

Механика

Проект предисловия к семинару по 12 Шагам

Содержание

РАБОТАТЬ ПО ШАГАМ И ЖИТЬ ПО ПРОГРАММЕ АА.	2
ПРОГРАММА 12 ШАГОВ И ПРОГРАММА ОДНОГО ДНЯ.	3
РАБОТАТЬ ПО ПРОГРАММЕ.....	3
<i>Шаг №1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.</i>	4
Честность.	4
Открытость.....	4
Готовность.	4
<i>Шаг №2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.</i>	6
<i>Шаг №3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.</i>	6
<i>Шаг №4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.</i>	7
<i>Шаг №5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.</i>	8
<i>Шаг № 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.</i>	10
<i>Шаг № 7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.</i>	10
<i>Шаг № 8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.</i>	12
<i>Шаг № 9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.</i>	12
<i>Шаг № 10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.</i>	13
<i>Шаг № 11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.</i>	14
<i>Шаг № 12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.</i>	15

*“Если вы вступили на минное поле,
не имея его карты, и увидели следы,
то лучше всего идти по ним,
причём след в след”.*

Анонимный Алкоголик.

Благодаря Российскому Совету по Обслуживанию АА мне посчастливилось принять участие в трёх семинарах, посвящённых 12 Шагам Программы АА. Мне, кажется, удалось увидеть то новое, что эти семинары несут Сообществу: методология, или, проще говоря, механика выполнения Шагов.

Бесценен опыт того, что эти люди получили в результате работы по Шагам, но не менее ценен опыт того, как была выполнена эта работа. Опыт семинаров подтвердил, что нет никакой обязательной жёсткой схемы того, как должна выполняться работа по Программе АА, простор для творчества открыт каждому, кто готов попробовать и готов поделиться своим опытом для нашего общего блага.

Я с благодарностью воспользуюсь возможностью поделиться своим пониманием и своим опытом выполнения 12 Шагов Программы АА.

Работать по Шагам и жить по Программе АА.

Лет 30 назад я учил таблицу умножения, и это была работа. И вот уже лет 30 я пользуюсь таблицей умножения, например при подсчёте сдачи в магазине, и это не работа, это - использование приобретённых навыков в повседневной жизни.

Я хочу развеять миф, что вся трезвая жизнь алкоголика состоит из ежедневной трудной работы над собой по Программе 12 Шагов. Около 4 лет назад я в течение двух с половиной месяцев напряжённо трудился над выполнением 12 Шагов АА, и это была действительно тяжёлая работа. И вот уже четвёртый год я использую полученные навыки в повседневной жизни, и я не могу назвать это работой, потому что это не требует от меня почти никаких усилий, по крайней мере не требует заставлять себя делать это, и уж совершенно точно, что это для меня несравненно легче, чем продолжать употреблять алкоголь. Иначе говоря, я сначала учился применять принципы 12 Шагов в своей повседневной жизни, а затем стал и продолжаю пользоваться полученным умением.

Когда работу над Шагом можно считать выполненной? Ну уж наверняка не тогда, когда не останется ничего недоделанного, “...мы не святые, главное в том, что мы хотим духовно развиваться”. Духовно развиваться - значит естественным образом приступать к работе по следующему Шагу Программы. То есть Шаг выполнен тогда, когда естественно и непринуждённо начинается работа над следующим Шагом. Это не значит, что работы по этому Шагу больше не будет, это значит, что Шаг начал работать на меня, на мою трезвость.

И ещё: Эта Программа нужна мне не для того, чтобы весь мир становился лучше и облегчал мою жизнь, эта Программа нужна мне для того, чтобы я становился лучше в этой жизни, чтобы мне не испытывать больше стыда и одиночества, с которыми я уже давно сроднился бы, не будь они столь непереносимы. Никто не сможет определить за меня, как мне работать и жить по этой Программе. Эгоистичность Программы АА для меня в том, что это Программа улучшения моей жизни, и если моя жизнь улучшается - значит, я делаю действительно то, что мне надо.

Программа 12 Шагов и Программа Одного Дня.

Это не две разные программы, а “две стороны одной медали”. Я не могу выздороветь от алкоголизма, но я могу только сегодня арестовать свою болезнь, если только сегодня буду жить, используя все 12 принципов Программы АА.

Работать по Программе.

