

# Лекция Валерия В. : 12 Шагов выздоровления Анонимных Алкоголиков

---

## Оглавление

<i>"12 Шагов" - что это такое?</i> .....	<i>1</i>
<i>Шаг первый:</i> .....	<i>7</i>
<i>Второй Шаг:</i> .....	<i>9</i>
<i>Третий Шаг:</i> .....	<i>9</i>
<i>Четвертый Шаг:</i> .....	<i>11</i>
<i>Пятый Шаг:</i> .....	<i>11</i>
<i>Шестой Шаг:</i> .....	<i>12</i>
<i>Седьмой Шаг:</i> .....	<i>12</i>
<i>Восьмой Шаг:</i> .....	<i>12</i>
<i>Смысл девятого Шага:</i> .....	<i>13</i>
<i>Десятый Шаг:</i> .....	<i>14</i>
<i>Одиннадцатый Шаг:</i> .....	<i>14</i>
<i>12 Шаг программы:</i> .....	<i>14</i>

---

## "12 Шагов" - что это такое?

Начну с одной интересной притчи. Был такой философ Ганди, которого вы, наверное, знаете. Он считался очень мудрым человеком, и к его мнению прислушивалось очень много людей. Однажды одна женщина из провинции прошла более 300 миль по горам на встречу к нему, чтобы решить вопрос со своим отпрыском. Ее сын ел очень много сахара. Дождавшись, когда Ганди смог ее принять, она сказала: "Учитель, сделай так, чтобы мой сын стал меньше есть сахара, скажи ему какие-нибудь слова". Он посмотрел на мать, посмотрел на сына и сказал: "Приди ко мне через две недели". Женщина, очень огорченная, пошла в обратный путь, который был очень длинным и мучительным. Когда она через две недели опять пришла к Ганди, он посмотрел на ее мальчика и сказал: "Ты знаешь, похоже, что тебе надо меньше есть сахара". Женщина была жутко возмущена и сказала: "Учитель, почему ты не мог это сказать две недели назад, а подверг меня столь мучительному испытанию?!" Он ответил: "Две недели назад я сам ел сахар".

Знание, что есть такая программа "12 шагов", не значит, что вы с успехом будете предлагать другим ее как программу выздоровления. Я считаю, что нужно сначала, как великий Ганди, попробовать эту программу для собственного

выздоровления. Почему она пригодна для всего человечества, вот, наверное, - цель моего сообщения.

В лечении алкоголизма и наркомании усилия врачей-наркологов, психологов, священников, ученых и социальных работников вместе взятых не дали каких-либо ощутимых положительных результатов. Я совершенно смело заявляю об этом по единственной причине: если бы это было не так, то что-нибудь изменилось бы в терминологии. Ну, например, болезнь перестали бы считать хронической и неизлечимой, а сказали бы: "Да у нас есть метод, с помощью которого мы лечим алкоголизм и наркоманию, и добиваемся результатов". Но все лечение алкоголиков и наркоманов, и вообще химически зависимых людей, приводит к состоянию стойкой или нестойкой ремиссии. Только центр "Дар" "лечит за один час 98% населения от алкоголизма", но, естественно, к подобным заявлениям нельзя относиться серьезно.

Добиться действительно ощутимых результатов, как это не парадоксально, удалось самим алкоголикам, самим наркоманам. Именно страдающие химической зависимостью люди создали собственную программу выздоровления - она называется "12 шагов".

В настоящее время эта программа существует в 150 странах мира, она работает уже 63 года. Программу используют для своего выздоровления по разным подсчетам (поскольку программа анонимна) более пяти миллионов химически зависимых людей. Она не просто обретение трезвости и метод избавления от химической зависимости, - это метод обретения абсолютно нового качества жизни. Это очень важно понять и принять.

В чем слабость существующих методов лечения алкоголизма и наркомании? Я уже говорил об этом: затрагивается только биологический аспект заболевания и, за редким исключением, либо психологический, либо социальный. И все попытки каким-то образом расправиться с этой болезнью, заглядывая через два окна на нее, не дают эффективности. В основе программы "12 шагов" лежит био-психо-социо-духовная модель заболевания. Каждый из ее подходов по-своему ценен. Не отрезвив человека без наркологической помощи, невозможно идти дальше.

Неоценима роль психологов, поскольку именно психолог в состоянии найти те точки напряжения, те болевые моменты, которые влияют на психологическое состояние больного. В своей работе мы используем и Гельтштальт-терапию как мощнейший инструмент. Она применена в группах анонимных алкоголиков, т.к. там каждый делится своим опытом, своими личными переживаниями.

У нас часто говорят: "Эта американская программа не пригодна для наших условий". Ничего подобного! Программа зиждется на общечеловеческих ценностях: на вере, добре, любви. Анонимные алкоголики 63 года тому назад ничего нового не выдумали. Они взяли все то, что помогало им оставаться трезвыми, и отбрасывали все то, что мешало. И хотя программу "12 шагов" называют духовно-ориентированной терапией, она никогда не имела бы такого всемирного значения, если бы несла конкретное религиозное содержание. Эта программа (поскольку понимание духовности в ней гораздо шире, чем в конкретной религии, конфессии), легко воспринимается католиками, буддистами, атеистами или мусульманами. В прошлом году в сентябре мы собирались на конференции. Там было очень много христиан. Мне тоже предложили выступать с докладом. Меня очень долго убеждали: "Все, что ты говоришь, - это хорошо. Но вообще-то правильная вера в Иисуса Христа, а вот все остальное, оставь при себе". Но я не отвергаю веру в Иисуса Христа, наоборот, она удивительно меня привлекает. А представьте себе мое положение, когда я был атеистом, человеком,

которого учили тому, что верить в Бога - это постыдно, что только безграмотные люди верят в Бога. Но мне не навязывали веру в Иисуса Христа с возможностью исцеления. Мне предложили совершенно другое: "Ты не хочешь верить в Бога, и мы уважаем это твое состояние на сегодня. Поверь в то, что тебе помогает остаться трезвым сейчас".

