем свое исследование.

Другое действие, требующее мужества - это признание себе. Нам нужно обратить особое внимание на этот аспект Пятого Шага. Если мы не сделаем этого, то преимущества, которые может дать этот шаг, будут гораздо менее значительными, чем они могли бы быть. Как сказано в нашем Базовом Тексте: "Пятый Шаг - это не просто прочтение Четвертого Шага" Мы хотим убедиться в том, что мы признаем и принимаем истинную природу наших заблуждений. Мы даже можем признать это перед собой в особой форме, если мы думаем, что это поможет. Однако, форма, в которой мы делаем это признание самим себе не столь важна, как само это действие.

Мы обретаем новое понимание принципа смирения, когда работаем над этим

шагом. Очень похоже на то, что мы находились под впечатлением, будто бы мы в чем-то значительнее или заметнее, чем другие люди. В ходе работы над Пятым Шагом, мы обнаружили, что лишь небольшое из того, что мы делали, заслуживает чрезвычайного внимания. Раскрывая себя мы ощущаем связь с человечеством, может быть впервые за свою жизнь.

Когда мы делимся своими самыми личными чувствами и наиболее тщательно охраняемыми секретами, мы можем испытывать душевную боль. Однако, многие из нас поднимают глаза и встречая взгляд того, кто слушает наш Пятый Шаг, видят взгляд, полный любви. Ощущения принятия и сопричастности, которые мы испытываем в этот момент помогают нам ощущать свою принадлежность к программе.

Сознание того, что мы вот-вот прикоснемся к чувствам, которых мы долгое время избегали, могут усилить беспокойство, но мы продолжаем, вдохновляемые нашим наставником доверием Богу, как мы Его понимаем. Прежде всего мы должны осознавать, что Пятый Шаг - это не быстрое исправление болезненной ситуации. Если мы работаем над этим шагом, ожидая, что наши чувства испарятся, то это похоже на ожидание того, что эти шаги подействуют так же, как действовали наркотики. Мы пересматриваем свои первые четыре шага и видим, что целью их было пробуждение нашего духа, а не омертвление наших чувств. Нам потребуется поддержка и понимание для того, чтобы справиться со своими чувствами. Если мы для своих признаний выберем понимающего человека, то получим необходимую поддержку.

Хотя не требуется, чтобы таким слушателем был наш наставник, большинство из нас выбирают этого человека в качестве слушателя нашей инвентаризации. Поступая таким образом, мы скорее получим преимущество от всего разнообразия опыта, которым может поделиться выздоравливающий наркоман. Кроме того, кто поймет то, что мы пытаемся сделать лучше чем человек, который сам прошел через это? Наркоманы, имеющие больше опыта выздоровления, чем мы, уже имели дело с тем, к чему мы только лишь приступаем. Такие люди могут поделиться с нами своим опытом и решениями, которые они нашли, работая по этому шагу. Связь, которая у нас есть с наставником, укрепит нашу общность и отношение к программе.

Слушатель нашего Пятого Шага должен быть тем, кто понимает процесс выздоровления, через который мы проходим и тем, кто готов помочь нам пройти по этому пути. Мы обнаружили, что идеальный слушатель - это тот, кто обладает достаточным сочувствием, чтобы прислушаться к тому, что мы чувствуем, достаточной честностью, чтобы соблюдать конфиденциальность и достаточно сообразителен чтобы помогать нам удерживать тему истинной природы наших недостатков в пределах нашего понимания. Понимая то, что мы делимся своей собственной инвентаризацией, этот человек поможет нам не отвлекаться на обвинения в адрес других людей за то, что мы написали в Четвертом Шаге.

Хотя мы настроены на то, чтобы извлечь все преимущества работы по этому Шагу, мы можем все еще нуждаться в том, чтобы подтвердить свою капитуляцию и решение, принятое нами в Третьем Шаге. Мы можем попросить Силу, более могущественную, чем наша дать нам честность, мужество и готовность к работе по этому шагу. Мы можем помолиться, чтобы пригласить Бога в свою работу,. В молитве может быть что угодно, что подтверждает нашу готовность выздоравливать. Совместная молитва со слушателем нашего Пятого Шага может



стать очень глубоким переживанием душевной близости.

Мы молимся не только о силе и мужестве, многие из нас также просят нашу Высшую Силу выслушать наши признания. Почему так важно, чтобы мы признались и перед Богом? Потому, что это - духовная программа и она в целом направлена на пробуждение духовности. Наша готовность открыть перед своей Высшей Силой свое прошлое и то, кем мы являемся - это центральный момент нашего выздоровления. В прошлом некоторые из нас чувствовали, что недостойны взаимоотношений с Богом. Наши тайны блокировали нашу способность хоть как-то ощущать любовь этой Силы, ощущать то, что она принимает нас. Когда мы открываем что-то личное, мы тянемся поближе к своей Высшей Силе и испытываем неограниченную любовь и признание, исходящее от этой Силы. Ощущение того, что Бог, как мы Его понимаем, принимает нас, независимо от того, что мы сделали, увеличивает наше расположение к самим себе. Позитивные отношения, которые мы строим с Высшей Силой приводят также и к тому, что улучшаются и наши отношения с людьми.

Нас может удивить доверительность отношений, которые мы развиваем со своим наставником, когда делимся своей инвентаризацией. Если нас прежде толком никто не выслушивал, мы можем здорово испугаться или удивиться, когда нам начнут задавать вопросы о каких-то тонких моментах нашей биографии или когда наш наставник начнет кратко записывать то, что мы говорим. Наша самооценка увеличивается, по мере того, как мы осознаем, что то, чем мы делимся, заслуживает такого пристального внимания. Мы можем заметить глубоко сочувствие в глазах нашего слушателя, показывающее, что он понимает нашу боль. Это сочувствие придает нас дополнительную уверенность в присутствии Силы, более могущественной, чем наша.

Разбираться в *истинной природе* наших недостатков и делиться этим не кажется приятным занятием. Нам приходится обращаться назад и видеть, как повторение тех же поступков вновь и вновь приводило нас к одному и тому же. И мы видим не просто внешнее поведение; мы должны увидеть дефекты характера, которые все это время стояли за этими поступками. Мы начинаем осознавать, что существует разница между нашими поступками и истинной природой наших заблуждений. К примеру, мы можем увидеть, что мы вновь и вновь лгали в тщетных попытках заставить всех любить нас. Но это - не сущность наших заблуждений. Природа наших заблуждений - нечестность и манипуляции, которые мы демонстрировали каждый раз, когда врал. Если мы посмотрим, что же находится под нечестностью и манипуляциями, то скорее всего мы обнаружим, что боялись того, что никому не понравимся, если будем говорить правду.

По мере того, как мы делимся своей инвентаризацией, наш наставник будет время от времени делиться с нами собственным опытом. Он может плакать или смеяться вместе с нами, встречая знакомые ситуации, с которыми боролись мы и о которых теперь рассказываем. Мы можем посмеяться вместе, когда будем делиться некоторыми наиболее комичными проявлениями нашей зависимости или рассказывать о нелепом вранье самому себе, на которое мы шли ради того, чтобы оправдать то, как мы жили. Замечая, как схожи наши чувства с чувствами наставника, мы осознаем, что существуют и другие люди, подобные нам. Мы - просто люди, не больше и не меньше. Наше наваждение делало нас слепыми к этой истине, заставляло нас чувствовать себя уникальными. Неожиданно мы понимаем, что у других людей тоже есть болезненные проблемы и они не менее значительны, чем наши. Облегчение может наступить, когда мы заметим отражение себя в

глазах других. В тот момент мы ощути́м смирение и основание надеяться на то, что наконец-то способны достичь мира и душевного покоя, к которым так стремились.

Наше ощущение отчужденности исчезает, когда мы переживаем эмоциональную связь с другим человеком. Мы позволяем ему вступить в те области своей души, которые мы никогда прежде не открывали перед другим человеком. Возможно впервые в жизни мы доверились другому настолько, что рассказываем о себе и позволяем ему узнать нас. Нас может удивить появление душевной близости с наставником. Мы развиваем взаимные отношения, строящиеся на равенстве и обоюдном уважении, которые могут сохраняться на всю жизнь.

После работы по Пятому шагу мы можем ощущать себя эмоционально ранимыми, "тонкокожими". Мы сделали большой шаг в процессе выздоровления. Этот процесс может считаться "духовной хирургией". Мы вскрыли старые раны. Мы вынесли на свет самые замысловатые обманы, обнажив их обольстительную природу и сообщили себе кое-какие болезненные истины. Мы сбросили свои маски в присутствии другого человека.

В этот момент мы можем испытать опасное стремление убежать от своих новых озарений и вернуться к страданиям, знакомым по прошлой жизни. У нас может появиться искушение избегать своего наставника, потому что он или она теперь знают о нас все. Очень важно удержаться от этого побуждения. Мы можем обсудить свои страхи с другими выздоравливающими наркоманами, чтобы услышать их опыт. Мы обнаружим, что то, что нам предстоит пройти - не уникально и испытаем облегчение, когда другие расскажут нам, что им пришлось преодолевать те же самые трудности по ходу работы над Пятым Шагом.

То, что мы осознаем стереотипы своего отношения к другим и то, что мы рискнули признать это перед другим человеком, составляет еще одно важное действие для прорыва в наших отношениях. Мы не только создаем тесную связь с наставником, риск, на который мы решаемся, доверяя этому человеку, поможет нам создавать тесные отношения и с другими людьми. Мы рискнули доверить свои секреты и свои чувства другому человеку и не были отвергнуты. У нас появляется свобода доверия другим людям. Мы обнаружили не только то, что другие достойны доверия и нашей дружбы, но и то, что мы сами достойны того же. Мы могли думать, что неспособны любить или быть любимыми или даже не в состоянии иметь друзей. Теперь мы открываем, что эти убеждения необоснованны. Мы узнаём, на примере своего наставника, как быть заботливым другом.

Наши взаимоотношения после этого шага начинают изменяться, включая взаимоотношения с Богом, как мы Его понимаем. В процессе работы по Пятому Шагу мы поворачиваемся лицом к Силе, которую мы прежде опасались и обретаем мужество, необходимое для завершения этого шага. В результате растут наши убеждения и вера. Благодаря этому мы обретаем готовность активнее строить со своей стороны взаимоотношения с Богом. Как и в любых других отношениях, в тех, что мы развиваем со своей Высшей Силой требуются открытость и доверие с нашей стороны. Когда мы делимся с Высшей Силой своими самыми личными мыслями и чувствами, снимая преграды и признавая свое несовершенство, растет близость. Мы развиваем уверенность в том, что наша Высшая Сила всегда с нами и заботится о нас.

Процесс, в котором мы так далеко продвинулись, привел к тому, что у нас появилось осознание *истинной природы* наших заблуждений. Истинная природа этих заблуждений - дефекты нашего характера. Мы теперь знаем, что корень

повторяющихся событий нашей жизни - в нечестности, страхе, эгоизме и многих других дефектах характера. Мы увидели целый спектр своих дефектов и готовы предпринять что-то новое. С этой готовностью мы приступаем к Шестому Шагу.

## **ШАГ ШЕСТОЙ**

**“Мы полностью подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.”**

Открытие, которое мы сделали в Пятом Шаге относительно истинной природы наших заблуждений, хоть и ценное, но является лишь началом поразительных перемен в нашей жизни, происходящих по мере приближения к Шестому Шагу. Сделанное нами признание природы наших заблуждений, дефектов нашего характера необходимо если мы готовимся избавиться от них. Потрясенные тем, что сделали в прошлом, мы ждем, что наше отношение к жизни глубоко изменится в ходе работы по Шестому Шагу.

Хотя не все из нас понимают особую важность Шестого и Седьмого Шагов, это чрезвычайно существенные действия, которые необходимо предпринять, если мы надеемся на какие-то значительные и продолжительные перемены в нашей жизни. Мы не можем просто сказать: “Да, я готов(а). Боже, пожалуйста, избавь меня от дефектов.” И затем двинуться к Восьмому Шагу. Если мы поймем Шестой и Седьмой шаги превратно и отправимся возмещать нанесенный ущерб, то лишь только наделаем шуму, нанеся еще больший ущерб тем, что повторно попадем в те же самые разрушительные ситуации, как и прежде.

Процесс, описанный в Шестом Шаге, рассчитан на всю жизнь - это просто процесс. Мы начинаем этот процесс, приходя в состояние полной готовности и мы будем всю жизнь стараться увеличивать эту готовность. Наша задача - полностью подготовиться и открыть свое сердце и разум для глубоких внутренних перемен, которые могут произойти только при участии любящего Бога.

То, что нам предстоит сделать в Шестом Шаге мы уже пережили в Третьем. Так же, как мы признали капитуляцию своей воли и жизни и препоручили их заботе Силы, более могущественной, чем наша собственная, потому, что больше не могли сами справляться с собственной жизнью, теперь мы готовимся признать капитуляцию дефектов своего характера перед любящим Богом, потому, что мы измучались в попытках измениться силой своей воли. Это трудный и часто болезненный процесс.