Если бы для трезвости хватало трёх Шагов, их было бы три. Шагов двенадцать не потому, что в цифре 12 есть скрытый смысл, а потому, что именно столько необходимо для трезвости. У меня нет выбора выполнять или не выполнять Двенадцать Шагов чтобы оставаться трезвым, у меня есть выбор выполнить всю Программу или вернуться в пьяную жизнь.

Если сегодня я хочу иметь трезвость, хотя бы и не самую прекрасную на свете, но свою, - я могу попробовать сделать всё возможное для меня на сегодня по Программе 12 Шагов. Работа должна быть выполнена.

Яму в земле можно выкопать и голыми руками, но намного быстрее и лучше - лопатой, а ещё лучше - экскаватором. Для работы по Шагам тоже нужны инструменты. Их 3: Честность, Открытость и Готовность. И ещё: труд должен быть оплачен. Работа по Шагам оплачивается Трезвостью. Трезвость - это не финишная ленточка, трезвость - это многие и многие подарки жизни, свободной от алкоголя. Прелесть работы по Программе АА в том, что не надо ждать конца месяца или окончательного выполнения всей Программы - награды получаешь на каждом этапе выполнения работы.

Я попробую рассказать об этом на примере того, как я работал по Программе Выздоровления АА.

Шаг №1.

Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

Честность.

Я признаю, что у меня есть некоторые симптомы хронического алкоголизма: провалы в памяти, алкогольное изменение личности, да в конце концов два делирия ("белые горячки"), которые с неалкоголиками не случаются. Я признаю, что я - алкоголик. Я называю себя алкоголиком.

Результат: Я соглашаюсь с тем, что Алкоголь победил меня, что я проиграл эту битву ещё до того, как понял, что это действительно битва, битва за мою жизнь, и перестая бороться с собой... и пью спокойно ещё лет около пяти, пока Провидение не заталкивает (именно заталкивает, а я сопротивляюсь) в Программу АА.

Открытость.

Я задаю вопросы трезвым алкоголикам, почему это им признание себя алкоголиком помогает оставаться трезвыми, тогда как мне помогает напиваться. Я узнаю про бессилие и неуправляемость и признаюсь себе, что не в моих силах контролировать своё употребление спиртного, что я уже давно ничем в своей жизни не распоряжаюсь, даже жену и работу выбрал себе не я, а алкоголь заставил меня выбрать их.

Результат: Нарушается мой летаргический сон, сон с одной мыслью, что я уже скоро перестану мучить себя и своих близких своими пьянками, так как я скоро умру, умру от пьянки. Я понимаю, что во мне как бы поселились два разных человека - я и моя болезнь.

Готовность.

Я начинаю делать Первый Шаг ногами там, где не могу сделать его головой. Если я не уверен, что могу пройти мимо любимой пивнушки не истекая слюной, я не хожу по этой улице. Да и вообще, я перестая притворяться дурачком, который не знает, как ему сделать Первый Шаг, а признаю, что почти вся книга *Жить Трезвыми* и есть книга о том, как делать Первый Шаг, и я действительно начинаю есть сладкое и звонить товарищам по группе, даже если это и кажется мне наивным.

Результат: Я перестая соглашаться (я мастер согласиться, а сделать по-своему) и начинаю принимать свою болезнь - то есть в каждом поступке, в каждой мысли и в каждом чувстве своём я начинаю подозревать не свою волю, а волю болезни, и прежде чем сделать что-нибудь, я начинаю задавать себе вопрос, я ли это собираюсь сделать. Я признаю, что не я люблю выпить, а во мне есть болезнь, которая любит выпить. И вот я без всякого принуждения не пью

неделю, две, чего со мной не случилось уже лет 10... И возникает непреодолимое желание найти силу, способную сделать меня сильнее моей болезни.

Такой работы по Первому Шагу, сделанной в первую неделю моего знакомства с Программой АА, мне хватило, чтобы остановиться в питье и перейти к работе по Второму Шагу. Но чем дальше я продвигался в этой работе, тем меньше меня удовлетворяло то, как сделан мной самый Первый Шаг. И я вновь вернулся к нему:

Такие непонятные слова: бессилие и неуправляемость. Оказывается, эти слова тоже из Первого Шага.