Программа дает свободу выбора, а не сужает его, и в этом ее величие. Она универсальна. В программе слова "алкоголь" и "наркотик" использованы только один раз в ее первом шаге. Попробуйте поставить свою проблему вместо этих слов, и вы сможете с помощью программы "12 шагов" ее решить. Для людей, страдающих от своих болезненных эмоций есть сообщество "анонимных эмоционалов" в Москве. Работает клуб обжор. Он тоже успешно использует программу "12 шагов". А при американском посольстве есть клуб толстяков. Среди моих знакомых есть женщина, которая не могла избавиться от пристрастия к шоколаду. Она даже завела себе собаку. Она ходила с ней гулять и тайком от своих близких покупала шоколад в ларьках и съедала его на улице. Ей было стыдно. Но она не могла уснуть, пока не съест шоколад. Разве это не зависимость? Слава Богу, она совершенно четко ее осознавала. Я знаю другого человека, который просыпался с мыслью о еде. Сердце у него начинало биться по-другому, когда он заглядывал в холодильник. Он ждал обеденного перерыва, как другие ждут "перекура". Разве это не зависимость? С помощью программы "12 шагов" он смог разобраться, почему это с ним происходит.

Я 38 лет курил перед тем как расстался с сигаретой. Я, видимо, всегда буду химически зависимым от никотина, но по крайней мере, я уже не курю полтора года. Бросить курить было очень тяжело. Мне было легче расстаться с алкоголем, чем с сигаретой. Первый шаг программы я делал пять лет. А дело в том, что я не видел потерь. Это было как бы сопротивление сознания: алкоголь мне приносил явные потери, которые можно было пощупать, - потеря здоровья, потеря уважения к себе, потеря семьи. А курение? "Ну что такого? Курю и курю. Кому я мешаю?" - думал я.

А между тем, какой наркотик является убийцей номер один в мире? Никотин. Вообще, никотин - это пестицид. Например, если съесть пачку сигарет, то вы, совершенно точно, умрете. Не надо говорить, что капля никотина убивает лошадь. Пестицидами травят колорадских жуков! Посмотрите на цифры: 500 тысяч человек в год в США умирает от никотиновой зависимости. Великий Билл Уилсон, основатель Эй-Эй (сообщества Анонимных Алкоголиков, "АА", - прим.ред.), умер от никотиновой зависимости. Он был первым алкоголиком, который начал движение анонимных алкоголиков, вместе с другим человеком - Бобом. На последнее выступление его привезли на коляске и в кислородной маске, т.к. у него ноги не ходили из-за никотина и легкие плохо работали. Так и выступал. Но он не смог расстаться с никотином.

500 тысяч человек умирает в США от никотиновой зависимости, а от кокаиновой и героиновой 6 - 7 тысяч человек. В мире 3 миллиона человек в год умирает от никотина, - вот, где убийца номер один! Но никто, почему-то, в обморок не падает, когда видит человека с сигаретой. Когда ваши сын или дочь начинают курить, вы их, максимум, поругаете. А если сказать, что ваши сын или дочь колются, то тогда у вас все волосы встанут дыбом. "Что делать?!" Страх, ужас! Да, героин - это ужасный наркотик, и от него можно очень быстро умереть от передозировки. Я не снижаю значимости самой проблемы наркомании. Но если разобраться, мы, по-моему, не подозреваем, в каком кошмаре живем.

Слава Богу, есть и сообщество анонимных курильщиков, где тоже работают по программе "12 шагов" и расстаются с этим пристрастием.

"12 шагов" - это четкая позитивная программа действия, предусматривающая активность как внутри себя (работа с собой), так и во вне (работа с другими). Она ориентирует человека не только думать, но и делать. Невозможно научиться плавать, лежа на диване, читая учебник по технике плавания брасом. Невозможно научиться кататься на велосипеде, ни разу не покрутив педали. Можно сколько угодно читать книжки "12 шагов", "12 традиций", но от этого ничего не произойдет. Необходимо практически делать работу над собой. Здесь я, может быть, коснусь большой темы групп "Ал-Анон".

Когда я хожу на их собрания, я вижу, что есть родственники алкоголиков, которые как и пять лет тому назад, приходят со слезами на глазах, и все с той же жалобой, что муж пьет. Я сочувствую этим людям. Происходит их медленное умирание. "А что ты сделала для того чтоб не плакать? - задаю я абсолютно естественный вопрос. - Ты признала свое бессилие перед тем фактом, что твой муж пьет? Где твой выбор: идти вместе с ним в могилу или расстаться на каком-то отрезке такого пути?"

"Ал-Анон" использует слово в слово программу "12 шагов", там ничего не изменено. Он использует те же традиции. Но, к великому сожалению, болезнь созависимости гораздо в меньшей степени обращает внимание на себя и бесконечно решает проблемы других: "Я должна им помочь !" А себе?

Программа "12 шагов" - это программа делания. Необходимо сделать хотя бы первый шаг. Анонимный алкоголик не ставит диагноз. Никто не говорит в сообществе: "Ты - алкоголик". Или "Ты - наркоман". Каждый член сообщества говорит: "Я алкоголик, я наркоман". Начни с себя.