Растущее осознание собственных дефектов часто вызывает боль. Мы все слышали выражение “меньше знаешь, лучше спишь”, но мы не остаемся больше в неведении относительно дефектов нашего характера, и это знание ранит. Неожиданно мы заметим боль во взгляде друга после того, как сделаем что-то под влиянием одной из наших наименее любимых особенностей характера. Нам стыдно, мы хватаемся за голову, бормочем извинения и вероятно в душе бьем себя за то, что еще раз были такими равнодушными. В душе нам тошно от того, что мы понимаем, как наши действия навредили людям, которых встречали на своем жизненном пути. Мы измучались и устали быть теми, кем мы были и это чувство заставляет нас изменяться и расти. Мы не хотим быть такими, как прежде и нас ободряет то, что мы уже стали другие. То, что мы можем видеть не только собственные интересы, что мы можем быть внимательными к тому, что чувствуют

другие - это впечатляющие изменения, происходящие с лежавшей в основе нашей болезни бешеной озабоченностью собственной персоной .

Мы готовы прийти в отчаяние, когда замечаем, что наши дефекты встают на пути нашего выздоровления. Мы можем пытаться подавить их самостоятельно или отрицать их существование или прятать их от других. Мы можем считать, что если никто о них не узнает, то наши наиболее непривлекательные характеристики исчезнут. Но что мы действительно должны делать, так это вместо того, чтобы стараться справляться со своими дефектами и контролировать их, отойти в сторону и позволить любящему Богу поработать в нашей жизни. В этот процесс входит и принятие ответственности за свое поведение.

Когда мы сами выступаем против дефектов своего характера,, осознавая их, либо возмущается тот, кого мы задели, то мы начинаем с того, что принимаем полную ответственность за свои действия. Мы не уходим от ответственности, говоря что-то вроде: "Ну, Бог меня от этого дефекта еще не избавил" или "Я бессилён(бессильна) перед своими дефектами, так и будет впредь." Мы принимаем ответственность за свое поведение - плохое ли оно, хорошее или нейтральное. Мы не можем больше ссылаться на употребление наркотиков или неведение в качестве оправдания своей безответственности.

Когда мы честно признали наши заблуждения, мы обрели смирение. Смирение, которое мы пережили в Пятом Шаге растёт когда мы вновь чувствуем свои человеческие особенности и осознаем, что уже не будем стремиться быть совершенными. Мы не только это признаем, мы капитулируем и наша готовность к переменам значительно вырастает. Мы уже пережили впечатляющие эмоциональные и духовные изменения благодаря нашим постоянным усилиям жить по принципам, содержащимся в предыдущих шагах. Несмотря на то, что мы не вполне знакомы с духовной сферой, необходимо помнить, что в первых трех шагах мы получили основные средства для того, чтобы идти по пути выздоровления. Мы несем с собою честность, которую требует выздоровление для того, чтобы мы смогли сначала капитулировать, веру и надежду, которые мы формировали, когда приходили к убеждению в существовании Силы, более могущественной, чем наша, и доверие с готовностью к действиям, которые от нас требовались, когда мы принимали свое решение препоручить свою волю и жизнь Богу. Смирение и вера в эту Силу согревает наше сердце.

На это духовное основание мы кладем принципы преданности и настойчивости, работая по Шестому Шагу. Нам нужна готовность на то, чтобы преданно следовать выздоровлению, несмотря на продолжающееся присутствие дефектов характера в нашей жизни. Мы не должны сдаваться, даже если думаем, что нет никаких изменений. Мы зачастую слепы в отношении наших собственных внутренних изменений, но то, что происходит внутри нас, заметно со стороны и мы успокаиваемся этим. Наша задача - продолжать идти, даже если нам кажется, что каждый шаг дается с невероятным трудом. Как бы ни было трудно развиваться, нам нужно быть упорными. Можно просто воспользоваться той выдержкой и упорством, которые входили на поддержку активной наркомании и использовать их для поддержания своего выздоровления.

После того, как мы написали свою инвентаризацию и поделились ею с самими собой, Богом и другим человеком, мы осознали свои дефекты характера. С помощью своего наставника мы пишем список этих дефектов и сосредотачиваемся на том, как они проявляются в нашей жизни. Наши дефекты характера - это

основные человеческие черты, которые наш эгоцентризм искажил до ненормальных размеров, что приносит ненормальную боль нам самим и тем, кто рядом с нами.

Возьмем к примеру такой дефект как чрезмерную уверенность в своей правоте, и представим его в нормальном неискаженном виде - это уверенность в том, что считается жизненно важным. Сильные, уверенные и гармоничные люди обладают системой ценностей и жизненных принципов и глубоко уверены в своей правоте. Такие люди живут в соответствии со своими убеждениями и рассказывают о них другим без критики и то, если их об этом спрашивают. Необходима уверенность в своих решениях, и незрелыми в своих действиях. Уверенность становится ужасающей само-праведностью, когда мы настаиваем на том, чтобы другие ценили то же, что и мы, и жили соответственно. Пытаясь усилить свою настойчивость манипулируя или эксплуатируя других мы лишь делаем этот дефект еще более безобразным.

Или возьмем страх. Отсутствие страха перед лицом конкретной опасности, катастрофической болезни или возможного ранения может свидетельствовать скорее о безумии, чем о душевном покое! Страх есть у всех - страх одиночества, физического бессилия или смерти и много других. Но когда наши страхи становятся навязчивыми и назойливыми, когда мы проводим все время, защищаясь от того, что *могло бы* произойти, мы уже перестаем толком справляться с жизнью здесь и сейчас.

По ходу работы над Шестым Шагом, мы строим мост над пропастью, разделяющей страх и мужество, а это требует большой решительности и доверия с нашей стороны. Страх того, во что мы превратимся без своего разрушительного поведения может стать чрезмерным. Нам нужно доверять своей Высшей Силе в том, что она удалит дефекты нашего характера. Мы должны быть готовы воспользоваться шансом, который дает нам Шестой Шаг, для того, чтобы выбраться из постоянных страхов, обид и душевной боли. Когда боль от того, что мы остаемся прежними, превысит страх изменений, мы непременно отпустим свои страхи.

Мы наверное удивимся тому, что произойдет с нами, когда мы не будем пользоваться тем, что сейчас считаем умением жить. Помимо прочего, в активной наркомании наш эгоцентризм защищал нас от чувства вины и способствовал употреблению наркотиков, невзирая на окружающих. Наше отрицание помогало нам не замечать разрушения, которые происходили в нашей жизни. Наш эгоизм позволял нам идти на все, чтобы оставаться при своем безумии. Но больше нам эти "навыки выживания" не нужны. У нас есть набор жизненных принципов гораздо более подходящих для нашего нового образа жизни.

Когда мы пишем список дефектов и видим, как из них вырастают наши проблемы, то нам нужно без предвзятости отнестись к тому, какой станет наша жизнь без этих дефектов. Если одним из дефектов нашего характера является нечестность, мы можем подумать о таких жизненных ситуациях, когда мы обыкновенно врал и представить, как будем себя чувствовать, когда для разнообразия скажем правду. Если для такого упражнения предпримем некоторые усилия, то сможем почувствовать облегчение от возможности освободиться от необходимости скрывать маленькие обманы под большими вымыслами и ото всех осложнений, связанных с нечестностью. Или, к примеру, если мы обнаружим дефекты, растущие из лени и склонности откладывать на "потом" (которые ограничивают нас в действиях), мы можем представить как живем вне таких ограничений и продвигаемся к реализации наших планов, к новым горизонтам и

неограниченным возможностям.

В добавление к нашим надеждам и мечтам о будущем, мы можем обнаружить, что наш наставник и другие выздоравливающие, которыми мы восхищаемся, дают нам более конкретные примеры положительных качеств, к которым мы стремимся. Если нам знакомы члены АН, демонстрирующие те духовные достоинства, которые мы хотим обрести сами, мы можем относиться к ним как к примерам для себя. Реальность наших надежд на улучшение самих себя доказана окружающими нас выздоравливающими наркоманами, живущими по духовным принципам. Наш наставник и другие члены делятся своим освобождением от дефектов характера, и у нас есть вера в то, что подобное случится и с нами.

При этом, мы все еще можем переживать периоды сожаления о потере своих иллюзий и старых способов жить. Иногда отказ от этих устаревших жизненных навыков напоминает расставание с лучшим другом. Однако, мы действительно признаём капитуляцию старых "отходных путей", оправданий, логических обоснований, и самообманов и движемся вперед по пути выздоровления с широко открытыми глазами. Мы полностью понимаем, что нет пути назад, потому, что мы никогда не забудем о чудесах, которые начинают с нами происходить. Наша избитая и бездумная душа начинает исцеляться по ходу работы по шагам.

Составной частью "полной готовности" является конструктивное поведение. Поскольку теперь мы понимаем и замечаем свое стремление к саморазрушению, мы настраиваемся на использование вместо него такого поведения. К примеру, если мы кого-то задели, нам не нужно изворачиваться в жалости к себе, жалобах о том, как нам тяжело. Вместо этого, мы можем признать то, что есть и постараться найти решение. Чем больше мы этим занимаемся, тем сильнее становится наша привычка мыслить конструктивно. Становится естественным приниматься за поиск альтернатив, определение и достижение целей, встречать трудности лицом к лицу. Мы не должны проводить время в дурном настроении или бессмысленно жаловаться на обстоятельства, которые мы не можем контролировать. Мы временами даже можем поражаться своей бодрости и оптимизму (что особенно удивительно, если учесть, что такое настроение было чуждо большинству из нас)!

И все же могут возвращаться периоды, когда будет казаться, что от нас требуется слишком много. Многие из нас восклицали: "Вы имеете в виду, что я и *об этом* должен сказать правду?" или "Если бы я мог продолжать врать, воровать или обманывать, то было бы гораздо проще получить то, что мне нужно." Мы разрывались между беспринципностью нашей наркомании и принципами выздоровления, которые заново строили наш характер. В то время как, на первый взгляд, могло казаться проще манипулировать выводами или избегать последствий, мы знали, что мы не можем себе позволить платить за это тем, чем не приходилось платить прежде. Стыд, который появлялся после всего, сожаление и потеря духовного удовлетворения намного перевесят все то, что мы можем получить пойдя на компромисс со своими принципами.

Держась за принципы выздоровления, мы идем к гармоничной и спокойной жизни. Энергия, которую мы в свое время направляли на сохранение и укрепление своих дефектов характера теперь может быть направлена на становление духовных целей. Чем больше внимания мы уделяем природе своего духа, тем больше мы открываемся для жизни.

Однако, мы не достигнем духовного совершенства, независимо от того, как старательно мы будем применять в жизнь Шестой Шаг. Скорее всего те дефекты,

которыми мы занимаемся сегодня будут проявляться в той или иной форме на протяжении всей жизни. Даже спустя годы выздоровления, мы будем ощущать опустошенность при возобновлении некоторых старых дефектов, от которых, казалось бы, мы избавились. Наше несовершенство дает нам смирение - но здесь не нужно ошибаться: смирение - это идеальное состояние для наркомана. Смирение возвращает нас на землю и твердо ставит наши ноги на духовную дорогу, по которой мы продолжаем идти. Мы на верном пути, идем в правильном направлении и развиваемся с каждым шагом.

По мере работы над этим шагом, мы становимся более терпимыми к дефектам окружающих. Когда мы замечаем, что кто-то действует в соответствии со знакомым нам дефектом, мы испытываем скорее сожаление, чем осуждение, поскольку мы знаем точно, как много боли приносит подобное поведение. Вместо того, чтобы осудить чье-то поведение, мы смотрим на себя. Имея опыт принятия себя такими, как есть, мы можем распространить сочувствие и терпимость на других.

Мы спрашиваем себя, полностью ли мы готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов и от каждого в отдельности. Если остались какие-то "отходные пути", если мы испытываем нужду цепляться за какой-то дефект, то мы молимся о готовности избавиться от этого. Мы открываем свой дух исцелению, которое мы находим в Анонимных Наркоманах и используем все ресурсы нашего выздоровления, чтобы в каждый момент действовать как можно лучше. И хотя этот процесс длится всю жизнь, мы живем в сегодняшнем дне. Мы сделали гигантский шаг в процессе выздоровления, но чтобы по-настоящему закрепить это, нужно делать следующий шаг. С готовностью, которая есть у нас сегодня мы отправляемся к Седьмому Шагу.