Я отвечаю сам себе на вопрос, когда мне в последний раз удалось выпить "как все нормальные люди", не сожалея о содеянном. Ответ просто ошеломил меня - за 13 лет до того момента, когда выпил в последний раз. Это значит, что я 13 лет я пил не нормально, не так, как я хочу, а так, как я умею, и это не зависит от моей воли, по крайней мере не зависело 13 лет, и что-то не хочется проводить новые эксперименты над самим собой.

Так вот, то, что я столько лет не мог научить себя пить "как нормальные люди" - это и есть годы бессилия. А если вспомнить, что за последние лет восемь я пытался бросить пить раз двести, но через 2-3 дня начинал снова, хотя и не собирался начинать - вот это и есть неуправляемость, так как это не по своей воле я начинал пить, а моя болезнь заставляла меня начинать пить, а я уже почти ничем в своей жизни не распоряжался.

И тогда я начал писать свою историю болезни.

История болезни при переломе ноги - это не описание ступеньки, на которой споткнулся, а описание того, где болит, как болит. История болезни при алкоголизме - это не описание того, где, с кем и сколько, история болезни при алкоголизме - это история страданий.

Организм человека можно условно разделить на три уровня: тело, интеллект и эмоции. И раз болезнь живёт во мне, значит её тоже можно разделить на те же три уровня.

Легче идти от простого к сложному. Проще всего разобраться с телом. Увеличение и боль печени - это скорее всего болезнь. Немного труднее с интеллектом. Нормы морали - принадлежность интеллекта. Если я не могу себе представить, как можно поднять руку на женщину, а спьяну женщину искалечил - вот и болезнь. Моя норма жизни - женщин бить нельзя, болезненная норма - можно. С эмоциями сложнее всего. Но я помню себя в детстве, а с увеличением срока жизни без алкоголя вижу и взрослого себя. И я признаю, к примеру, что по натуре я - оптимист. И мне в голову не укладывается попытка самоубийства после одного из запоев.

В результате написания истории болезни у меня получился чёткий портрет моей болезни, или, образно говоря, того моего "я", которое вовсе и не я.

Шаг №2.

Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Логично - раз у меня не хватает сил самому бросить пить, то для того, чтобы действительно бросить пить, нужна сила большая, чем есть у меня.

Результат: Мысли, мысли... Поискать что ли врача не шарлатана? Поступки - с поступками проблема.

Но я хожу на собрания группы - это тоже работа донести своё хилое тело до места собрания. Я слушаю выступления трезвых алкоголиков и пытаюсь понять, какая же сила позволяет им оставаться трезвыми. Я суммирую услышанное и получаю Бога, как мы Его понимали. Я вычитаю из этого то, что мне не подходит (Христос - сказка, Аллах - и вовсе сказка...) и в итоге получаю Бога, как я Его понимаю. Для начала - просто арифметика.

Здравомыслие... Я узнаю, что я не могу получить способность пить как "нормальные люди", я могу получить способность не пить как "ненормальные люди".

Я знаю, что есть сила, способная вернуть мне здравомыслие, что я не обречён умереть от пьянства.

Фраза "Мы можем то, что не могу я" - мой ключ к успеху: чтобы выздороветь, мне нужны другие алкоголики, которые тоже хотят выздороветь.

Я знаю, что есть такое место на земле, где я практически гарантированно защищён от алкоголя - это то место, где собираются выздоравливающие алкоголики. Это то место, где моя болезнь прячется и я могу, хотя бы и недолго, побыть собой.

Шаг №3.

Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.

Когда я первый раз примерился к 12 Шагам, я твёрдо решил для себя, что я никогда никому не расскажу некоторые моменты своей биографии и некоторым людям я ни за что не возьму причинённый мной ущерб.

Открытость для новых идей начинается с того, что я начинаю слушать и начинаю задавать вопросы.

Вопросы, вопросы... Опять открытость заставляет задавать вопросы тем алкоголикам, которым посчастливилось раньше меня познакомиться с этой Программой и которые имели больше времени получить ответы на те вопросы, на которые я не нахожу ответа.

Оказывается, никакой Бог не будет распоряжаться за меня моей жизнью, я не могу "освободить место водителя" как не могу бросить руль мчащейся машины. Бог только даст мне силы и мужества сделать то, что необходимо. Всё, что от меня требуется, это принять решение попытаться избавиться от своеволия.