"12 шагов" можно рассматривать как алгоритм или программу коррекции личности, изменения качества жизни. Ее можно представить следующим образом: первое - признание проблемы, второе - поиски выхода и принятие решения, третье - самоанализ и исповедь, четвертое - проработка личных недостатков, пятое - налаживание социальных связей, и шестое - передача личного опыта. Это программа свободы, любви, веры и надежды. И это программа парадоксов. Парадокс первый: признав свое полное поражение, можно придти к победе. Парадокс второй: отдавая, можно получать. И парадокс третий (это я обнаружил на себе): чем вы старше, тем вы моложе. Обычно собрание анонимных алкоголиков начинается с таких слов: "Анонимные алкоголики - это сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма". И единственное условие для членства в этом сообществе - это желание бросить пить.

Члены не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим пожертвованиям. Мы не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением. Мы не вступаем в полемику ни по каким вопросам, не поддерживаем и не выступаем против чьих бы то ни было интересов. Наша основная цель - остаться трезвыми и помочь другим алкоголикам обрести трезвый образ жизни. Есть масса людей, которые хотели бы помогать сообществу анонимных алкоголиков, спонсировать это движение. Но сами анонимные алкоголики отказываются от такого рода помощи, и очень правильно делают. Попав один раз в зависимость, очень трудно от нее избавиться. Как с газетами.

Еще одна традиция звучит так: "В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - это облеченные доверием исполнители, они не приказывают". "Руководители" - это люди, которые якобы, могут распоряжаться судьбами других людей. И получается иногда так: очень хороший, добрый человек сначала владеет помещением, потом называет себя руководителем группы, а потом говорит: "Хочу открою, а хочу нет". Вот и руководство! А люди попадают в зависимость от этого человека и начинают на него молиться: "ты у нас главный, ты у нас хороший, ты приди и открой". И это поднимает этого человека над другими людьми. Мы же начинаем свое собрание анонимных алкоголиков с того, что я прихожу и говорю: "Я очень хочу сегодня послужить вам. Вы разрешаете мне это сделать? Сегодня я буду вести собрание, но не более того".

У анонимных алкоголиков есть генеральное бюро по обслуживанию GSO, так называемое, General Service Office. Это нанятые анонимными алкоголиками чиновники, которые занимаются информационными делами, ведают печатной продукцией, рассылкой по всему миру, сбором сведений. А все руководство служб анонимных алкоголиков (например, Российское сообщество анонимных алкоголиков) - это люди, которые избираются нами же на два года и никогда больше. За всю свою жизнь они никогда больше не будут исполнять эти обязанности. Повтор здесь невозможен. Переизбрание, как президентов, невозможно. Это облеченные доверием исполнители. Они не приказывают. А мы можем контролировать их деятельность. Есть еще интересная традиция сообщества - пятая: "в каждой группе есть одна главная цель, - делиться своим опытом с другими алкоголиками, которые все еще страдают своим недугом". И вы посмотрите, каким образом построена деятельность каждой группы. Получается как бы, "я умираю, а сказано, что необходимо делиться своим опытом с другими алкоголиками". Я не могу прийти в группу и сказать, это вы страдаете, а я уже нет. Положение абсолютно на равных.

Четвертая традиция гласит, что каждая группа может быть самостоятельной, за исключением тех случаев, когда это мешает ей стать самостоятельной в целом. Поэтому одна группа может сказать, что на ее собраниях не курят, а другая говорит: "А мы будем курить на наших собраниях". Это мешает сообществу А.А.? Нет, не мешает. Мы предупреждаем: если захочется курить, то дождитесь конца собрания. А что было бы, если бы была объявлена группа А.А. "только для христиан"? Это ограничение свободы. Я знаю одну группу в Москве, там собираются только художники. Она называется "Арт". Но если я туда приду, меня не выгонят, хотя я и не художник. Есть другая группа "Генштаб", где, в основном, старшие офицеры запаса и проходящие службу в вооруженных силах. Но это не мешает другим людям, другим алкоголикам приходить на эту группу. Сообщество А.А. действительно построено по принципу свободы.

Сообщество свободно от шумихи и ажиотажа, оно специально не проводит антиалкогольную пропаганду. Оно не является антагонистом наркологии, не вмешивается в лечебные процессы. Вся его деятельность направлена на сотрудничество с наркологией. Сотрудникам центра "Салюс", например, приходится разъезжать по всей стране. Везде нас принимают наркологи в наркологических диспансерах, на базе которых мы открываем лечебные программы. Что интересно, главные врачи, их заместители часто выступают в роли "нянек" у групп на начальном этапе, т.е. приходят, интересуются: "Как вы тут?" Иногда и не доверяют: "Что они там делают? Не колят ли? Не пьют ли?"

И т.п. Это естественно: идет знакомство с программой. Однако, каждая группа должна быть самостоятельной. Отдай последние крохи и заплати за помещение, а не жди, смилется ли над тобой главврач или выгонит... Прежде всего группа АА - это группа самопомощи, объединяющая людей с общими проблемами для обмена опытом и взаимной поддержки.

Движение анонимных алкоголиков началось 63 года назад в маленьком городе штата Огайо США, когда встретились 40-летний алкоголик - маклер Билл Уилсон и умирающий алкоголик - доктор Боб. Доктор не хотел принимать Билла, т.к. был в ужасной депрессии, но решил уделить ему всего 15 минут. Встреча их продолжалась 6 часов. Это была встреча двух неизлечимо больных людей, которые поняли, что разговаривая друг с другом, они оставались трезвыми! Отдавая, получай.

Скажете, может ли у меня возникнуть желание выпить в течении 1,5 часов рассказа о сообществе, его проблемах? И мысли не будет! Отдавая, на это время я получил трезвость. Если я буду говорить круглосуточно, то круглосуточно получу трезвость. Отдавая, я получаю - и это парадокс. Это, пожалуй, главное, что заложено в программе.