## **ШАГ СЕДЬМОЙ**

**"Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков."**

В Четвертом Шаге мы вскрыли основные дефекты нашего характера. В Пятом мы признали их существование. В Шестом мы полностью подготовились к избавлению от них для того, чтобы продолжать духовный рост и выздоровление. Теперь, в Седьмом Шаге, мы смиренно просим свою Высшую Силу избавить нас от недостатков, мы просим о свободе от того, что ограничивает наше выздоровление и о помощи, потому что не в состоянии делать это в одиночку.

Благодаря работе по предыдущим шагам, мы видим, что необходимо добиться смирения, если мы собираемся жить чистой жизнью и идти по пути духовности. Смирение не подразумевает ни униженности, ни отрицания наших хороших качеств. Напротив, установка на смирение означает, что мы обладаем реальным представлением о себе и своем месте в этом мире. В Седьмом Шаге смирение означает понимание своей роли в собственном выздоровлении, признание своих сильных и слабых сторон и своих ограничений, а также веру в Силу, более могущественную, чем наша. Чтобы работать по Седьмому Шагу, мы должны уступить место Богу, чтобы он мог сделать свою работу. Смиренно прося об избавлении от наших недостатков, мы даем полное право на то, чтобы любящая нас Сила работала в наших жизнях, веря в то, что мудрость Бога намного превышает нашу собственную.

Хотя мы в некоторой степени уже обладаем смирением, многие из нас несколько путаются со словом "смирненно". Возможно мы считали, что Бог станет избавлять нас от недостатков безвозмездно и немедленно по нашему требованию. Те, кто так считали, могут удивиться, когда наша Высшая Сила не подчинится нашим требованиям. С другой стороны, некоторые из нас пытались умолять Бога избавить от недостатков, полагая, что этим демонстрируют смирение.

Мы очень старались добиться этого надлежащим образом. Мы устали от своих недостатков. Мы изнемогали от попыток справиться с ними, контролировать их и хотели немного отдохнуть. Как ни странно, это как раз именно то отношение, которое мы надеемся продемонстрировать в Седьмом Шаге, отношении смирения. Мы признали поражение, осознали свои возможности и попросили о помощи Бога, как мы Его понимаем.

Просьба к Высшей Силе об избавлении от наших недостатков требует более глубокой капитуляции, чем прежде. Эта капитуляция рождается от понимания своего бессилия и неспособности справляться с жизнью; это направляет нас в совершенно другую область Седьмого Шага. На этом новом уровне капитуляции мы признаем не только свою зависимость и неспособность справиться со своей жизнью но и недостатки, связанные с наркоманией. Признание своей наркомании было первым продвижением к принятию себя. Мы знаем что-то о себе благодаря работе по предыдущим шагам и процессу преодоления своей иллюзорной уникальности. Мы знаем, что наша значимость не больше и не меньше чем значимость кого-либо другого. Понимание того, что мы не уникальны - это хороший признак смирения.

Терпение - это существенная часть работы по этому шагу. У нас может быть слабое представление о терпении, поскольку наркомания приучила нас искать немедленного удовлетворения. Но мы уже использовали принципы, которые дали нам возможность быть терпимыми. Нам просто нужно расширить решение Третьего Шага о доверии своей воли и жизни Богу. Если мы ограничивали доверие Высшей Силе, то пришла пора увеличить это доверие.

Поскольку наше представление о том, на что можно надеется, ограничено, многие из нас даже и не мечтают о том, что наша Высшая Сила припасла для нас. Если этот как раз наш случай, мы должны положиться на веру. Как и в предыдущих шагах нам просто нужно поверить в то, что Бог желает нам добра. Наша вера дает нам основание надеяться на лучшее.

Работая по этому шагу мы отходим от рассуждений на тему процесса выздоровления. Мы не занимаемся точным определением того, как и когда будем избавлены от своих недостатков. Не наше дело анализировать этот шаг. Это шаг духовного выбора, выбора который идет дальше любой эмоциональной реакции или акта сознательной воли. Если мы выберем обходной путь, то это приведет нас только к дополнительному осознанию дефектов нашего характера и потере надежды на освобождение от них. Это может причинить невыносимую боль.

Мы уже рассмотрели дефекты своего характера, ложную систему своих убеждений и наши нездоровые стереотипы поведения. Мы уже убедились в том, что нуждаемся в переменах, но, может быть, не осознали, что мы уже изменились с тех пор, как впервые обратились в Анонимные Наркоманы за помощью. На свое первое собрание мы пришли с духовной пустотой внутри. Мы были отрезаны от каких-то необходимых лучей духовного света. Мы потеряли способность любить, смеяться и чувствовать. В течение долгого времени люди заглядывали нам в глаза и с трудом могли отыскать что-то человеческое в нашем пустом взгляде. С первого своего



собрания мы почувствовали любовь и принятие со стороны других членов АН. Мы начали возвращаться к жизни. То, что мы испытывали, было пробуждением духа - как бы патетично это ни звучало. И это пробуждение стало очевидным для окружающих нас людей. Теперь эти перемены столь очевидны, что и мы сами также способны заметить это.

Одно из этих изменений мы видим в своих взаимоотношениях с Богом. Прежде мы чувствовали, что Бог очень далек от нас и не особо занимается нашими личными проблемами. Мы с трудом могли признать тот факт, что каждый из нас может иметь постоянный доступ к Богу, как мы Его понимаем. Какое-то время молитвы могли казаться нам неестественными, но теперь когда мы молимся, то чувствуем что услышаны и любимы.

Мы прошли долгий путь, развивая и улучшая отношения с Богом, как мы Его понимаем, к тому моменту, когда просим об избавлении от наших недостатков. Работа, проделанная нами на предыдущих шагах обогатила эти отношения. Мы уже попросили свою Высшую Силу о честности, непредвзятости и готовности, и нам была дана способность развивать эти жизненно важные для нашего выздоровления качества.

Каждый раз, когда нам не хватает какого-либо качества, которое мы стараемся обрести или когда нам трудно применять духовные принципы, мы обращаемся к Богу в своем понимании. В этом шаге мы просим любящего Бога избавить нас от нетерпения и нетерпимости, от нечестности или какого-то другого недостатка, стоящего у нас на пути. Мы обнаружили, что наша Высшая Сила всегда обеспечивает нас тем, что необходимо и в результате растет наша вера. Когда мы просим свою Высшую Силу удалить наши недостатки, мы можем заметить, как некоторые из них несколько уменьшаются. Другие дефекты могут быть просто убраны с нашего пути на время, чтобы мы могли продвинуться в своем выздоровлении. Мы можем даже совершенно перестать действовать под влиянием этих дефектов. Дело в том, что мы уже пришли к убеждению, что только Бог обладает силой избавить нас от этих недостатков. Мы собственно можем попросить свою Высшую Силу удалить их, твердо веря в то, что это произойдет тогда, когда это будет угодно Богу. Эта вера может превзойти наши собственные представления о том, что нам нужно или что, по нашему мнению мы должны иметь.

Независимо от того, как безопасно мы себя чувствуем во взаимоотношениях с Богом, мы нуждаемся в том, чтобы через Седьмой Шаг нас провел наставник. Наш наставник помогает нам понять смирение и найти удобный способ общения с Высшей Силой. Нам нужно помнить о том, что мы молились Силе, более могущественной, чем наша. Мы смиренно просили Ее, зная о том, что сами бессильны. Некоторые из нас произносят нашу общую молитву, когда мы просим свою Высшую Силу помочь нам, что показывает наше смирение. Некоторые из нас молятся более просто, своими словами, но так же смиренно. Любое общение с нашей Высшей Силой является молитвой. Какой бы способ общения с Богом в нашем понимании мы ни выбрали, мы чувствуем какое-то утешение, приходящее к нам во время молитвы. Мы знаем, что о нас заботятся.

С пониманием этого приходит свобода. Хотя исцеление невозможно никакими средствами, работа по Седьмому Шагу дает нам свободу выбора. Мы знаем, что если мы живем по духовным принципам выздоровления, нам больше не нужно изнурять себя, пытаясь привести в порядок то, что происходит. Мы доверяем свою жизнь Богу в нашем понимании. Время от времени мы все еще можем испытывать

страх, но нам больше не приходится действовать под его влиянием, принося этим вред. Мы свободны действовать конструктивно или, когда это нужно, вообще не действовать. Веря в это и развивая отношения с Силой, более могущественной, чем наша, мы получаем руководство. Мы развиваем осознанный контакт с Высшей Силой. Тем, как мы живем, мы стараемся улучшить этот контакт. Мы понимаем, что Бог помогает нам и чувствуем присутствие Его Силы.

Процесс Седьмого Шага приносит с собой такой душевный покой, о котором мы и не мечтали. Мы чувствуем, что результатом нашего поиска духовного роста стала наша способность чувствовать обращенную к нам любовь нашей Высшей Силы. Перед нами мельком показалась картина полного освобождения от наших недостатков. И неважно, что мы никогда в жизни не достигнем полного совершенства или полного смирения. Способность представлять эту благословенную картину и видеть это в медитации - редкий и бесценный дар, который появляется сам по себе.

Нас изменили. Мы не просто слышали о чуде выздоровления; мы стали живым, дышащим примером того, что может сделать сила программы АН. Духовная жизнь перестала быть теорией, о которой мы слышим на собраниях; теперь она реальна и ощутима. Мы можем увидеть чудо просто посмотрев в зеркало. Бог, как мы Его понимаем из бездуховных безнадежных наркоманов сделал нас духовно пробудившимися жизнеспособными выздоравливающими людьми. Хотя мы уже достигли этой точки, нужно разобраться с тем вредом, который был вызван нашими недостатками. Желая продолжать выздоравливать и освободиться мы идем к Восьмому Шагу и начинаем возмещение ущерба, который нанесли в свое время.

## **ШАГ ВОСЬМОЙ**

**“Мы составили список всех тех людей, которым мы причинили зло и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.”**

В предыдущих шагах мы начали примирение с Высшей Силой и самими собой. В Восьмом Шаге мы начинаем процесс примирения с другими людьми.

Действуя под влиянием дефектов своего характера мы причиняли вред самим себе и тем, кто нас окружал. В Седьмом Шаге мы просили нашу Высшую Силу избавить нас от недостатков. Однако, для того, чтобы обрести истинную свободу от своих дефектов, нам нужно принять за них ответственность. Нам нужно сделать то, что в наших силах, чтобы возместить ущерб, который мы причинили. В Восьмом Шаге мы начинаем исправлять свои ошибки. Мы начинаем принимать ответственность за свои действия, составляя список людей, которым мы причинили зло и подготавливаясь к возмещению всем им ущерба.

Наши усилия по возмещению ущерба изменяют жизнь тех, кому мы принесли вред, но наибольший вклад этот процесс приносит в нашу собственную жизнь. Ради того, чтобы продолжать пробуждаться духовно мы стремимся начать расчищать вред, который мы сделали. К тому времени, как мы приступаем к работе по возмещению ущерба мы уже конечно, испытали удивление от той свободы, которую мы чувствуем.

Мы включились в процесс освобождения от своего прошлого ради того, чтобы полностью включиться в настоящую жизнь. Многих из нас преследуют

воспоминания о том, как плохо мы обращались с другими. Эти воспоминания могут неожиданно охватывать нас. Стыд и угрызания совести от того, что мы наделали в прошлом так глубоко, что могут вызывать невыносимое чувство вины, от которого мы хотим освободиться. Мы начинаем с того, что составляем список людей, которым причинили зло.

Даже подумать об этом списке может быть страшно. Мы можем испугаться того, что натворили столько вреда, что никогда не возместим его или можем бояться встретиться лицом к лицу с людьми, которым мы навредили. Мы начинаем думать о том, как будет принято наше возмещение ущерба. В своих самых кошмарных ожиданиях мы можем представлять себе как кто-то отказывается принять наше возмещение ущерба и вместо этого мстит нам. В лучшем случае мы надеемся, что после этого в какой-то мере освободимся от грехов. Большинство из нас обладает достаточно живым воображением, но сейчас не время забегать вперед. Нам нужно избегать представлять себе как будет проходить возмещение ущерба как в негативном, так и в позитивном свете. Мы на Восьмом, а не на Девятом Шаге. На этой точке мы должны заботиться только о том, чтобы составить список и подготовиться к возмещению ущерба.

Работа над предыдущими шагами сформировала в нас необходимую готовность начать Восьмой Шаг. Мы честно признали истинную природу наших заблуждений и убедились в том, как наши действия влияли на других. Было непросто признать свои заблуждения. Нам пришлось поверить в Силу, которая даст нам мужество и любовь необходимые для того, чтобы пройти через боль, сопровождающую пересмотр последствий нашей наркомании. Такие же честность и мужество о которых мы просили, когда писали свою инвентаризацию и делились ею нам жизненно необходимы при составлении своего списка возмещения ущерба. Мы все время применяли эти принципы и уже достаточно знакомы с ними. Восьмой Шаг - это просто продолжение наших усилий по обретению свободы через применение духовных принципов.