А препоручаю я свою волю и свою жизнь Богу, как я Его понимаю, путём работы над остальными девятью (4 - 12) шагами Программы.

Оказывается и правда меня никто здесь не будет лечить и переделывать, я сам могу изменить себя и свою жизнь с помощью Силы более могущественной, чем моя собственная, путём моральной инвентаризации, избавления от дефектов характера, возмещения ущерба другим, самоанализа, налаживания рабочего повседневного контакта с Богом, помощи другим.

Я принимаю решение выполнить **все 12 Шагов настолько, насколько смогу**.

Результат: Ну уж точно не душевный покой. Результат Третьего Шага - точное представление о том, что мне предстоит сделать в последующие дни, или месяцы, или годы. И начать с самого трудного.

Шаг №4.

Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

Если честно? Да, я не ангел... Но и не монстр...

Я так устал ненавидеть и презирать себя! Есть во мне и хорошее. Так что ангел, но... падший.

Что есть во мне? Ужасное, плохое, хорошее и прекрасное. Моя задача разложить это по полочкам, рассортировать на 4 кучи.

Результат: здорово, но не совсем понятно.

Конкретнее: Моя личность состоит из черт характера, полученных мной от рождения или в результате воспитания. В различных обстоятельствах я пользуюсь различными чертами своего характера для совершения поступков.

Совершив любой поступок, я вольно или невольно его анализирую, и из этого рождаются чувства.

Результат: Так вот какова механика эмоций! Простые причинно-следственные цепочки: черта характера - использование - поступок - анализ - чувство.

Я попробовал проанализировать свои отношения с другими людьми в хронологическом порядке для выявления таких цепочек. Пример: Я обижен на своего товарища по детским яслям, который предложил мне играть в "какашки", то есть договориться в секрете от всех считать друг друга какашками; когда я согласился, он добавил, что я буду большой и вонючей. Свойство характера - трусость, то есть готовность поступиться своими принципами чтобы избежать конфликта, поступок - соглашательство, что сделало меня уязвимым, чувство - обида.

Я строил такие цепочки в хронологическом порядке, и к концу школьного возраста практически перестал находить в себе какие-нибудь новые стереотипы, я ещё в детстве проявил практически все свои способы реагирования на окружающий мир, поэтому мне легко было анализировать свои последние, пьяные, страшные годы, так как они практически не принесли ничего нового в мою жизнь.

Результат: Такое знакомое слово "я" приобрело новый, более конкретный смысл. Я могу конкретно назвать, что же во мне ужасного, плохого, хорошего и прекрасного, причём не по каким-то абстрактным нормам, а для меня самого (так например то, что я назвал жадностью, - хорошее качество, так как приводило к положительным эмоциям, в отличие от алчности и скаредности). Я знаю место алкоголя в моей жизни (он не менял мою личность, как я думал раньше, а заставлял пользоваться теми чертами характера, которых я на трезвую голову избегал), я действительно очень много о себе узнал.

А затем я пробую жить с пониманием самого себя. Я вижу пружины, скрытые механизмы, приводящие в действие мою личность.

Только вот всё ли правильно удалось разложить "по полочкам", верна ли "инвентарная опись" качеств моей личности?

Шаг №5.

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Действительно, исповедь или откровенный рассказ о своём прошлом приносят облегчение, позволяя примириться с самим собой. Но до чего же страшно полностью довериться другому человеку!

И ещё, я честно признаю, что Пятый Шаг тесно связан не только с Четвёртым, результаты которого мне и следует рассказать, но и со Вторым: если написано "Признали перед Богом...", а я во Втором Шаге признал для себя Высшей Силой группу АА, то мне нечего увиливать от возможной ответственности и искать блажелательное ухо в укромном уголке, и тогда вопрос найти "какого-либо другого человека" решается сам собой.

Если в моём "инструментальном ящике" только Честность, что ж, может быть я и совершу этот Поступок тогда, когда депрессия станет невыносимой.

Но если я открыт для новых мыслей, я слышу, что покаяние отличается от допроса у следователя тем, что у следователя важно назвать место происшествия, орудие преступления, корыстные мотивы и т.д., а покаяние - это когда я называю то, в чём я раскаиваюсь, и мне нужен не исповедник, который отпустит мне мои грехи, а свидетель таинства покаяния, а отпустить грехи может только Бог - это если сравнивать Пятый Шаг с исповедью.