Программа отработывалась не без конфликтов. Сначала собирались два человека, потом три, дальше сто - одна в Адлере, другая в Нью-Йорке. Люди объединялись с одной целью и на протяжении двух лет оставались трезвыми. Только в этом году в нашей стране издали книгу с опытом первых ста мужчин и женщин, которые обрели трезвый образ жизни. Она называется "Анонимные алкоголики". Экземпляр, который я держу сейчас в руках, издан за рубежом, на нем написано "Big book", что означает "большая книга". Ее так часто называют анонимные алкоголики. Я знаю, что эта книга написана про меня и для меня. Каждая ее строчка пропитана болью, слезами, надеждой, верой и любовью. И каждая страница дает возможность пропустить опыт других через свой личный опыт. Читая ее, я не только обогащаю себя знаниями, но и очищаю свою душу, наполняю ее другим содержанием. Весь путь из ада к свету изложен в этой книге. Для сидящих здесь самая главная книга - это Библия Я знаю, что это - Книга книг. Но мой путь к свету описан именно здесь, в книге "Анонимные алкоголики".

Меня очень интересовало, почему люди, когда серьезно разговаривают друг с другом, остаются трезвыми? Ответ я нашел здесь. Я зачитаю отрывок из раздела "Программа в действии": "Мы редко встречали человека, который бы следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не хотят целиком подчинить себя этой программе. Обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты. Похоже, что они просто родились такими. Они не способны поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Еще есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств. Но многие из них все же выздоравливают, если у них есть такое качество, как честность. Истории из нашей жизни рассказывают лишь в общих чертах то, какими мы были, что с нами произошло, какими мы стали. Если вы решили предпринять все для достижения цели, значит вы готовы сделать определенные шаги. Некоторым мы противились. Мы думали, что есть более легкий путь, но мы такого не нашли. Со всей серьезностью мы просим вас, чтобы вы были бесстрашными в выполнении всех шагов и следовали им неуклонно. Некоторых из нас не добились никакого результата, пока полностью не отказались от своих старых представлений. Помните, что мы имеем дело с алкоголем: властным, сбивающим

с толку. Без помощи нам с ним не совладать, но есть Некто всемогущий. Да обретете вы Его ныне. Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту: все отринув, мы попросили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами шаги, которые предполагаются как программа выздоровления..."

Далее по тексту идет программа "12 шагов". После ее изложения идет такой текст: "...Многие из нас восклицали: "Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца !" Не отчаивайтесь, никто из нас не мог безусловно следовать этим принципам Мы не святые. Главное, мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы претендуем лишь на прогресс, а не на духовное совершенство".

Я хотел бы обратить ваше внимание на три очень существенных момента, при которых эта программа работает. Первое - честность с самим собой. В этой книге написано, что не выздоравливает только тот, кто не честен сам с собой. Если я хочу быть счастливым, то мне надо быть честным самим с собой, т.е. по крайней мере, честно признать проблему. Второе - что это путь, легче которого нет. Противиться ему, значит не достигнуть никакого результата. Программу нужно воспринимать как состоящую из 12-ти равнозначных компонентов. Как любое лекарство в медицине - удалите один из его компонентов, оно перестанет работать. Выздоровливающие алкоголики и наркоманы подчеркивают, что надо набраться смирения и терпения и пройти весь этот долгий и трудный путь. И, наконец, "некоторые из нас не добились никакого результата, пока придерживались своих старых представлений". Вот, например, мое старое представление, что Бога нет. Новое представление было: может быть Он есть, но я Его не знаю и хочу с Ним познакомиться.

В России старое представление, что все пьют. Мне тоже раньше так казалось. Когда я начал трезветь, я стал видеть трезвых людей. Оказалось, что пьющих и не пьющих приблизительно половина на половину. Очень много людей равнодушных к спиртному. Я их раньше просто не хотел видеть. Когда мне говорят пациенты: "Тебе хорошо, ты работаешь среди трезвых людей, а мы сейчас придем на работу, там вообще без бутылки ничего решить нельзя". Я сразу говорю: "А вы пробовали найти единомышленников - алкоголиков, которые тоже хотят обрести трезвость?" Все выздоровление - это ломка старого и накопление нового. Алкоголик и наркоман - это человек с абсолютно безответственным поведением. Микроскопическими дозами накапливать ответственность - это и есть цель выздоровления.

Теперь я предлагаю вам погрузиться в саму программу. Итак,

## **Шаг первый:**

**"Мы признали, что бессильны перед алкоголем, что мы потеряли контроль над собой".** Важность первого шага

неоценима. "Дорога в тысячу миль начинается с первого шага".

Бессилие: Мы с детства знаем, что есть сила тяжести. Никому не приходит в голову, залезть на крышу и полетать над Воронежем. Как руками ни махай, но все равно не полетишь. Есть закон всемирного тяготения, который сразу даст о себе знать. Когда вы подходите к океану, у вас не возникает желание пересечь его вплавь. Вы уважаете силу океана. Мне, как профессиональному моряку, она известна. Я знаю, что океан ломает корабли как щепки. И корабли тонут. Например, есть штормовое предупреждение, но человеческая самонадеянность

("нет, мы пойдем, мы проскочим") приводит к трагедии. Это неуважение к силе океана. Бессилие не всегда слабость. Иногда это признание закона.

Гениальность и парадокс первого шага - это признание полной и безоговорочной капитуляции и обретение этим победы. Это мучительный процесс. Действительно, как признать, что ты не такой уж сильный и что твою болезнь нельзя победить, не осознав, что ты сам ничего уже не можешь сделать... А, между тем, насморк невозможно остановить силой воли, а такие заболевания, как алкоголизм и наркоманию, тем более. Сколько раз я пытался бросить пить "с понедельника", или после очередной наркологии! Когда я первый раз попал в больницу с алкогольным психозом и пришел в сознание, то увидел других больных людей, которые, кроме как клеить коробочки для мармелада, уже ничего не могли делать... Многих кормили с ложки. Я понял, что передо мной мое будущее. Мне стало невыносимо жутко. Я действительно принял решение, что пить не буду, но это привело лишь ко второму алкогольному психозу.