Составлять список и готовиться к возмещению может быть трудно пока мы не преодолеем свои обиды. Большинству из нас необходимо возместить ущерб по крайней мере одному из тех, кто обижал нас. Возможно мы еще до конца не простили этого человека и обнаруживаем, что с большой неохотой ставим в список его имя. Однако, мы должны это сделать. Мы несем ответственность за свои действия. Мы возмещаем ущерб потому, что должны им. Мы должны отказаться от обид и сфокусироваться на своей части конфликтов, которые были в нашей жизни. Мы не станем лучше и не сможем жить духовной жизнью, к которой стремимся, если все еще будем оставаться в ловушке наваждений. Нам надо перестать рассчитывать на что-то и обвинять других за свои действия. Стоит отказаться от идеи того, что мы были жертвой. В Восьмом Шаге мы не занимаемся тем, что другие сделали нам, мы сосредотачиваемся только на принятии ответственности за то, что мы сделали другим.

Если мы все еще храним злость на некоторых людях из прошлого, нам потребуется применение духовного принципа прощения. Наша способность прощать происходит из нашей способности принимать самих себя и испытывать к себе сострадание. Однако, если у нас есть трудности, то мы можем обратиться за помощью к своей Высшей Силе. Мы молим обо всем, что необходимо, чтобы подготовиться прощать. Мы уже начали принимать себя такими, как есть. Теперь мы начинаем принимать других такими, как они есть.

В ходе составления списка всех людей, мест и учреждений, которым мы должны возместить ущерб, мы можем вновь посмотреть свой Четвертый Шаг. Если мы тщательно проделали Четвертый Шаг, он должен четко отделять нашу часть жизненных конфликтов и показывать, как мы задевали других действуя под влиянием дефектов нашего характера. Мы обнаруживаем людей, которых ранили своей нечестностью, людей, которых обворовывали или обманывали, людей на которых сказались результаты наших заблуждений. Мы также записали, как мы навредили обществу в целом и добавили это в свой список. Мы могли пользоваться общественными средствами, оскорбительно вести себя на публике или отказываться вносить свой вклад в общее благополучие.

Хотя просматривая Четвертый Шаг мы можем обнаружить большую часть того, что нам надлежит исправить, Восьмой Шаг - это не простое подтверждение нашей инвентаризации. Сейчас мы ищем людей, места и учреждения, которым мы причинили зло, а не просто разбираемся в том, какое зло мы причинили. Мы не просто ввали, мы ввали *какому-то человеку*. Мы не просто воровали, мы обворовывали разных *людей*.

Написанное в Четвертом Шаге - не единственный источник, который мы используем для составления списка по возмещению ущерба. Наш наставник тоже может помочь нам. Когда мы делились своей инвентаризацией, наставник помогал нам фокусироваться на истинной природе наших заблуждений. Понимание, которое появлялось у нашего наставника помогало нам самим видеть, как мы ранили людей действуя под влиянием дефектов своего характера; то же понимание будет помогать нам определить, кто действительно должен быть в нашем списке возмещения ущерба.

Многим из нас было трудно разобраться в том, какое зло мы причинили себе и может показаться удивительным, когда другие наркоманы предлагают внести собственное имя в список. Многие из нас идут на крайности в плане принятия ответственности за себя. Некоторые из нас имели склонность отрицать какую бы то ни было ответственность, в то время как другие обвиняли себя совершенно во всем в каждом спорном случае. По мере того, как мы беседуем со своим наставником и другими наркоманами, недостатки нашего восприятия действительности исчезают и мы обретаем ясность, необходимую для работы по Восьмому Шагу. Получив помощь, мы начинаем развивать реалистичное представление о том где действительно начинается и где заканчивается наша ответственность.

Перед тем как начать работу по составлению списка важно уяснить значение слова "зло" в контексте Восьмого Шага. Мы можем понимать зло только в смысле физического страдания. Тем не менее, есть много разновидностей зла: зло, причиняющее душевную боль, повреждение или утрата имущества, нанесение долго не заживающей эмоциональной травмы, неоправдавшееся доверие и так далее. Как бы мы ни восклицали "Но я ведь никогда не хотел(а) причинять зло кому-либо!" это здесь не имеет значения. Мы отвечаем за зло, которое причинили, независимо от того, какие у нас были намерения. Каждый раз, когда наши действия причиняли людям зло в любой его форме, людей это ранило. Чтобы лучше понять, как мы могли ранить людей, мы можем попробовать "встать на их место". Если мы способны представить, каково чувствовать себя жертвой нашего бездумного пренебрежения окружающими, то мы не будем колебаться добавляя имена этих людей в свой список.

Для того, чтобы лучше разобраться в том, что значит зло, нам также

понадобится понять, что означает “возмещать ущерб”. В этом шаге не говорится, что мы должны подготовиться к тому, чтобы сказать “извините”, хотя это может входить в возмещение ущерба. Большинство людей, которым мы причинили зло, вероятно наслушались от нас столько извинений, что хватит до конца жизни. На самом деле мы готовимся сделать все возможное, чтобы исправить нанесенные повреждения, изменив собственное поведение.

Могут быть случаи, в которых мы нанесли такой серьезный ущерб, что ситуацию просто невозможно исправить. Это легко становится очевидным, как только мы взглянем на свои взаимоотношения с людьми, которые были в нашей жизни какое-то время. Годами мы втягивали своих родных, партнеров и старых друзей то в одну то в другую болезненную ситуацию. И даже хотя мы не можем уничтожить прошлое, наш опыт показывает, что нам все еще нужно рассмотреть, что мы наделали и признать вред, который мы причинили. Несмотря на невозможность изменить происшедшее, мы можем начать возмещать ущерб тем, что не будем повторять прежние поступки.

Признание причиненного ущерба, искреннее раскаяние и настрой на преодоление всего, чтобы измениться - это болезненный процесс. Но нам не нужно бояться своей растущей боли, потому что признание этих истин помогает нам в нашем духовном пробуждении. Просто признание ущерба, который мы причинили усиливает наше смирение. Искреннее раскаяние - это ясный показатель того, что наша эгоцентричность уменьшилась. Настроившись пойти на все, чтобы измениться, мы получаем новое вдохновение.

Частично мы обретаем готовность через простое написание нашего списка возмещения ущерба. Мы получим возможность прямо взглянуть на зло, которое мы причинили. Некоторые из нас, написав имя человека, которому мы должны возместить ущерб и то, что мы сделали во зло этому человеку, к этому уже добавили планы того, как мы собираемся возмещать ущерб. Такие планы могут способствовать усилению нашей готовности к действиям, когда мы будем видеть, что мы действительно потенциально способны исправить причиненный ущерб.

Мы хотим преисполниться готовности возместить причиненный нами ущерб, и мы делаем все, что потребуется чтобы обрести эту готовность. Если мы обнаружим, что спорим сами с собой или завязли в определениях точного уровня необходимой готовности, то можем отложить эти непродуктивные мысли в сторону, приняв осознанное решение помолиться о готовности. Мы можем все еще слегка колебаться, но мы делаем все, что в наших силах. Призом будет наше выздоровление. Если мы хотим продолжать свое выздоровление, мы должны возместить ущерб.

Мы просим Бога помочь нам найти готовность для возмещения ущерба. Молитвы о готовности продвигают наши взаимоотношения с Богом, в нашем понимании, на шаг вперед. В Седьмом Шаге мы продвинулись в личных отношениях с Высшей Силой попросив свободы от своих недостатков. Теперь нам нужно довериться тому, что Высшая Сила обеспечит нас всем необходимым для работы по Восьмому Шагу. Наша преданность выздоровлению включает подготовку к тому чтобы идти так далеко, насколько это необходимо.

Высшая Сила работает в нашей жизни, подготавливая нас к служению другим. Перемены, приносимые Высшей Силой, доказываются изменением нашего отношения к жизни и нашими действиями и поступками. Мы развиваем способность выбирать духовные принципы, а не свои дефекты характера, предпочитать

выздоровление, а не наркоманию. У нас есть свежий взгляд на жизнь и мы знаем, что отвечаем за то, что делаем. Мы больше не испытываем постоянных сожалений о зле, которое причинили в прошлом. Просто понимание того, как тяжело мы навредили людям, искреннее сожаление о боли, которую мы вызвали и готовность к тому, чтобы позволить этим людям узнать о нашем желании исправить сделанное - все это ключи к освобождению от нашего прошлого. Хотя мы всего лишь хотим мира с другими людьми, мы прошли большой путь к тому, чтобы примириться с собой. С этой новой перспективой, нашим доверием Богу как мы Его понимаем и нашей готовностью к действиям мы переходим к Девятому Шагу.

## **ШАГ ДЕВЯТЫЙ**

**“Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб , где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.”**

Теперь когда мы готовы возместить ущерб всем людям, которым причинили зло, мы переводим свою готовность в действия, работая по Девятому Шагу. Мы включаемся в процесс, который ведет нас от осознания наших недостатков и конфликтов, которые они вызывали, к возрастающей свободе от этих конфликтов и к душевному покою, которого мы жаждем. Этот процесс призывает нас провести проверку своей жизни, определить дефекты характера и осознать как мы причиняли другим зло, когда действовали под влиянием этих дефектов. Теперь мы должны сделать все что можем чтобы возместить ущерб, который причинили.

У нас есть список Восьмого Шага и мы знаем, что мы должны делать; однако, знать и делать - две разные вещи. У нас может быть совершенно замечательный план по возмещению ущерба, но, когда нужный момент приходит, мы обнаруживаем, что переполнены страхом и неспособны двигаться дальше. Мы можем бояться того, как будет принято наше возмещение, или беспокоиться о том, что кто-то будет мстить. С другой стороны, мы можем лелеять тайную надежду на то, что нас простят и освободят от ответственности. Мы можем основывать свою готовность на ожидании того, что в действительности нам не придется заниматься возмещением. Каждый отдельный случай возмещения ущерба может сложиться по-разному начиная от принятия полной ответственности за сделанное и заканчивая получением полного прощения. Необходимо быть готовым пройти через все, независимо от потенциального результата. Вновь и вновь с помощью своей Высшей Силы мы просто должны преодолеть свой страх и идти дальше.

Нам нужно быть мужественными, чтобы выполнять этот шаг. Хотя перспектива возмещения ущерба может пугать нас, мы обращаемся за силой к Богу, как мы Его понимаем. Наша Высшая Сила рядом с нами при каждом возмещении ущерба. Мы полагаемся на присутствие этой Силы, как бы мы ни боялись приближаться к людям, которым мы причинили зло.

Мы можем колебаться, боясь того, что другие люди не примут нас с той же готовностью, как нас принимают друзья по АН. Однако, мы уже обнаружили, что выздоравливающие наркоманы - не единственные, кто способен принять нас и понять наши проблемы. Но готовы ли другие принять нас или нет, мы должны продолжать возмещать им ущерб. Риск, на который мы идем, непременно будет

вознагражден ростом нашей личной свободы.

Духовные принципы честности и смирения, которым мы научились на предыдущих шагах оказывают нам бесценную помощь в Девятом Шаге. Мы были бы неспособны в духе смирения приблизиться к людям, которым мы должны возместить ущерб, если бы мы не практиковали эти принципы прежде. Проверку честности мы провели когда писали свою инвентаризацию и признавали ее, мы стали менее напыщенными в ходе работы по Шестому и Седьмому Шагам, мы стали реалистично воспринимать то, как навредили другим и все это вместе взятое усиливает наше смирение и побуждает нас на работу по Девятому Шагу. Наш путь ведет нас к смиренному принятию того, какими мы были и кем стали, в результате мы обретаем искреннее желание возместить ущерб всем, кому навредили.

Это желание возместить ущерб должно быть ведущим мотивом работы по Девятому Шагу. Мы возмещаем ущерб не просто потому, что нам это предлагает программа выздоровления. Чтобы настроиться по-настоящему, мы опираемся на духовные принципы; мы обнаружили, что перед каждым возмещением ущерба полезно подтвердить свою решимость препоручить свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем. Сила, боле могущественная, чем наша собственная даст нам необходимое руководство.

Нам не нужно ждать, когда нас кто-то подтолкнет или только молиться о том, чтобы жить в соответствии с принципами выздоровления. Люди могут реагировать на наше возмещение самыми разными способами. Они могут поддержать нас или нет. Взаимоотношения с такими людьми могут стать лучше, а могут и не стать. Нас могут поблагодарить или сказать: "Ну наконец-то дождался этого от тебя.". Мы должны отказаться от любых ожиданий о том, как обернутся наши возмещения и оставить результаты на Бога, как мы Его понимаем. Очень важно чтобы мы сделали для возмещения абсолютно все, что в наших силах. Однако, как только мы это сделали, наша часть работы завершена. Мы не можем ожидать, что возмещение ущерба волшебным образом исцелит чувства тех людей, которым мы причиняли зло. Мы можем смиренно просить о прощении, но если мы его не получим, мы оставим свои ожидания, зная, что сделали все, что в наших силах. Когда мы возмещаем ущерб, мы спрашиваем себя, делаем ли мы это потому, что искренне сожалеем и искренне хотим исправить то, что натворили. Если отвечаем на это "да", то можем быть уверены в том, что приступаем к возмещению в духе смирения и любви.