И вот когда я признаю, что я действительно хочу избавиться от груза прошлого - чувства вины, обид, презрения к самому себе - когда я действительно хочу простить и полюбить самого себя, я обретаю готовность поверить в то, что я могу быть прощён, что я достоин жизни и счастья.

Каждый человек триедин:

1. Я - тот, кем вы меня считаете. Это очень далеко от истины.
2. Я - тот, кем я себя считаю. Чуть-чуть теплее, я знаю себя много лет.
3. Наконец, есть подлинное "я", которое известно только Богу.

Я могу обмануть тебя. Я могу обмануть себя. Но я могу попытаться честно рассказать другому человеку только факты, факты своего прошлого, не оценивая и не оправдываясь.

И я готов к тому, что в результате обсуждения этих фактов с другим человеком моё представление о самом себе приблизится к подлинному "я".

И ещё один результат работы по IV - V Шагам:

Это была самая трудная работа в моей жизни.

Но теперь у меня есть выбор: или же продолжать жить как получится, не примеряя свою жизнь к принципам Программы, копить обиды, раздражение, идти на поводу лени, алчности и прочих дефектов характера, множить свои долги, чтобы потом через месяцы или годы сгибаясь от настоящего или "сухого" похмелья вновь делать IV и V Шаги (самые трудные!), или... Или же научиться и применять принципы последующих Шагов Программы в своей жизни.

Шаг № 6.

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

Как функционируют нормальные люди? Они сначала планируют, потом действуют.

Шаг № 6 - планирование, Шаг № 7 - действие.

Для начала я составил список своих недостатков.

Говорят, что для работы проще пользоваться образцом, то есть брать уже готовый список недостатков, присущих людям вообще, и попробовать “примерить этот пиджачок” на себя: семь смертных грехов например.

Я примерил, и мне не понравилось - слишком неконкретно. Например обжорство: с одной стороны я никогда не страдал от избыточного веса, с другой стороны я нередко стремился откусить от “общего пирога” лучший кусок, и в прямом смысле этого слова тоже, но не уверен, стоит ли здесь говорить об обжорстве.

Меня больше устроил мой собственный список недостатков, выявившихся при выполнении Шагов 4-5. Возникла лишь одна проблема: предлагается “полностью...”, а с некоторыми недостатками расставаться не хотелось.

В конце концов у меня появилось два списка: первый - те недостатки, которые мешают жить мне прямо сегодня, от которых я хотел бы избавиться прямо сейчас, и второй - те, от которых я хочу захотеть избавиться.

Не знаю как насчёт отделить “мальчика от мужа” и не знаю, *полностью* ли я подготовил себя к тому, чтобы Бог избавил меня от *всех* недостатков. Но хотя бы от некоторых я хочу избавиться прямо сейчас, хочу настолько, что готов не просто мечтать, а начинать действовать.

Шаг № 7.

Смирненно просили Его исправить наши изъяны.

Седьмой Шаг тесно связан для меня не только с Шестым, но и с Четвёртым.

В Четвёртом Шаге я описывал свойства характера, в Шестом - недостатки, и вот настало время честно назвать вещи своими именами - изъяны.

Изъяны - словно пустоты в моей личности: скупость - это нехватка щедрости, нетерпеливость - нехватка терпимости, слабость - силы.

Я не плоская фигура - я уверен, что я, как и все люди, многогранен. Во мне есть множество положительных и отрицательных граней, только они находятся на противоположных полюсах. Честность противостоит лживости, а смелость - трусости... И может быть не на всю оставшуюся жизнь, но здесь и сейчас у меня всегда есть выбор, какой своей гранью повернуться к конкретному человеку в эту конкретную минуту - лучшей или худшей.

Бог не сделает меня честным, Он и так дал мне немного честности с самого рождения, Бог даст мне силы и мужества быть честным - и ярчайшее подтверждение тому я получил, выполняя Пятый Шаг.

Но разрешите рассказать, как я сегодня живу и работаю по Седьмому Шагу! Например, такое качество, как нетерпеливость - я вечно опаздываю и злюсь, что все передо мной слишком медлительны, и мне хочется пнуть их, чтобы они шевелились хоть немного быстрее.