Часть людей бросают пить после перенесенных инфарктов, инсультов. Какое-то время ремиссия у них продолжается, но люди умирают от сопутствующих алкоголизму заболеваний. Есть основное заболевание, а инфаркт - это "издержки производства". Бессилие - это признание того факта, что никогда не удастся выпить без последствий. Не осуществится голубая мечта алкоголика: "мне хватит". Алкоголиком не становятся после первой рюмки, и наркоманом после первой инъекции. Это достаточно длинный путь. Каждый алкоголик знает, что происходит после первой рюмки. Все по формуле: "Одной рюмки много, а ведра мало". А поведение закодированного, когда он ждет дату "окончания" программы? Это как висение на карнизе многоэтажного дома на кончиках пальцев. Висит человек и ждет, когда можно будет сорваться. Действительно, силы все равно кончатся, - по закону всемирного тяготения.

Алкоголь хитрее и коварнее. Никакими убеждениями не победить эту болезнь, т.к. она носит био-психо-социо-духовный характер. Алкоголик и наркоман всегда найдут причину, по которой произошел срыв. Срыв не начинается с приема спиртного, он заканчивается спиртным. Идет длительная подготовка: нахождение причин, отказ от помощи медицинской, изоляция, раздражение.

Вы видели алкоголиков на эсперали? Как они? Лучше бы пили, да? И это действительно так. Ты говоришь ему: "Убери в квартире", - а он (докладчик изображает человека, висящего на карнизе - прим.ред.): "Да ты что, не видишь где я?!" - "Пойди копай огород". - "Да как я могу!" Он занят: руки заняты, мысли заняты, все внимание здесь, на кончиках пальцев, вцепившихся в карниз... А выпил, и сразу все стало на свои места. Вернулось привычное чувство вины, стыд. На страхе ничего не получается.

Потерю контроля над собственной жизнью алкоголики и наркоманы осознают достаточно быстро потому, что ужас от химической зависимости им хорошо известен. Это воровство, унижение других людей, постыдные поступки, пьянство за рулем, которое приводит к авариям и гибели других людей, конфликты с правоохранительными органами. Потеряв контроль над собой, человек обязательно попадает в ситуации, за которые ему стыдно и которые доставляют колоссальную эмоциональную боль. Как-то директор центра "Салюс" (бывшая алкоголичка с большим сроком трезвости - более 20 лет) посмотрела на меня и сказала: "Валера, у меня такое впечатление, что ты весь из боли". Действительно, все эти 52 года я только старался нормально выглядеть в глазах других людей, не терять свое лицо. Но при таком заболевании это невозможно. Даже сегодня утром, перед лекцией, я вспомнил один случай из своей жизни, и у меня



покраснели уши. Я никуда не могу убрать из памяти мое прошлое. Я все равно несу за него ответственность.

Как-то мы с приятелем, у которого уже 8 лет выздоровления, стояли в магазине, где продают соки. Беседовали и пили сок. Вдруг, сзади меня раздался звон стекла. Я обернулся. И у меня перехватило дыхание. Упала бутылка коньяка. Чужая бутылка, не моя. И я понял, что даже когда пройдет 50 лет и произойдет такой же случай, болезнь напомнит, кто я есть на самом деле.

Мне часто говорят, что алкоголизм излечим, даже доказывают. Но анонимным алкоголикам лучше знать, что болезнь не излечима. Мне никогда не удастся контролировать употребление спиртного. Стоит мне сейчас налить себе алкоголь и выпить, и я уже не буду отличаться от человека, который лежит, например, в детоксе (отделение детоксификации - прим. ред.). Все вернется на круги своя. Там мне уже будет не до программы "12 шагов", и единственное, что меня еще будет интересовать, это "где бы еще достать", и так будет до тех пор, пока я не выпью всю дозу, которую "пропустил" за 6,5 лет... Чем это кончится? Думаю, что уже не реанимацией, а похоронным маршем.

## **Второй Шаг:**

**"Мы пришли к убеждению, что только сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие".**

Начало пути к Богу и есть второй шаг программы. Для меня этот шаг был особенно трудным. Когда я вчитался в программу на шестой день моей трезвости, я сказал тем, кто меня обслуживал: "Ребята вы здесь хорошие, обстановка хорошая, кормите хорошо, но в Бога я не верю. Я вам честно заявляю, что вы меня, атеиста, в верующего не переделаете. Вам этот фокус не удастся". Мне тогда сказали: "Не спеши, не ты первый такой пионер, партработник". Учитывая мое военное прошлое, мне в план лечебной работы записали побеседовать со всеми сотрудниками об осознании ими высшей силы. И что я сделал? (Это тоже коварство и хитрость заболевания). Я приходил к сотрудникам и говорил: "Вот план, я должен с тобой говорить о Боге. Ты рассказывай, а я буду стряхивать твою лапшу с ушей". Но люди мне рассказывали, насколько это трудный процесс. Никто ничего не советовал! В большинстве случаев они говорили: "Для нас проявление высшей силы - это, в первую очередь, группа анонимных алкоголиков".

На том этапе это был ключ к решению проблемы. Вы посмотрите, я сам пришел к мысли, что есть сила более могущественная, чем я, которая способна мне вернуть здравомыслие! Я не умею жить трезво и мне нужна сила, на которую я могу опереться. Я могу этому научиться у людей, которые уже научились. И это действительно сообщество. В одиночку разобраться невозможно. У здравомыслящего человека здоровье в уме. Сообщество накапливает опыт трезвого мышления с переменной качества жизни. Я понял, что пока у меня нет твердости в ногах и личной связи с Высшей силой, для меня эта опора в лице сообщества важна. Решение оставаться в сообществе было принято. Люди, имеющие личный контакт с Богом, имеющие опыт общения с Ним, не имеют проблем с принятием такого решения.