Сосредоточившись на смирении, мы обращаемся за помощью к наставнику. Там, где только возможно, мы обсуждаем каждый случай возмещения со своим спонсором *прежде*, чем приступать к нему. Мы рассказываем своему наставнику, почему мы возмещаем ущерб, что мы собираемся произнести, что мы намерены предложить, чтобы у нас все получилось. То, что мы намерены предложить в качестве возмещения должно соответствовать ущербу, который мы причинили. К примеру, если мы взяли в займы у кого-то деньги и не вернули, то не должны просто извиниться; мы возвращаем долг. Мы обращаемся напрямую к человеку, которому причинили зло и возмещаем ущерб точно в соответствии с тем, что натворили.

Когда мы возмещаем ущерб тем, на кого в прошлом были обижены, смирение просто необходимо. Мы не хотим отправиться к кому-либо с намерением возместить ущерб, а закончить перебранкой по поводу того, кто кому больше навредил. Даже если мы убеждены в том, что должны возместить ущерб тем, кто причинял зло нам

самим , мы обязаны отставить в сторону свои чувства. Мы отвечаем только за то, чтобы возместить ущерб, который *мы* причинили, а не заставлять других признать, какое зло они причинили нам.

По нашему опыту возмещение ущерба разделяется на два этапа. Мы не только на самом деле возмещаем ущерб людям, которым мы навредили, но и вслед за этим серьезно изменяем свое поведение. Мы восстанавливаем отношения и начинаем вести себя по-другому. Например, некоторые из нас могли со злости повредить чью-то собственность. Когда мы возмещаем ущерб, мы не просто извиняемся перед этим человеком и возмещаем или ремонтируем эту вещь, мы помогаем и тем, что меняем свое отношение к этому. Мы возмещаем ущерб своим поведением, ежедневно стараясь больше не выражать свою злость разрушая что-то.

На изменение образа жизни уходит вся жизнь и, вероятно, это является самым значительным возмещением ущерба. В число тех, кому мы причинили зло, входят наши родные и люди, с которыми мы были близки долгое время. Такие люди страдали от нас годами. Возмещение такого рода ущерба не может заключаться в пятиминутном извинении, каким бы искренним оно ни было. Хотя признание своих ошибок и извинение может быть отправной точкой. Нам нужно продолжить это, прикладывая, в согласии с этим, ежедневные усилия для того, чтобы перестать ранить наших любимых. Если мы пренебрегали своей семьей, то начинаем проводить с родными время. Если мы были беспечными, забывая о днях рождения и юбилеях, мы начинаем заботиться об этом, не забывая о таких важных событиях. Если мы не проявляли чуткость, а были поглощены тем, чего хотим или в чем сами нуждаемся, мы начинаем чутко относиться к нуждам других людей.

Конечно, мы не обязаны продолжать отношения с некоторыми из людей, которым причинили зло. К примеру, если мы развелись с супругой(супругом) и у нас есть общие дети, мы возможно, должны оказывать финансовую поддержку детям. Подобное возмещение ущерба не требует восстановления прежнего чувства к бывшей супруге(бывшему супругу). Помня о том, что наш долг измеряется не только деньгами, мы должны прийти к обоюдному согласию о том, как спланировать выполнение своих обязанностей по отношению к детям.

Поскольку действия, которые мы предпринимаем в этом шаге могут оказывать глубокое воздействие на других людей, мы не хотим беззаботно развернуться и начать возмещать ущерб без предварительного обсуждения деталей со своим наставником. Некоторые из нас возмещали ущерб под влиянием импульса, просто чтобы не затрудняться размышлениями по этому поводу; однако, обычно это заканчивалось тем, что мы приносили больше вреда, чем пользы. Предвидя это, мы в Четвертом Шаге написали о людях, на которых годами таили обиду. Неведомо для этих людей мы высмеивали, осуждали их, обнаруживали их недостатки перед другими или какими-то иными способами клеветали на них. Поскольку это уничтожение мы проводили за спиной этих людей, стоит ли нам идти к ним каяться? Конечно нет! Девятый Шаг делается не для того, чтобы облегчать душу за чужой счет. Наш наставник поможет нам найти такой способ возмещения ущерба, чтобы не наносил дополнительный вред.

Хотя кажется очевидно, что мы не сможем прямо возместить ущерб в ситуации, где это может повредить кому-то, у нас могут быть вопросы относительно того, как "прямо" возмещать ущерб человеку, который скончался, или его невозможно найти, или он живет за много километров от вас. Существует много способов эффективно возместить ущерб напрямую не обращаясь к самому человеку. Если умер кто-то,



кому мы должны возместить ущерб, то мы можем посчитать очень эффективным написать письмо, выразив все, что мы должны были бы сказать этому человеку, если бы он был еще жив. Затем, возможно, мы сможем прочесть это письмо своему наставнику. Может появиться благородное желание лично возместить ущерб кому-то, кто живет за тысячи миль от нас, но большинство из нас отказываются от дальней поездки ради одной такой цели. В таких ситуациях телефонный звонок или письмо могут послужить той же цели, как и возмещение ущерба в присутствии того человека. Те люди из нашего списка, которых мы не смогли найти должны остаться в этом списке. Возможность возместить ущерб может появиться сама собою позже, даже годы спустя. До тех пор мы должны сохранять готовность к возмещению этого ущерба. И конечно, мы не должны избегать возмещения ущерба только из-за того, что мы боимся встречи лицом к лицу с человеком, которому мы причинили зло. Мы прикладываем все силы к тому, чтобы отыскать людей, которым мы навредили. Затем мы стараемся наилучшим образом возместить им ущерб.

Выбор наилучшего способа возмещения ущерба требует внимания, заботы и времени на поиск правильных обстоятельств для этого. Некоторые из нас попадали в неподходящие ситуации. Наши действия могли оставить физические или эмоциональные шрамы или даже вызвать чью-то смерть. Мы должны как-то научиться жить с этим. Из-за этих действий мы живем в таких муках совести, которые невозможно описать и сомневаемся, сможем ли мы что-то сделать ради возмещения ущерба. В подобных случаях нам ничего не остается как положиться на свою Высшую Силу. Нам может быть непросто простить себя, но мы можем попросить о прощении любящего нас Бога. Мы садимся, успокаиваемся в присутствии нашей Высшей Силы и просим руководить нашими действиями. Многие из нас нашли ответ, посвятив жизнь помощи другим наркоманам и другим видам служения человечеству. На подобные проблемы нет простых ответов; мы просто делаем лучшее, что в наших силах, полагаясь на руководство своего наставника и Бога в нашем понимании.

Для многих из нас в число разрушений входят относительно небольшие вещи, такие как задержание за дорожное нарушение в то время как другие совершали преступления, повлекшие более серьезные последствия. В подобных случаях мы можем оказаться перед дилеммой. Если мы обнаружим себя перед исполнителями закона, то можем отправиться в тюрьму. Если не сделаем этого, то можем жить под страхом оказаться пойманными и все равно отправиться в тюрьму. С помощью нашего наставника и Бога, как мы Его понимаем, мы готовы выполнить все необходимое для поддержания своего выздоровления. Возможно, нам придется обратиться за советом к юристу перед совершением подобного возмещения ущерба.

Возмещение финансового ущерба, связанное со значительными проблемами, тоже может потребовать профессионального совета. У многих из нас накопились чрезмерные долги. Мы можем оказаться должны столько, сколько не в силах выплатить за обозримое будущее. Некоторые из нас накопили такое количество неоплаченных счетов, что мы вряд ли сможем оплатить их даже за несколько лет. Некоторые редко платили за квартиру, коммунальные услуги или за телефон. Мы можем посчитать, что легче сорваться с места и переехать, чем выполнить свои финансовые обязательства.

Так же, как и во всех остальных случаях возмещения ущерба, мы должны сначала обсудить с наставником финансовую сторону. Некоторые из нас уже начали обеспечивать свои семьи с тех пор, как выздоравливаем; от нас в таких случаях

зависят кров и пища для семьи. Обычно нам приходится очень тщательно просчитывать свой бюджет, чтобы справляться с расходами на проживание в период, когда мы выплачиваем свои старые долги. Мы можем найти решение таких ситуаций, связавшись со своими кредиторами, объяснив им положение дел и выразив свое желание разобраться с долгами. Мы соглашаемся на обоснованный план выплаты наших долгов и придерживаемся его. Это пример того, как реальное возмещение ущерба - это процесс, а не случай, когда все решается одним махом. Возмещение ущерба требует огромной дисциплины, личных жертв, и решимости продолжать выплачивать по счетам в течение многих лет, но только следуя этому мы можем восстановить уважение к самим себе.

Большинство из нас чрезвычайно неудобно себя чувствовали при возмещении ущерба в сфере близких взаимоотношений. Когда мы писали Четвертый Шаг, то осознали, что мы не только обкрадывали себя, лишая шанса на серьезные взаимоотношения, мы также причиняли глубокие эмоциональные раны своим партнерам. Наш страх интимности или обязательств приводили к тому, что мы использовали этих людей, были им неверны или бросали тех, кто любил нас. Мы как правило избегаем таких людей. Хотя в некоторых случаях нам необходимо обратиться к таким людям для возмещения ущерба, но существуют ситуации, когда лучше всего будет оставить их в покое, чтобы не открывались старые раны. На то, чтобы отличить одно от другого требуется предельная честность с нашей стороны и открытое обсуждение этих проблем с наставником. Будем мы возмещать напрямую ущерб людям, которым мы причинили зло когда у нас были близкие отношения с ними или нет, в любом случае мы определенно должны изменить свое нынешнее поведение в близких взаимоотношениях. Если прежде мы бежали от интимности, то нужно сесть и поучиться общаться со своими близкими. Нам нужно стать более тактичными, чувствительными и внимательными к нуждам других.

Иногда единственным способом возместить ущерб может быть изменение нашего образа жизни. Как это уже обсуждалось в Восьмом Шаге, мы можем быть в долгу перед окружающими или обществом в целом. Хотя это может казаться абстрактным понятием, мы должны конкретно возмещать ущерб, изменяя свое поведение. Если мы принесли вред обществу, мы начинаем возмещать ущерб, становясь продуктивным членом общества. Мы отдаем долги. Мы ищем как жить отдавая, а не забирая.

Наше выздоровление - это так же способ возмещения ущерба, причиненного самим себе. В период активной наркомании мы обращались с собой ужасно. Та вина и стыд, которые мы каждый раз чувствовали, когда причиняли зло другому человеку, существенно уменьшали уважение к себе. Наша наркомания унижала нас тысячами разных способов. Теперь, в выздоровлении, мы учимся относиться к себе с уважением.

Самые важные результаты Девятого Шага обнаружится в нас самих. В этом шаге мы многое узнаем о смирении, любви, бескорыстии и прощении. Мы начинаем исцеляться от своей зависимости и больше не испытываем сожалений по такому большому количеству проводов как прежде. Мы вырастаем духовно и обнаруживаем, что действительно достигли нового уровня свободы в жизни. Наше прошлое уже всего лишь то, что прошло. Мы оставляем его позади и оно уже больше не сидит у нас в мыслях, дожидаясь случая явиться, словно привидение, в наше настоящее.

Одним из наиболее чудесных даров, которые мы получаем от работы по

Девятому Шагу, является знание того, что мы становимся лучше. Мы осознаем, как сильно мы изменились потому, что больше уже не делаем тех вещей, за которые мы сейчас возмещаем ущерб. Мы могли до сих пор не осознавать, как сильно мы изменились в выздоровлении. Процесс возмещения ущерба приводит к пониманию того, что мы становимся совершенно другими людьми. Долгий кошмар тьмы нашей наркомании наконец начинает уходить, на рассвете нашего выздоровления.

Наше смирение растет, когда мы встречаемся лицом к лицу с людьми, которым причинили ущерб. Осознание того, как сильно наши действия влияли на других людей шокирует нас нашей поглощенностью своей персоной. Мы начинаем понимать, что и у других людей на самом деле есть чувства и что мы можем ранить их, если не заботимся о них. Работая по этому шагу, мы узнаем как быть деликатными с другими людьми и как мы можем применять это в своей сегодняшней жизни. Для нас становится естественным думать перед тем, как говорить или действовать, имея в виду, что то, что мы скажем или сделаем, повлияет на наших друзей, членов нашей семьи и на товарищей по АН. Мы относимся к людям с любовью и добротой, глубоким и постоянным уважением к чувствам других.