Бог не убирает с моего пути старушек с огромными сумками и грузовики с прицепами - Бог даёт мне силы выйти из дома на 10 минут раньше, чтобы можно было не спешить, и мужество верить в то, что если я действительно должен быть там, куда я спешу, то Он не бросит меня беспомощным и поможет не опоздать, если я и правда помог Ему, действительно выйдя из дома на 10 минут раньше.

Ещё один подарок Программы:

Шаг Четвёртый - я обижен на людей за... (длинный перечень).

Шаг Шестой - я обижен на себя ... (длинный перечень).

А Пятый и Седьмой Шаги лишь доводят картину до сравнительно законченного состояния.

Но вот что интересно - длинные перечни в первом и втором случаях оказались практически идентичными. Оказывается, я обижался на других за то же, за что они обижались на меня.

Так окончательно развеялся миф о моей исключительности. Сначала я считал свой случай особенным, исключительным, затем благодаря знакомству с трезвыми алкоголиками я признал своё сходство с другими алкоголиками, и вот благодаря этой части работы по Программе я выяснил для себя, что я практически не отличаюсь от обычных людей. Это начало конца самоизоляции.

Шаг № 8.

**Составили список всех тех людей,
кому мы причинили зло,
и преисполнились желанием
загладить свою вину перед ними.**

Если перестать строить из себя святую невинность, то стоит признаться, что большинству людей, с которыми сталкивала меня судьба, я в той или иной мере причинил зло. И не так уж и важно, почему - в ответ на зло, причинённое ими мне, или спьяну, или сдуру.

Есть вопросы и посложнее. Например, лет пять назад я спьяну затопил квартиру соседки снизу. И пусть мне удалось всё представить аварией, и ремонт квартиры соседке сделал ЖЭК, я-то знаю, кто на самом деле виноват. Но не уверен, перед кем мне теперь извиняться и кому возмещать ущерб - соседке или ЖЭКу.

Я не верю тем, кто говорит, что делая Восьмой Шаг не думал о Девятом. Я сразу понял, что раз уж я начал ворошить это грязное бельё, у меня остаётся только один выбор - возмещать ущерб или копить презрение к самому себе. И я составляю не просто список людей, учреждений и организаций, которым я причинил вред, но и конкретные планы возмещения причинённого мной ущерба.

А в том случае с соседкой, мне стыдно смотреть в глаза именно ей, а не начальнику ЖЭКа.

Восьмой и Девятый Шаги призваны окончательно избавить меня от чувства вины за своё прошлое, и поэтому в мои планы вошло извинение перед соседкой, а не перечисление денег на счёт ЖЭКа.

И ещё, есть долги, которые не дают мне покоя образно говоря ни днём, ни ночью; например я не могу простить себе несправедливых обвинений, брошенных мной моей матери в пьяном запале. Когда я вспоминаю об этом, меня просто передёргивает, я не могу нормально жить, неся этот груз. С другой стороны, есть немало долгов, которые я согласен возместить при случае, но они не пригибают меня к земле тяжёлым грузом, хотя я и не боюсь при первой возможности возместить причинённый мной ущерб или хотя бы извиниться.

Шаг № 9.

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

Вот уж где принцип "не суетись" имеет особое значение. Даже, я бы сказал: "семь раз отмерь, один раз отдай".

Возможности “наломать дров” при выполнении этого Шага просто огромны. Пример? Извольте! От “былого веселья” остался долг, выражающийся круглой суммой, и я обрекаю себя и свою семью на полуголодное существование, лишь бы скорее освободиться от этого долга.

Но позвольте, как это выходит, задолжал я один, а расплачиваются вместе со мной и мои близкие? Это ещё можно назвать выплатой долга, но никак не IX шагом.

У меня есть два списка, один “жжёт мне руки”, другой может и полежать в кармане.

И я, не откладывая назавтра, прямо сегодня начинаю возмещать ущерб или хотя бы извиняться перед людьми из первого списка. Я разыскиваю этих людей.

Второй список действительно может и подождать. Подождать до тех пор, пока Провидение не столкнёт меня с этими людьми. *Не я* разыскиваю этих людей, Провидение приводит их ко мне.

Но как в первом, так и во втором случае, я не откладываю на потом то, что необходимо сделать сейчас, и приношу при встрече свои извинения, и стараюсь возместить причинённый ущерб “где только возможно...”.