## **Третий Шаг:**

**"Мы приняли решение поручить нашу жизнь Богу так, как мы Его понимаем".**

Я принимал разные решения в своей жизни, но отдать волю и жизнь под защиту того, кого я не знал, это уж извините. И у меня была одна мысль: вы приведите Его ко мне, я посмотрю на него, и решу - стоит или нет разговаривать с Ним. Я вырос на материалистическом мировоззрении. Бог, - кто это? Вы мне можете объяснить? Все люди мне по-разному говорили, пока один человек не сказал очень простую фразу: "Кто ты такой, чтобы утверждать, что Бога нет". Может быть с этого все и началось.

Вообще, утверждать что Бога нет, может только другой Бог. И я призадумался: а, может быть, все мои воззрения не от большого ума-то? Большая часть человечества во что-то верит, а я не верю ни во что и этим кичусь. Глупый я или умный? Может быть, это мое незнание порождает ложное представление о самом себе вроде бы все верующие заблуждаются, а я верю только сам себе. Гордыня. Так я превратился в агностика, т.е. того, кто не знает. Но это уже другой подход. Начался поиск, и он длился очень долго. Была еще одна ключевая фраза, которая живет во мне: "Не важно, что ты не веришь в Бога, важно что Он верит в тебя". Для меня это тоже был ключ к решению проблемы. Несмотря на то, что я не искал Бога, Он поддерживал меня.

Я хочу рассказать одну притчу. Однажды ночью человеку приснился сон. Ему снилось, что он идет по берегу моря вместе с Богом. На небе как вспышки мелькали сцены из его жизни. Он заметил, что после некоторых сцен на песке оставалось две пары следов - одна пара принадлежала ему, а другая - Богу. Когда перед ним вспыхнула последняя сцена из его жизни, он оглянулся, чтобы посмотреть на следы. И увидел, что много раз на тропе его жизни оставалась только одна пара следов. Причем в самые тяжелые и печальные периоды его жизни. Это по-настоящему взволновало его, и он спросил у Бога: "Господи, Ты говорил, коли я решил следовать за Тобой, Ты будешь со мной весь мой путь, но я заметил, что в самые тяжелые времена моей жизни на песке была лишь одна пара следов. Я не понимаю, почему когда я в Тебе больше всего нуждался, Ты покидал меня?" Бог ответил: "Мое драгоценное дитя, Я люблю тебя, и Я ни за что, никогда не покину тебя. Знай, что в моменты испытаний и страданий, когда ты видел лишь одну пару следов, Я брал тебя на руки".

Я умирал от алкоголизма. Я знаю, что это такое. И я понял, что все эти 32 года Бог нес меня на руках. Это было прозрение. Только мой эгоизм, мое своеволие не позволяли вступить в контакт с Ним.

То, что Бог любит меня, я знаю. Свидетельство тому то, что я трезв.

Я не знаю много молитв и крайне мало молился. Но что такое отдать свою волю и жизнь под Его защиту? Проблема сохранения жизни для меня - это просто оставаться трезвым. На первых порах мои взаимоотношения с Богом оставались в таком ключе: "Сделай так, чтобы я сегодня оставался трезвым". Вечером я искренне благодарил Его за то чудо, которое Он сотворил со мной. Все. Вот и все взаимоотношения. Для этого мне не были нужны молитвословы. На том этапе, на котором я находился, именно это меня спасало и мне помогало. И опыт других людей. Мне говорили: "Трудно? Молись!" Я говорил: "Как это?" - "Как мы это делаем. Наша молитва удивительно проста: "Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу изменить и мудрость отличить одно от другого". "Боже" - это уже признание того, что есть сила выше, чем моя собственная. "Дай" - дает тот, у которого много. Способность давать, даровать - это сила. Бессильный не может дать ничего. "Мне" - я прошу не для всего человечества, а для себя лично. Есть тут эгоизм? Но у меня и выхода никакого нет, кроме этого. Самая большая проблема алкоголика -

научиться себя уважать и любить. Разум и душевный покой - этим я снимаю проблему моей гордыни. Признаюсь в том, что я не самый умный человек на земле. Можно это сделать в гневе? А в тоске, в депрессии? Для научения трезвому мышлению необходимо научиться покою. А при таком заболевании, как алкоголизм, это крайне трудно. Ведь сам алкоголь является депрессантом. Он заставляет человека жить в тоске. Это проблема. У меня самого бороться с ним сил не хватает, я у Бога прошу этих сил.

"Принять то, что я не в силах изменить" - я принимаю на данный момент времени то, что я отличаюсь от других людей своим заболеванием. Но так ли я несчастен от этого сейчас? Один раз я увидел статью под названием "Я счастлив, что я алкоголик". Я подумал: такое мог написать только ненормальный человек. Теперь я могу совершенно точно сказать: "Я счастлив, что я алкоголик". Именно потому, что алкоголь мне дал такую программу выздоровления. Это подарок судьбы. А других людей я могу изменить? Вот вам разрешение конфликтов между мной и женой, мной и сотрудниками. Надо научиться принимать людей такими, какие они есть. Нужно иметь мужество изменить свое отношение к той же жене, сотрудникам, своему алкоголизму. Надо что-то с этим делать, с тем положением, в котором я сейчас нахожусь. Это опыт накопления мудрости.