Поскольку для возмещения ущерба так необходимы смирение и бескорыстие нас может удивить то, каким образом Девятый Шаг улучшает нашу самооценку. Одним из самых больших парадоксов выздоровления является то, что чем меньше мы думаем о себе, тем больше мы учимся тому, как любить себя. Мы можем и не ожидали, что наше духовное путешествие приведет нас к улучшению отношения к себе, но это происходит. Любовь, которую мы распространяем на других, приводит к осознанию собственной ценности. Мы узнаем, что наш вклад влияет не только на АН, но и на мир в целом.

В результате работы по Девятому Шагу мы получаем свободу для того, чтобы жить настоящим, становимся способны радоваться каждому мгновению и испытывать благодарность за дар выздоровления. Воспоминания прошлого уже не тянут нас назад, появляются новые возможности. Мы получаем свободу для движения в таком направлении, о котором мы и не думали прежде. Мы свободно мечтаем и достигаем воплощения желаемого. Открываются бескрайние горизонты нашей жизни. Время от времени мы можем спотыкаться, но Десятый Шаг дает нам возможность подниматься и продолжать путь дальше. Наша Высшая Сила приглашает нас к жизни и мы принимаем это приглашение с благодарностью.

## **ШАГ ДЕСЯТЫЙ**

**“Мы продолжали самоанализ и когда допускали ошибки, сразу признавали это.”**

Выздоровливать в Анонимных Наркоманах это учиться жить. Вместе с духовными принципами первые девять шагов преобразили нашу жизнь настолько, что стало возможно жить в гармонии с собой и другими. Проверка себя, противостояние тому, что мы обнаружили в себе, признание своих заблуждений - это критические моменты, приводящие нашу жизнь к духовной основе. Работая по Десятому Шагу, мы начинаем лучше осознавать свои чувства, состояние своего разума и свое духовное состояние. При этом наградой становится обновляющийся взгляд на жизнь.

Некоторые из нас оглядываются на Четвертый Шаг и удивляются, зачем нам нужно делать Десятый. Мы можем считать, что уже исправили все свои прошлые ошибки в предыдущих шагах; с тех пор мы не собирались вновь повторять эти ошибки, почему же мы должны продолжать этот бесконечный самоанализ? Десятый Шаг некоторым из нас кажется утомительной будничной работой, болезненным упражнением, которое можно делать, а можно и не делать. Но мы должны продолжать расти, и Десятый Шаг помогает нам именно в этом. Хотя вновь и вновь мы будем возвращаться к предыдущим шагам, Десятый Шаг иным образом укрепляет наше духовное выздоровление: он дает нам творческое отношение к тому, что сегодня происходит в нашей жизни. Невозможно переоценить важность сохранения контакта со своими мыслями, отношением к действительности, с чувствами и поступками. Каждый день жизнь вновь и вновь бросает нам вызов. Наше выздоровление зависит от нашей готовности принять этот вызов. Наш опыт говорит нам, что некоторые члены АН срываются даже спустя долгие периоды чистой жизни, потому, что выздоравливая, они становились самодовольными, позволяя расти своим обидам и отказываясь признавать свои заблуждения. Мало помалу эти мелкие ранки, полу правды и "оправданное" недоброжелательство превращаются в глубокие разочарования, серьезные самообманы и раздутые обиды. Мы не можем позволить этим опасным вещам скомпрометировать наше выздоровление. Мы должны заниматься сложными ситуациями по мере их появления.

В Десятом Шаге мы используем принципы и приемы, которые мы изучили в предыдущих шагах, постоянно применяя их в жизни. Начинать свой день с подтверждения своей решимости жить в согласии с волей Высшей Силы – именно это помогало многим из нас в течении дня сохранять духовные идеалы на первом месте. Но даже при этом нам не избежать знакомых ошибок. Мы можем соотносить практически каждое неверное действие с дефектом характера, который мы определили в Шестом Шаге. Смирненно просить Бога, Как мы Его понимаем избавить нас от наших недостатков и сейчас так же актуально, как это было в Седьмом Шаге.

В Десятом шаге мы ставим такие действия на регулярную основу. Каждый день мы проводим инвентаризацию себя, обращая внимание на те ситуации, когда наши духовные идеалы не оправдывались и вновь пытаемся строить жизнь по духовным принципам. Например, когда мы сталкиваемся с тягой к компульсивным поступкам, пренебрегая тем какие последствия могут быть у наших действий, то нам нужно сфокусироваться на духовных принципах, поступить в соответствии с ними и продолжить продвигаться в своем выздоровлении.

Хотя поначалу формировать привычку к работе по этому шагу непросто, мы должны проявить настойчивость. Нам нужно выделить время в течение дня на внимательную самооценку, при этом мы постепенно продвигаемся к цели: к способности постоянно смотреть за собой. Мы продолжаем двигаться дальше, стараясь с каждым разом лучше осознавать себя. Нам нужно развивать самодисциплину; чем больше мы потратим на это сил, тем вероятнее, что работать по Десятому шагу станет для нас так же естественно как дышать.

Но это не значит, что мы должны сурово обращаться с собой, придираясь к каждому побуждению и искать проблемы там, где их нет. Нам нужно прислушиваться к голосу разума и внимать, что он нам говорит. Когда у нас появляется назойливое ощущение, что что-то не так, нам нужно обратить на это внимание. Если создается впечатление, что чувства вины или злости долго длятся,

нам нужно что-то с ними делать. Мы осознаем, что что-либо беспокоит нас обычно вскоре после того, как что-то произошло. Как только мы понимаем, что испытываем беспокойство, мы ищем причину и как можно скорее начинаем заниматься ею.

Когда мы стараемся поддерживать осознанное отношение к происходящему в течение дня, это способствует тому, чтобы в конце каждого дня мы садились и тщательно просматривали то, что произошло и как мы отреагировали на это. Зачастую, наш наставник предлагает делать Десятый Шаг письменно. Мы также можем воспользоваться брошюрой "Жить по программе". В этом шаге мы задаем себе те же вопросы, как и в Четвертом Шаге; единственная разница в том, что мы относим их к сегодняшнему дню. Мы обращаем внимание на наше нынешнее поведение и спрашиваем себя, жили ли мы в соответствии с тем, что ценим. Был ли я сегодня честным? Не кривил ли душой, общаясь с другими? Продолжал ли расти или соскальзывал на старые стереотипы? Мы сосредотачиваемся на целостной картине дня.

Для того, чтобы провести проверку своего дня (или своей жизни в отношении этого) дня во всей полноте, нам нужно достигнуть смирения, полученного в предыдущих шагах. Мы немало узнали о себе: то, как мы реагировали в прошлой жизни и как мы хотим реагировать теперь. Требуется много информации для того, чтобы смиренно признавать свою роль в собственной жизни.

У нас могут быть проблемы с осознанием своих ошибок, просто из-за того, что мы обычно стремимся оставаться правыми. К примеру, в некоторые моменты нашего выздоровления мы могли придти на бизнес собрание пребывая в твердом убеждении, что знаем, что должна делать группа. Проблемы рассмотрены нами всесторонне. На собрании мы навязываем свою точку зрения. Мы настолько убеждены в своей праведности, что не в состоянии осознать, что оправдываем сами себя. Мы слепы ко злу, которое причиняем другим своим неуважением к их точке зрения, равно как и к себе самому.

Часто мы действуем вопреки тому, что ценим, но при этом от других ждем, чтобы они поступали в соответствии с нашими убеждениями. Например, мы содрогаясь, когда слышим, как другие сплетничают. При этом мы склонны быть «праведниками» - до той поры, пока не обнаружим, что занимаемся тем же самым. Иная ситуация может возникнуть, когда мы слишком критикуем других. К примеру, у нас может быть склонность многого ждать от окружающих, но в то же время мы легко объясняем, почему эти нормы не относятся к нам! Если мы обнаруживаем, что попались на моральной нечеткости, то можем воспользоваться принципами Десятого Шага для достижения большей ясности.

В нашей жизни могут быть и другие периоды, когда мы попадаем в ситуацию где, казалось бы требуется идти на компромисс с личными убеждениями и ценностями. К примеру, если мы наконец-то получили работу в компании и тут обнаружили, что наш начальник рассчитывает, что мы займемся деловыми аферами, то у нас будет полное основание испытывать замешательство перед тем, как поступить. Принятие решения о действии в такой ситуации может быть трудным для любого из нас. У нас может появиться соблазн принять поспешное решение или мы рассчитываем на то, что наставник обеспечит нас простым ответом; однако мы обнаружили, что никто за нас не может решить подобную дилемму. Хотя наш наставник и будет руководить нами, мы должны самостоятельно применять принципы программы и прийти к собственному решению. Наконец, нам самим придется жить со своей совестью. Для того, чтобы чувствовать себя удобно, мы

должны решить, что является для нас в жизни морально приемлемым, а что нет.

Бывает, что очень сложно определить где мы были неправы, особенно когда в ходе конфликта правда была на нашей стороне. Когда наши эмоции разгораются, мы можем потерять способность честно относиться к себе. Мы в состоянии воспринимать только то, чего мы хотим и что нам нужно в данный момент. В таких случаях наш наставник может предложить нам провести личную инвентаризацию этой конкретной сферы нашей жизни, чтобы мы смогли увидеть свое участие в конфликте. Если наши друзья замечают, что мы действуем под влиянием дефекта характера, они могут предложить нам обсудить это с наставником. Открытость к предложениям наставника и наших друзей по АН, внимание к тому, что говорит нам наша совесть, выделение спокойного времени на общение с Богом, как мы Его понимаем - все эти вещи приведут нас к большей ясности.

Как только мы осознали, что были неправы, когда бы это ни случилось: через пять минут, пять часов или пять дней после случившегося, нам нужно признать свою ошибку как можно скорее и исправить любое зло, причиненное нами. Как это было в Девятом Шаге, мы обнаруживаем, что процесс принятия наших ошибок и изменения нашего поведения приносит огромное освобождение.

Конечно, нам необходимо быть столь же осторожными при возмещении ущерба от текущего поведения, как когда мы возмещали ущерб в Девятом Шаге. К примеру, если мы обнаружили, что были неправы в том, что тихо сидели на собрании, молча осуждая выступающего, нам, разумеется, не нужно говорить этому человеку, о чем мы думали. Вместо этого нам нужно приложит усилия к тому, чтобы быть более терпимыми.

Надо помнить о том, что в Десятом Шаге желание быть правым это не упражнение на тех ситуациях, где мы ничего неправильного не совершали. Нам необходимо сопротивляться любому побуждению стать одержимым этим шагом, безжалостно выискивая каждый недостаток своего характера. Для нас суть Десятого Шага в том, чтобы с готовностью обращать внимание на свои мысли, поступки и ценности, а затем работать над тем, что нам нужно изменить. Давайте признаем, что довольно часто наши побуждения являются хорошими и мы поступаем правильно. Дефекты и сильные стороны характера не исключают друг друга и мы непременно найдем проявления и тех и других в любом отдельно взятом дне.

Работая по этому шагу мы формируем для себя цели, ориентированные на выздоровление. Когда мы замечаем, что боимся дальше действовать в какой-то особенной части своей жизни, мы можем попробовать немного рискнуть, позаимствовав мужество у своей Высшей Силы. Когда мы видим, что были эгоистичны, мы можем постараться стать в будущем более великодушными. Если мы теперь осознали, что в чем-то не достигли желаемого не стоит поглощаться чувствами страха и ужаса перед неудачей. Вместо этого, мы можем быть благодарными за осознание происходящего с собой и попробовать надеяться на лучшее. Мы знаем, что применяя нашу программу выздоровления к своим недостаткам, мы изменяемся и растем.

Мы начинаем воспринимать себя более реалистично в результате работы по Десятому Шагу. Многие из нас отмечали особую свободу, которую испытывали после открытого признания своих ошибок и освобождения от нереальных ожиданий. Там, где прежде мы метались из одной крайности в другую, либо чувствовали себя лучше или хуже всех, теперь мы нашли золотую середину, на

которой расцветает реалистичная самооценка. Мы обновляем свою надежду, когда открываем те преимущества этого шага, которых долго не замечали. Мы видим себя такими, каковы мы в действительности, принимая как свои хорошие качества, так и дефекты, зная, что можем измениться при помощи Высшей Силы. Мы становимся такими, какими все время хотели стать: полноценными людьми.

Хотя всем нам нужны любовь и внимание других, это не значит, что мы должны зависеть от людей в том, что можем найти внутри себя сами. Мы можем перестать предъявлять необоснованные требования к другим и начать избавляться от эгоизма во взаимоотношениях. Наша влюбленность, дружба, взаимоотношения с членами семьи, коллегами и случайными знакомыми подвергаются поразительным изменениям. Мы свободно наслаждаемся обществом других людей, поскольку перестаем быть одержимыми своей персоной. Наконец-то мы видим, что в лучшем случае нам не нужны все выдумки, которыми мы пользовались, чтобы держать других людей на расстоянии и, чаще всего, мы определяем причину из-за которой мы страдали во взаимоотношениях с другими.