Шаг № 10.

Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

Я помню из Первого Шага, что нас двое в одном теле - я и моя болезнь. И поэтому я просто обязан следить за своим поведением, оценивая каждый свой шаг, каждое слово и каждый поступок на предмет того, кто же руководит моим поведением - я или болезнь.

Мне рекомендовали анализировать прожитый день каждый вечер. Это могло бы подойти мне, если бы я мог делить жизнь на отрезки длиной в день. Но такой срок для меня слишком велик. Я убедился, что могу надёжно контролировать отрезок времени не более 30 секунд. Я и в ситуации, когда меня как магнитом тянуло к ларьку с разнокалиберными бутылками, давал себе именно этот срок, чтобы оказаться за это время как можно дальше, чтобы лень было возвращаться...

И я научился оценивать каждый свой поступок не позднее, чем спустя 30 секунд, чтобы ещё не поздно было что-то изменить или хотя бы извиниться.

Так получилось, что мне долго не приходилось быть спикером на группах АА, и первое в моей жизни спикерское выступление пришлось на годовщину трезвости. За год я изменился настолько, что мне уже было не интересно рассказывать о

том, как я пил, и я попробовал рассказать о том, как я изменился за этот год. Это был для меня новый опыт X Шага - анализ этапа жизни.

Вот результат этого Шага - арестовывать болезнь и наблюдать свой рост. Когда я вижу при моментальном анализе в своих поступках мысли и чувства, которые принадлежат не мне, а болезни, я ещё могу успеть взять власть в организме в свои руки, прежде чем болезнь успеет взять рюмку. Когда я вижу, как изменяются мои мысли, стремления и чувства за какой-то довольно продолжительный период времени, я вижу как и куда я расту.

Шаг № 11.

**Стремилась путем молитвы и размышления
углубить соприкосновение с Богом,
как мы понимали Его,
молясь лишь о знании Его воли,
которую нам надлежит исполнить,
и о даровании силы для этого.**

Долгие годы моей Высшей Силой был Алкоголь. Я помню, как в период, когда я пытался контролировать количество употребления, я шёл покупать шампанское на Новый Год, намереваясь пить только шампанское, и при этом совершенно точно знал, что я должен купить две бутылки водки *на всякий случай*. "Всякий случай" не заставил себя долго ждать и произошёл именно в Новогоднюю ночь.

Я не слышал никакого указывающего голоса, я не видел вещего знамения - я *просто знал*.

Сейчас у меня другая Высшая Сила, но я всё так же не слышу указывающего голоса и не вижу вещей знамений. Я *просто знаю*, как я *должен* поступить.

Когда мне очень хочется, к примеру, украсть, я могу громко бить себя в грудь, что я не знаю, как мне поступить. Я действительно могу не знать, как мне поступить, но я всегда знаю как я *должен* поступить.

А о "даровании силы" и о молитве - здесь может быть и нет никаких общих правил. Лично я придерживаюсь формальной логики: Если Бог есть - кто хозяин, я или Он? Если хозяин не я, то нечего мне даже и пытаться что-то требовать для себя, даже если я и замаскирую свои требования под просьбу или молитву. Если Бог есть - что мне остаётся? Только благодарить Его за то, что он мне даёт.

Я не раз убеждался, что нередко то, что я считал наказанием, в конечном счёте оказывалось испытанием, своего рода барьером, преодолев который я достигал другой, лучшей жизни. Так что может быть именно в тот момент, когда я готов богохульствовать и плевать в иконы, я стою на пороге новой прекрасной жизни?

Шаг № 12.

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

Я не боюсь срыва. Я надеюсь, что если я когда-нибудь приму решение выпить, то всё же это решение приму я сам, а не моя болезнь.

Но я очень хочу не срываться до конца своих дней, и меня не пугает необходимость что-то делать для этого.

Я уже говорил, что есть единственное место на Земле, где срыв для меня практически невозможен. Это место - собрание группы Анонимных Алкоголиков. Только живу я в основном не на группе, а в реальной жизни.

В книге *Анонимные Алкоголики* я нашёл такие слова:

“Как войти в ваше братство? - спрашиваете вы - Где можно найти этих людей?”