Мне долго мешало то, что я не видел образ той высшей силы, но один умный человек рассказал мне еще одну притчу, которая мне помогла. Священник идет по берегу моря читать проповедь прихожанам о том, что для него есть Бог, и видит такую картину: маленький мальчик черпает маленьким ведрышком воду из моря и переливает ее в песок. Священник подходит к нему и говорит: "Зачем ты это делаешь, ведь море невозможно перечерпать маленьким ведрышком в песок". И маленький мальчик, оборачиваясь, говорит: "А как же ты хочешь своей маленькой головой понять, что есть Бог?" Я вспомнил, что не могу объяснить массу вещей, например, что есть время? Святой Августин сказал: "Когда меня не спрашивают об этом, я знаю. Стоит меня об этом спросить - и я не знаю". Есть вещи, которые не требуют объяснения. У одного академика, который занимался теорией вселенной, спросили: "Вы столько лет изучаете вселенную, а что для вас есть Бог?" Он ответил: "Я не могу ничего сказать о Боге потому, что он гораздо громаднее вселенной". А я, такой маленький, хочу узнать что есть Бог. Мне, дай Бог, с ним связаться и не отвергать саму идею... Нужно набраться смирения и учиться, учиться этому контакту.

## **Четвертый Шаг:**

**"Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения".**

Это инвентаризация личности. Иногда она загоняет алкоголика в тупик. Он видит в себе только все плохое, и ему крайне трудно найти в себе что-то хорошее. Но необходимо в себе найти фундамент, опереться на него, и идти дальше. Это как возвращение в дом, в котором ты давно не жил. И ставни забиты, и крыша течет уже давным-давно. Чтобы навести порядок в доме, в нем надо подмести и начать капитальный ремонт.

## **Пятый Шаг:**

**"Признали перед Богом, собой, другими людьми истинную природу наших заблуждений".**

Напоминает исповедь. Это и есть исповедь на самом деле. Рассказать другому человеку о себе все бывает крайне трудно, но это как очищение. Исповедь нужна для расставания со своим прошлым "я", как накопление нового "я", узнавание его.

## **Шестой Шаг:**

**"Полностью подготовьте себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков".**

Это разговор о том, как стать взрослым. Когда я работал над шестым шагом программы, я понял, что я не зрелый человек. Это было прискорбно для меня. Я, оказывается, еще мальчишка, который не умеет жить. В мои-то годы...

Кстати, о моей первой женитьбе. Женился в 33 года. Увидел девушку, через 2 недели я стал ее мужем. Разве в 33 года так поступают? Вторая женитьба. Я на эсперали, встречаю красивую девушку, говорю: "Меня зовут Валерий". Через две недели я ее муж. Это нормально? Полная спонтанность. Как говорится, "русский характер". А стоит кому-нибудь сказать: "Он плохой, не доверяй ему", - все! Из рук все валится. Поэтому, как правило, алкоголизм и наркомания связаны с низкой самооценкой. Мнительность, подозрительность, "я должен, я обязан", в общем, положение раба.

Вы никому ничего не должны. Я выдавливаю из себя раба все эти шесть лет. Есть "я хочу" и "я могу". Я захотел и пришел сюда. Должен быть выбор, а "должен" - это что-то типа тюрьмы. Девиз программы, которая возвращает прежде всего психологическое здоровье: "прийди в себя, полюби себя. Если ты хочешь, ты всегда сможешь это сделать". Конечно, если это реальное желание. Я, например, хочу на Багамы, но понимаю, что в кошельке не хватит денег. Сегодня я могу сделать что-то, чтобы завтра было жить лучше. Прошлое лишь мираж, завтра только сон, надо жить сегодня.

## **Седьмой Шаг:**

**"Смиренно просим Бога исправить наши изъязны".**

Вся программа про смирение. Какое колоссальное смирение нужно иметь, чтобы признать то, что ты не самый сильный на земле человек и потерял контроль над своей жизнью. А волю и жизнь отдать под защиту Бога? Какое смирение нужно! Для исследования себя с нравственной точки зрения необходимо громадное смирение. Весь пятый шаг - "смирение через уничтожение". Я ведь рассказываю о самых тяжелых и неприятных моментах в моей жизни. Я расправляюсь со своей гордыней, я признаюсь, в сущности, в своих заблуждениях другому человеку. А шестой шаг? Великовозрастный седеющий человек признает, что он действует как мальчишка... Но это приходится делать всем и каждому. Я еще не умею быть тем, кто я есть на самом деле, для этого нужно смирение. То, что я не могу избавиться от тщеславия, хвастовства, побуждает меня просить у Бога смирения.

## **Восьмой Шаг:**

**"...Мы составляем список тех людей, которым мы причинили зло и преисполнены желания загладить свою вину перед ними".**

Когда я думал над этим шагом, я понял, что должен всему человечеству. Это не материальные, а нравственные долги. Если материальные потери с течением времени можно компенсировать, то моральные долги так просто не

компенсируешь. Первое зло, какое, я увидел - это зло по отношению к своей матери. Но когда я составлял список, я не знал, что на первом месте должен быть я! Ибо себе я причинил максимальное зло.

"...преисполнены желания загладить свою вину перед ними". Когда я вышел из центра, то попробовал извиниться перед своей первой женой. Однажды я позвонил домой и попал на тещу, которая когда-то ко мне очень хорошо относилась.

Она мне сказала: "Незачем сюда больше звонить". Я положил трубку... На это я не был готов. Кому нужен этот шаг? Моей теще? Мне он нужен в первую очередь. Когда у меня родилась дочь, я ушел в шестилетний запой. И ни разу не появлялся трезвым. Разве это не вина? Громадная. Уже в течении 6 лет я пытаюсь показать дочери, что у нее есть отец, который ее любит. Здесь не надо головой о стену биться.