Более здоровые отношения с другими людьми - это лишь один из значительно улучшившихся показателей качества нашей жизни. Эти показатели только отображают невидимые, но весьма ощутимые перемены, которые происходят внутри нас. Изменился весь наш внешний вид. По сравнению с духовными принципами, которыми мы так дорожим сегодня, мысли о том, как "хорошо выглядеть" или материальные накопления теряют свою значимость. Принимая вызов, который нам бросает самооценка Десятого Шага, мы обнаружили, что больше всего мы дорожим своим выздоровлением и отношениями с Богом, как мы Его понимаем.

По мере того, как внутренний хаос, с которым мы так долго жили, уходит, мы начинаем переживать длительные периоды душевного покоя. В такие периоды мы испытываем могущественное присутствие любящего Бога в нашей жизни. Мы все больше осознаем эту Высшую Силу и готовы искать способы поддержания и улучшения нашего контакта с ней. В поиске направления и значения своей жизни мы переходим к Одиннадцатому Шагу.

## **ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ**

***"Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить и даровании силы для этого."***

Одним из результатов нашей работы по шагам в процессе выздоровления становится успешное построение взаимоотношений с Богом, как мы Его понимаем, первоначальные усилия привели к решению, принятому нами в Третьем Шаге. Мы продолжили, работая по следующим шагам, каждый из которых был призван помочь устранить преграды, стоящие между нами и нашей Высшей Силой. В итоге, мы раскрылись навстречу любви этой Силы и готовы к тому, что Она напрямую будет руководить нашей жизнью.

Симптомы нашей болезни и поступки, которые мы совершали в употреблении многих из нас, отдалили от Высшей Силы. Для большинства замкнутость на самом

себе осложнила саму возможность поверить в Силу, более могущественную, чем наша собственная, а уж тем более установить осознанный контакт с этой Силой. Наша жизнь не имела для нас ни смысла, ни значения. Ничто не могло заполнить пустоту, которую мы ощущали. Казалось, нет вообще ничего общего что бы связывало нас с остальными. Мы чувствовали себя одиноко в огромной вселенной и верили в то, что за пределами нашего ограниченного зрения нет ничего.

Однако, когда мы начали выздоравливать, то обнаружили, что наша замкнутость уменьшается, а ощущение присутствия Высшей Силы растет. Мы начали сознавать, что не одиноки и никогда не были одинокими. Работая по предыдущим Шагам мы уже достигли осознанного контакта с Богом, как мы его понимали. Наша отчужденность и изоляция сошли на нет. Теперь, в Одиннадцатом шаге, молясь и размышляя, мы стараемся улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем.

Многим из нас было непросто понять значение слов "молясь лишь о ... даровании силы", как это звучит в Одиннадцатом Шаге. На первый взгляд, это противоречит одному из основных аспектов программы выздоровления - признанию нашего бессилия. Но если мы вникнем в суть Первого Шага, то увидим, что в нем говорится о бессилии перед нашей зависимостью, а не о том, что нам не будет дана сила исполнять волю Бога, как мы Его понимаем. Мы действительно начали в первом шаге с бессилия; мы бессильны перед нашей зависимостью и неспособны подчиняться никакой воле, кроме собственной. Это не значит, что в Одиннадцатом шаге мы обретем способность контролировать свою болезнь. В этом шаге мы молимся о даровании особой силы - силы для исполнения Божьей воли.

Мы больше не уклоняемся от духовного роста, потому, что он стал необходим для поддержания обретенного нами душевного покоя. Возможно, в начале выздоровления мы работали по шагам из-за того, что нам было больно и мы боялись, что иначе сорвемся. Но сейчас нами двигает не столько боль и страх, сколько жажда продолжать выздоровление.

Это стремление к выздоровлению показывает, что мы все больше сдаемся на милость Божью. Мы достигли того, что действительно поверили что воля Силы, более могущественной, чем наша, для нас лучше, чем наша собственная. Нашей привычкой становится спрашивать себя, каких поступков хотела бы от нас наша Высшая Сила, а не пытаться манипулировать ситуациями в соответствии со своими идеями о том, что лучше. Мы больше не рассматриваем Божью волю как то, что нам приходится *терпеть*. Напротив, мы сознательно стараемся, чтобы наша воля совпала с волей нашей Высшей Силы, веря в то, что поступая так, мы обретем больше счастья и душевного покоя. Вот что значит капитулировать: это искренне поверить в то, что человеку свойственно ошибаться и так же искренне решить полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная. Капитуляция - это камень преткновения нашей наркомании и краеугольный камень нашего выздоровления.

Однако, мы не можем выздоравливать на одной капитуляции. Нам нужно строить на ней свои поступки, как мы это делали в предыдущих шагах. В Десятом Шаге мы начали применять дисциплину, необходимую для того, чтобы каждый день жить духовными принципами. Мы продолжаем это и в Одиннадцатом Шаге, ежедневно упорствуя в своих усилиях. Мы относим молитву и размышления в разряд наиболее важных дел. Мы решаем сделать их такой же неотъемлемой частью нашего дневного распорядка, как еда и сон и при этом используем



необходимую самодисциплину для того, чтобы достичь своей цели.

Чтобы работать по этому шагу, нам нужно укрепить мужество, которое у нас появилось при выполнении предыдущих шагов. Хотя в честной и бесстрашной проверке себя мы проявили небывалое для себя мужество, теперь нам предстоит развивать принципиально новый его вид. Нам нужно мужество что бы жить по духовным принципам, даже когда мы боимся за результаты. Несмотря на свой страх, мы делаем все необходимое и черпаем отвагу из бездонного колодца бесстрашия, который нашли в Силе, более могущественной, чем наша собственная.

Со всеми этими рассуждениями о Боге мы вновь можем ощутить растущую неловкость, может быть, заподозрим что здесь-то и кроится "религиозная ловушка", которую мы ждали. Нас может интересовать, не собирается ли наш наставник сообщить нам, что мы должны молиться и размышлять каким-то определенным образом? Чтобы уберечься от подобных страхов, хорошо вспомнить один из основных принципов выздоровления в АН: мы абсолютно и безусловно свободны верить в любую выбранную нами Высшую Силу, и, конечно, вправе общаться со своей Высшей Силой как нам удобно по нашей вере. Хотя некоторые из нас придерживаются традиционной религии, лишь изредка на наших собраниях звучит обсуждение религиозной специфики. Мы уважаем права наших членов на собственные духовные убеждения, и не одобряем все, что потенциально способно приглушить духовную весть выздоровления.

В такой воодушевляющей атмосфере большинство из нас довольно быстро отказывается от предвзятости в отношении "правильного" способа молиться или размышлять. Другой вопрос – как найти свой собственный путь. У нас могут быть основы представлений о молитве и размышлениях: молитва - это когда мы обращаемся к Высшей Силе, а размышления - это когда мы прислушиваемся к Её ответам. Мы можем не отдавать себе отчета в том, какой широкий перед нами выбор. Поиск вариантов и изучение их полезности может завести в тупик и поглотить кучу времени. Только избегая предубеждений и действуя, мы скорее отыщем то, что подходит лично нам. Мы можем экспериментировать с целым набором способов, пока не найдем что-то, что не будет казаться чуждым или отталкивающим. Если мы обнаружим, что все кажется нам чуждым, то мы пользуемся молитвой и размышлениями, пока не привыкнем. Многие из нас предпочли выборочный подход, заимствуя из разных источников и сочетая то, что было наиболее удобными и понятными.

Мы находимся на духовной дороге, которая ведет нас к более глубокому пониманию нашей Высшей Силы. Многие из нас испытывают от этого огромную радость. Мы, конечно, можем получить помощь от друзей по Сообществу, или даже от других людей, идущих по пути духовности. Когда мы найдем таких людей и попросим, чтобы они руководили нами, то это поможет нам отыскать свои собственные ответы; однако, знакомство с чужим опытом - не оправдание для прекращения поисков своих ответов. Другие могут показать, по какому пути они шли, поделиться с нами той радостью и прозрением, которые встретили в пути; тем не менее, мы можем найти собственные пути, повернув дело по-своему и найти подходящие способы для своего путешествия. В конце концов нам откроется собственная истина во время личного контакта со своей Высшей Силой. Опыт, которым мы делимся с другими - это только *ОПЫТ*, нет окончательных ответов на тайны жизни.

Наше понимание Высшей Силы растет и меняется через молитвы и

размышления. Мы считаем, что определяться с пониманием Высшей Силы раз и навсегда, словно высекая на камне - это ограниченность. Можно провести интересную параллель, вспомнив то время, когда мы бездумно делили других людей по категориям и не меняли своего мнения о них. Мы лишали себя возможности глубже понять других. Относиться к Высшей Силе как к чему-то жестко определенному, значит по большому счету обкрадывать себя, останавливая духовный рост на том моменте, когда мы пришли к абсолютному определению.

Вдобавок к непредвзятости, необходимой для работы по Одиннадцатому Шагу, жизненно необходимо активно искать понимания Божьей воли для нас и силы на её исполнение. Именно это понимание мы ищем через молитвы, будь то отчаянные мольбы или спокойные просьбы о руководстве. Независимо от того, в каком состоянии мы молимся о руководстве, мы можем быть уверены в том, что наши последовательные усилия в познании воли Высшей Силы будут вознаграждены.

Нам нужно помнить, что Одиннадцатый Шаг просит нас молиться *только* о знании Божьей воли и силе для её исполнения. Так же, как мы раскрывались новому и избегали ограниченности в понимании своей Высшей Силы, мы избегаем и ограниченности в представлении о том, что из себя может представлять Божья воля для нас. Хотя искушение молиться о чем-то определенном может быть очень сильным, мы должны сопротивляться этому побуждению если хотим ощутить преимущества одиннадцатого Шага. Не дело молиться о том, чтобы определенным образом решались определенные проблемы.

Например, иногда мы чувствуем себя несчастными и не знаем, отчего. Несколько минут помолвившись для того, чтобы найти конкретную причину нашего несчастья, мы можем неожиданно сообразить, что дело в скучной работе и требовательном начальнике. Мы даже можем пойти дальше, внушив себе, что эта мысль послана нам свыше. Как наркоманы, мы склонны хвататься за подобную случайную мысль и следовать ей, немедленно увольняясь. Такой сценарий может показаться преувеличением. Суть здесь в том, что когда мы молимся только о знании Божьей воли для нас и силе для её исполнения, мы тем самым избавляемся от старой привычки позволять мимолетным прихотям и суевериям править нашей жизнью. Понимание воли нашей Высшей Силы обычно не озаряет как молния, а приходит постепенно, когда мы постоянно молимся и размышляем. Работа по Одиннадцатому Шагу включает ежедневную дисциплину молитвы и размышления. Эта дисциплина укрепляет нашу решимость выздоравливать, жить по-новому и углублять наши отношения с Высшей Силой. Когда мы ежедневно занимаемся этим, то начинаем ощущать, насколько безгранична свобода, которую нам дает любовь Бога. Мы обнаруживаем последствия такой дисциплины видя как укрепляется наша убежденность в том, что имеем право на счастье и душевный покой.

Мы видим, что независимо от того, достигли ли мы материального успеха или нет, мы можем быть довольными. С деньгами или без них, с близким человеком или без него, одобряют нас другие люди или нет - мы можем быть счастливы и жить полноценной жизнью. Мы уже начали замечать, что Божья воля наделяет нас способностью жить достойно, любить себя и других, смеяться, радоваться тому, что нас окружает и замечать красоту, которая нас окружает. Наши самые сокровенные стремления и мечты сбываются. Мы уже можем прикоснуться к этим бесценным дарам. По существу в этом-то и состоит Божья воля для нас.

В знак благодарности, мы идем дальше. Мы уже не только просим о силе жить в согласии с Божьим планом. Мы начинаем искать возможностей для служения, чтобы

изменить жизнь другого наркомана, чтобы нести весть о выздоровлении. Наше духовное пробуждение открыло нам духовное удовлетворение, безусловную любовь и личную свободу. Зная, что мы можем удержать этот бесценный дар, только делясь им с другими, мы переходим к Двенадцатому Шагу.

## **ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ**

**“Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести весть об этом другим наркоманам и применять эти принципы во всех наших делах.”**

В некотором смысле Двенадцатый Шаг включает в себя *все* шаги. Когда мы передаем свой опыт выздоровления и применяем принципы выздоровления во всех наших делах, мы должны пустить в ход все, чему мы научились в предыдущих одиннадцати шагах. Каждый шаг внес свой вклад в поразительное изменение, которое мы называем духовным пробуждением индивидов и целых групп.

Многих из нас интересовало, каким образом происходит это духовное пробуждение. Оно должно происходить за один раз или развиваться долго и медленно? Хотя опыт такого духовного пробуждения может быть очень разнообразным, мы все соглашаемся с тем, что оно происходит в результате работы по шагам.