Вы найдете их по соседству. Рядом с вами умирают беспомощные алкоголики, подобно людям на тонущем корабле. Если вы живете в большом городе, их сотни вокруг. Стоящие на разных ступенях общественной лестницы, богатые и бедные, они - будущие члены АА, среди них вы найдете себе верных друзей на всю жизнь. Вы будете связаны с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь. Тогда вы поймете, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. Вы познаете в полной мере смысл выражения: “Возлюби своего ближнего как самого себя”.

И вот что ещё я обнаружил: нигде в тексте 12 шагов не употребляется местоимение “я”, а везде “мы”. И ещё есть лозунг: “Мы можем то, что не могу я”.

То есть **я** могу выздоравливать только будучи частичкой большого **мы**.

10 июня 1935 года Билл не искал, где проходит собрание группы А.А., он искал алкоголика, мечтающего перестать пить, то есть в высшем смысле Анонимного Алкоголика. Или как сказал один человек: “Доктор Боб не звонил Биллу Вилсону, Билл, трезвый алкоголик, позвонил доктору Бобу.”

А как насчёт “...применять эти принципы во всех наших делах”?

Я попробовал применить эти принципы к личному обогащению.

У меня с детства сложилось представление, что бедные люди ездят на автобусе, а богатые - на собственном автомобиле. Поэтому для меня вопрос № 1 - автомобиль. Итак, Шаг Первый - я не могу на своей работе заработать на автомобиль и за 10 лет; Шаг Второй - существуют на свете работы, где можно зарабатывать больше...

Месяц спустя я уже ездил на собственном автомобиле.

Так завершилась для меня работа по Программе-минимум. Она дала мне бесценный дар - свободу от Алкоголя. Но это не значит, что мне нечего больше делать. Есть и Программа-максимум, цель, к которой можно стремиться всю жизнь. Скажу лишь несколько слов о ней в рамках Двенадцатого Шага.

В заключительном слове собрания группы Анонимных Наркоманов я услышал: "На сегодня только, я совершу три хороших поступка и никому не скажу об этом, а если скажу, то не считается". Я понял, почему "никому не скажу" - потому, что не требую за это никакой награды, даже благодарности, иначе это будет не хорошим поступком, а оплаченной работой.

А теперь ещё выше: если я сам себе говорю, что совершил хороший поступок - это тоже награда, самоуважение, самоудовлетворение. Действительно хороший поступок - это когда я поступаю хорошо, но не потому, что хочу совершить что-то хорошее, а потому, что просто живу я так, потому что не собирался поступить иначе.

Однажды я в метро напоролся рукой на полуоткрученный винт, торчащий из поручня. Я достал из кармана монету, и ей как отвёрткой закрутил этот винт. И лишь много времени спустя, вспомнив этот случай, понял, что я и правда изменился, потому что всю свою жизнь я в подобных случаях отходил или в ярости ломал то, что мне мешает, но чинить то, что мне никогда больше не пригодится, а может пригодится другим - это был первый случай, который я смог вспомнить (на четвёртом десятке лет).

И я признал, что и в моей жизни появились элементы "высшего пилотажа" Программы.

Освоение Двенадцати Шагов заняло у меня около двух с половиной месяцев. Двенадцать недель, в среднем по неделе на Шаг.

Но разговор о программе АА был бы неполным, если не сказать о служении. И не потому, что это слово есть в треугольнике *Единство - Служение - Выздоровление*.

Я пробовал служить, потому что мне говорили, что без служения не будет выздоровления. Я заставлял себя ходить на собрания Интергруппы, и во мне копилось раздражение на "бюрократизм АА". Я пробовал приглашать алкоголиков в комнату собраний, предоставленную под мою ответственность больницей, в надежде, что образуется новая группа, и "держал" эту комнату больше года, но после моего ухода в этой комнате не состоялось больше ни одного собрания.

Моё настоящее служение, как я потом понял, началось буквально с моего второго прихода на группу, когда мне доверили купить печенье к чаю на следующее собрание. И вот благодаря этому печенью, я вскоре перестал делить группу на "я и они - анонимные алкоголики" и почувствовал себя "мы - члены группы Анонимных Алкоголиков".

Моё настоящее служение происходит тогда, когда чудесным образом оказывается, что Сообществу необходимо именно то, что я как раз люблю и хочу делать, и я делаю это для своего и общего блага.