## **Смысл девятого Шага:**

**Возмещение ущерба - "...мы лично возмещаем причиненный людям ущерб, кроме тех случаев, когда это может повредить им или кому-либо другому".**

Бесполезно кричать, что "я тоже человек", надо делом доказывать, что ты тоже имеешь право на существование. Надо начать любить себя. Конечно, хочется сразу, чтобы все тебя любили, уважали, но как можно из пустого кувшина наполнить стакан водой? Если я себя не люблю, нахожусь постоянно в наваждении, если была любовь только к веществу? Ведь что такое любовь? Это способность отдавать, ничего не требуя взамен. Иногда я приходил и ждал, когда меня обнимут, а у жены злость на меня по понятной причине. Она говорила: "Ты бы вместо цветов лучше что-нибудь дочери купил". Потом злость появляется у меня. Хотел сделать приятное, а тут тебе по морде! На самом деле это не любовь, а попытка в страхе наладить какие-то человеческие отношения. Надо отдавать, не требуя взамен. Я учусь этому и это очень тяжело.

Подготовить себя к возмещению ущерба тоже очень длительный процесс. Сразу этого может не быть, и в моей семье по мановению волшебной палочки отношения не улучшились. В книге "Анонимные алкоголики" есть потрясающие слова: "...алкоголик бурей проносится через жизни других людей, разбивая сердца, умертвляя привязанности, вытравливая чувства. Отсутствие привычки осознания восприятия других людей создает хаос в доме. Между тем, кто думает, что достаточно быть трезвым, чтобы в доме все наладилось, ошибается. Он напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и сказал жене, глядя на развалины дома: "Ничего страшного, голуба, главное то, что ветер прекратился". Это длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями. Покаянные речи, невразумительные объяснения не оплатят всех счетов. Надо вместе с семьей проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь. Не нужно при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца научить нас прощать, терпению, доброте и любви. Духовная жизнь - это не теория, нужно жить духовной жизнью".

## **Десятый Шаг:**

**"Продолжаем самоанализ и когда находим ошибки, то сразу признаем это".**

Если 4-7 шаг - это инвентаризация личности, накопление нового "я", то 10 шаг - постоянное наблюдение за самим собой. Самоанализ - это не только критика самого себя, но и видение нового себя, когда можно сказать: "Мне удалось сделать то, что не удавалось сделать раньше". Вы знаете, что любой дом придет в упадок, если систематически не проводить уборку, поэтому этот шаг "чистит перышки каждый день".

## **Одиннадцатый Шаг:**

**"Стараемся путем молитвы и размышления углубиться в соприкосновение с Богом, как мы понимали его, молясь лишь познать Его волю, которую нам надлежит исполнить, и дарования нам сил для этого".**

Однажды я задал вопрос своему учителю директору института "Салюс": "Как тебе удается легко находить общий язык с другими людьми и оказывать им помощь?" Он говорит: "Я живу и работаю по программе". Девять честно сделанных шагов программы создают фундамент трезвости, а 10-12 шаги поддерживают эту трезвость. Из пьяного алкоголика делают трезвого алкоголика. Это как беременность, - она сама по себе не нужна, она нужна для рождения нового человека. 10,11,12-й шаги дают 100%-ю гарантию остаться трезвым. Очень трудно остаться трезвым, даже если я ежедневно наблюдаю за собой, признаю свои ошибки, вспоминаю, что я алкоголик. Так вот, директор Бари говорит, что каждое утро встает и молится, чтобы Бог послал человека, которому необходимо оказать помощь. Бог посылает ему людей. Бог дает силы говорить с другими людьми. Что я могу попросить у Господа? "Господи, сделай так, чтобы посредством меня к людям приходил мир и покой. Чтобы там, где есть ненависть, я приносил любовь; где есть зло, я приносил бы прощение; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; где есть заблуждение, я приносил истину; туда, где есть сомнение, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; где печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, что бы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе; прощая других, получаешь прощение; умирая, пробуждаешься к вечной жизни". Это полная квинтэссенция программы, своеобразный итог того, что начинается с первого шага. Программа работает только тогда, когда, отдавая, ты получаешь.

## **12 Шаг программы:**

**"Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы стараемся донести смысл наших идей до других, применять эти принципы во всех наших делах".**

Как видите, для того, чтобы выполнять 12-й шаг, надо достигнуть своего уровня пробуждения. Бывает так, что начинающий трезветь алкоголик, пребывая в первых днях трезвости, бежит к другому алкоголику, стремясь его увлечь за собой. А тот не идет. Сам выздоравливающий алкоголик переживает из-за неудач, срывов и т.п. Со мной это было тоже. Однако, смысл 12-го шага я понял только тогда, когда начал работать над ним. Все шаги до 12-го шага помогали мне, но не

другим людям. Когда у меня появились подопечные, я понял значимость этого дела. Делясь с другим человеком своим опытом, я остаюсь трезвым и помогаю ему в решении проблем, которые возникают у него на пути. "Донести смысл наших идей", - действительно, каждая группа старается донести смысл идей до других людей. "Применять эти 12 принципов во всех наших делах", - это, пожалуй, главное в 12-ом шаге. Я всегда могу воспользоваться этим набором инструментов в своей жизни, поскольку они у меня всегда с собой. Я сделал эти шаги.

Позвольте закончить свое выступление словами из Большой книги: "Фазы нашего выздоровления болезненны для нас. Мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом и, вместе с тем, не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы не пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнет ощущение ненужности и жалости к себе. У нас исчезнет интерес к вещам, которые подогревали наше самолюбие, и у нас появится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма, изменится мировоззрение, исчезнет страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше озадачивали нас потому, что Бог сделает для нас то, что мы не смогли сделать для себя. Может быть это звучит многообещающе? Нет. Со многими из нас это произошло. С одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия".

---