Наше пробуждение развивалось начиная с искры озарения, появившейся в Первом Шаге. До того, как мы признали правду о своей зависимости, мы знали только темноту своего отрицания. Но когда мы капитулировали, признав, что не можем остановить свою наркоманию или надеяться на достижение лучшей жизни своими силами, то луч света рассеял тьму и началось наше духовное пробуждение.

Хотя существует различный опыт духовного пробуждения, есть что-то общее, почти у всех. Смирение - один из таких общих моментов. Мы впервые переживаем смирение, когда допускаем возможность существования Силы, более могущественной, чем наша. Для некоторых из нас это переживание настолько поразительно, что даже бросает в жар от ощущения того, что в своей борьбе за выздоровление мы больше не одиноки. Во Втором Шаге мы впервые видим проблеск надежды. Эта надежда немедленно и мощно влияет на наше отчаяние и дает основание двигаться дальше.

Желание чего-то нового быстро продвигает нас в Третьем Шаге к более глубокому смирению. Мы не только признали, что не в состоянии контролировать свою зависимость, мы пришли к осознанию, что нашу волю и жизнь лучше оставить заботам нашей Высшей Силы. Парадоксально, что признавая это, мы обретаем огромную силу. Работая по Третьему Шагу, мы начинаем понимать, что можем обратиться к безграничным резервам нашей Высшей Силы всякий раз, когда нам нужно духовное исцеление.

Сюда входит и необходимость мужества для работы по Четвертому Шагу. Многих из нас охватывал ужас перед работой по самооценке, к которой нас призывает Четвертый Шаг. Наши друзья по АН уверяют нас в том, что эта работа принесет духовную награду. Хотя нам страшно, мы движемся вперед, как-то поверив опыту других выздоравливающих наркоманов. После завершения нашей инвентаризации отпала необходимость убеждать нас. Мы испытали духовный рост.

С появлением честности мы окрепли духом. Определение ценностей, что так важно для нас, было лишь одним из позитивных результатов Четвертого Шага.

В Первом Шаге мы делали свое признание от отчаяния, а в Пятом Шаге - добровольно. Полностью, без оговорок, мы раскрыли свой внутренний мир, и в результате произошел прорыв в нашей способности принимать себя и доверять другим. Наш наставник принял нас такими, как есть, наша Высшая Сила одарила любовью без всяких условий - все это позволило нам судить себя не слишком строго. Осознание истинной природы наших недостатков прибавило нам еще немного смирения. Мы начали понимать, что смирение и отвлечение к себе - не одно и то же.

Осознание истинной природы наших недостатков - дефектов характера и смирение, присущее этому осознанию во много раз увеличили наше желание перемен, когда мы работали по Шестому Шагу. И хотя у нас были некоторые опасения перед сдачей наших дефектов характера, мы преодолели свои страхи, доверяя Высшей Силе и веря Ей. Доверие и вера, два важных элемента духовного пробуждения, полностью подготовили нас к тому, чтобы позволить Силе, более могущественной, чем наша, начать действовать в нашей жизни.

Для пробуждения нашего духа было важно сознательно обратиться за помощью к Богу, как мы Его понимаем. Эта просьба стала реальным доказательством того, насколько мы изменились духовно. В тот момент многие из нас стали ощущать огромные перемены, которые может вносить в нашу жизнь наша Высшая Сила. Поскольку мы просили и получили некоторую свободу от влияния наших недостатков, то, в конце концов, до нас стало доходить, какие чудеса готовит нам выздоровление.

Увлеченные обещаниями обрести еще больше свободы, мы продолжали, работая над Восьмым Шагом, осознание того, что мы сделали другим, когда активно употребляли. И вновь мы видели, как духовная подготовка, полученная в предыдущих шагах, помогала нам выносить боль и угрызания совести, которые нам приносило составление списка людей, которым мы причинили зло. Наша готовность возместить причиненный им ущерб еще больше ослабила хватку эгоизма. В своем выздоровлении мы больше не стремились добиваться чего-то лишь для себя, и наши действия по выздоровлению стали более великодушными. Мы воспитали в себе способность понимать чувства других.

Включившись в Девятом Шаге в процесс возмещения ущерба, мы увидели, как это сказалось на нашем духовном росте. Наше смирение окрепло, благодаря вновь обретенному уважению к чувствам других людей. По мере возрастания нашей способности прощать как себя, так и других, росло наше уважение к себе. Мы смогли разобраться в себе. Но самое главное, что мы получили свободу - свободу жить настоящим и ощущать свою принадлежность к этому миру.

Дисциплина, которую мы развивали в Десятом Шаге, убедила нас в том, что мы продолжаем придавать новые силы нашему пробуждающемуся духу. Мы учились не изменять нашим новым духовным ценностям, что укрепило их жизненную значимость. Мы наблюдали что, когда ставили на первое место духовное развитие, то другие стороны жизни развивались сами собой, становясь такими, как нужно.

Сосредоточивая свое внимание на духовном развитии мы пришли к Одиннадцатому Шагу. Мы уже прониклись осознанием того, насколько могущественно действие Силы, которая может вернуть нам здравомыслие и избавить нас от недостатков. Понимая значение любви, которая проявлялась в этом

действии, мы начали лучше понимать любящую природу наше Высшей Силы. Духовная пустота, которую мы ощущали в начале нашего выздоровления, заполнилась благодарностью, любовью без всяких условий и желанием служить Богу и другим людям. Безусловно, мы испытали духовное пробуждение.

Мы обнаружили, что когда мы выражаем свою благодарность и во всех сферах нашей жизни действуем по принципам выздоровления, то духовное пробуждение получает дальнейшее развитие. Однако, мы делаем это не только для того, чтобы убедиться в том, что продолжаем выздоравливать. Анонимные Наркоманы - не эгоистичная программа. На самом деле дух Двенадцати Шагов руководствуется принципом бескорыстного служения. Самое важное - опираться на эти принципы, когда мы несем нашу весть о выздоровлении. Это важно как для своего духовного состояния, так и в отношениях с теми, до кого мы пытаемся донести нашу весть о выздоровлении.

Парадокс Двенадцатого Шага состоит в том, что чем больше мы помогаем другим, тем больше мы помогаем самим себе. Например, у нас нет уверенности и вера наша колеблется. В таком случае помощь новичку - это один из самых сильных способов быстро поднять жизненный дух. Поразительно действие даже маленького благородного поступка. Мы становимся меньше поглощены собой и в конце концов мы лучше представляем себе то, что прежде казалось неразрешимой проблемой. Каждый раз, когда мы говорим другим о том, что программа Анонимных Наркоманов действует, мы укрепляем свою веру неё.

Многие из нас выбирают такую сферу служения в Анонимных Наркоманах, через которую сами получили помощь, когда были новичками. Те, кто впервые связался с АН по телефону, с удовольствием сами помогают другим по телефону. Других привлекает служение в больницах и исправительных учреждениях, потому, что сами они впервые узнали об АН в тюрьме или в больнице. Какое бы служение мы ни выбрали, мы помним, что наша главная цель - нести весть о выздоровлении.

Теперь нам нужно спросить себя, в чем же состоит весть, которую мы пытаемся доносить до других? В том ли, что мы никогда не вернемся к наркотикам? Если это так, то, несмотря на выздоровление, не останемся ли мы кандидатами в тюрьму, больницу и на безвременную смерть? Есть ли надежда на то, что наркоман, любой наркоман может выздоравливать от болезни наркомании? Да, но не только это. Весть, которую мы несем, состоит в том, что применяя принципы Двенадцати Шагов мы пробуждаемся духовно. Что бы это ни значило для каждого в отдельности, именно эту весть мы и несем к тем, кто стремится к выздоровлению.

Способов нести эту весть столько же, сколько самих выздоравливающих наркоманов. Тем не менее, мы, как сообщество, нашли несколько основных полезных установок. Первое и главное - мы делимся своим опытом, силой и надеждой. Это значит, что мы делимся не теориями, которые мы позаимствовали из других источников, а собственным опытом. Это также означает, что мы делимся *своим*, а не чужим опытом. Не наше дело говорить тому, кто стремится к выздоровлению, где ему нужно работать, с кем жить, как воспитывать детей, или о чем-то другом, выходящим за рамки нашего опыта выздоровления. Некоторые из тех, кому мы пытаемся помочь, могут испытывать трудности в этих сферах; но мы лучше поможем им, если не будем пытаться вмешиваться в чужую лучшую жизнь, а, вместо этого, будем делиться собственным опытом в этих сферах.

Есть одно простое требование, которому мы должны следовать в построении личного стиля несения нашей вести. Нужно быть самим собой. Каждый из нас -

уникальная личность, которая непременно будет привлекательной для многих. У кого-то блестящее чувство юмора, которое может пробить чье-то отчаяние. Некоторые излучают особенное тепло и сочувствие, способное затронуть сердце тех, кому нужна доброта. У некоторых замечательный талант каким-то непонятным образом склонить безнадежного наркомана прислушаться к правде. Некоторые обладают ценной способностью к работе в комитетах, в то время как другие лучше работают один-на-один с наркоманом, испытывающим страдания. Каковы бы ни были наши личные особенности, мы можем быть уверенными, что когда мы искренни, то наша весть дойдет до наркомана, который стремится выздороветь.

Однако наша помощь не должна выходить за некоторые рамки. Мы никого не принуждаем бросать употребление. Мы не можем "отдать" кому-то результаты работы по шагам, как не можем вырасти за другого. Мы не можем волшебным образом избавить другого от одиночества или боли. Мы бессильны не только перед собственной, но и перед чужой наркоманией. Мы можем только нести весть; мы не можем определять, до кого она дойдет.

Совершенно не наше дело решать, кто готов, а кто не готов услышать весть о выздоровлении. Многие из нас рассуждали о желании наркомана выздороветь и ошибались в этом. Множество срывов не всегда значит отсутствие интереса к выздоровлению, нет понятия "образцовый новичок", который непременно начнет выздоравливать. Наша цель и привилегия состоит в том, чтобы безо всяких условий передавать весть о выздоровлении любому, кто ее хочет получить.

Наши отношения строятся на безусловной любви. Каждый, кто обращается к нам за помощью, имеет право на наше сочувствие, внимание и право быть принятым без каких-то оговорок. Любой наркоман, независимо от того, как долго он чистый, должен иметь возможность излить свою боль, не получив осуждения. Многие из нас обнаружили, что способны тонко понимать, что чувствуют люди, страдающие от нашей болезни. Это именно потому, что это *наша* болезнь. Наше сочувствие не порождается абстрактными рассуждениями, оно рождается, когда мы делимся опытом. Мы приветствуем друг друга как переживших практически смертельную катастрофу. Именно общий опыт создает на собраниях атмосферу безусловной любви.

Помогать другим - пожалуй самое сильное желание, идущее от сердца человека. Мы поверили в это в результате работы Высшей Силы в нашей жизни. Мы хорошо помним, что нужно продолжать просить Бога, чтобы Он действовал через нас, когда мы несем весть о выздоровлении. Старательно применяя принципы выздоровления мы убедимся в том, что канал связи друг с другом и с Высшей Силой остается открытым и что мы служим другим из духовных побуждений.

Духовность становится для нас в выздоровлении образом жизни. Жизнь, построенная по этим принципам - это самый сильный пример вести, какую мы можем нести. Нам не нужно дожидаться, пока мы перейдем на Второй Шаг, чтобы получить право использовать принцип непредвзятости. Мужеству и честности найдется место в нашей жизни и до написания инвентаризации. Нам пригодится смирение и когда мы просим Бога избавить нас от наших недостатков и когда общаемся с коллегами по работе или когда беседуем с другом.

Мы стремимся применять принципы выздоровления во всех наших делах. Как во время собраний, так и после них, независимо от того, кто с нами рядом, и какие бы трудности перед нами не стояли, мы строим свою жизнь по принципам выздоровления. Только применяя их в ежедневной жизни мы можем надеяться на

духовный рост, необходимый для отсрочки смертного приговора, вынесенного нам нашей болезнью. Хотя это может казаться высокой целью, мы убедились в том, что она достижима. Наша благодарность за дар выздоровления становится движущей силой всего, чем мы занимаемся. Она движет нами и наполняет как нашу жизнь, так и жизнь тех, кто рядом с нами.

Даже в тишине можно слышать голос благодарности. Но яснее всего он звучит, когда мы идем по пути выздоровления, и бескорыстно делимся с теми, кому с нами по пути. Мы рискуем идти вперед в своем духовном путешествии, наша жизнь стала богаче, наш дух пробудился, наши горизонты безграничны. Обновилась основа нашего духа, разгорелась искра жизни, которую уже было потушила наша болезнь, это произошло в ходе работы по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Мы отправились в путешествие по тропе, проторенной теми, кто шагал по ней до нас.