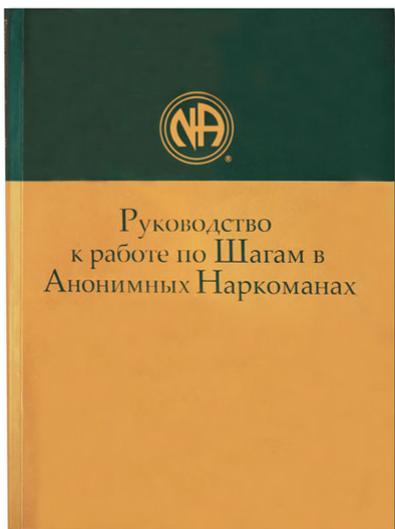


## Руководство к работе по шагам в АН.



### ШАГ ПЕРВЫЙ

#### **"Мы признали свое бессилие перед наркоманией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой"**

У всего есть свое начало. Так и с шагами: Первый Шаг - это начало процесса выздоровления. Выздоровление начинается здесь. Мы не можем идти дальше, пока не проработаем этот шаг.

Некоторые члены Анонимных Наркоманов интуитивно чувствуют, как сделать этот Первый Шаг, другим нужно проработать его системно. Наши мотивы над Первым Шагом изменяются в зависимости от конкретного члена Анонимных Наркоманов. Может, мы новички и только что поборол в себе искушение, разбив склянку с наркотиком. Может быть, уже прошло какое-то время с той поры, когда мы отказались от наркотиков, но мы обнаружили, что наша болезнь активизировалась в какой-то другой сфере нашей жизни и

дает нам понять, что мы бессильны перед ней и опять не можем контролировать свою жизнь. Не каждый шаг нашего развития обусловлен болью - иногда просто приходит время снова вернуться к Шагам, и так начинается новая стадия нашего бесконечного движения к выздоровлению.

Некоторым из нас как-то проще объяснять свое положение именно болезнью, а не ошибками морального плана. Другим все равно, что послужило причиной - мы просто хотим покончить с этим!

Как бы там ни было, настало время что-то предпринять и сделать первый шаг: заняться конкретным делом, которое поможет нам избавиться от нашей зависимости, какую бы форму она ни принимала. Мы надеемся пропустить через себя принципы Первого Шага - глубже осознать свое поражение, капитально освоить принципы признания, готовности, честности, непредубежденности.

Сначала нам необходимо остановиться на моменте признания своего поражения. Есть много способов сделать это. Для некоторых из нас тот путь, который мы прошли, приближаясь к Первому Шагу, был более чем достаточен, чтобы убедиться, что капитуляция - единственно возможный для нас вариант. Другие же начинают этот процесс, не будучи совершенно убежденными в том, что мы - наркоманы, или что мы действительно исчерпали запас своих жизненных сил. И только работая над Первым Шагом мы приходим к осознанию того, что мы действительно наркоманы, что мы подорвали свое здоровье и что пора сдаться.

Прежде чем начать работать над Первым Шагом, мы должны прекратить принимать наркотики - чего бы это ни стоило. Если мы новички в Анонимных Наркоманах, а наш Первый Шаг - это элементарная возможность увидеть, как же наркотическая зависимость повлияла на нашу жизнь, то нам просто необходимо быть чистыми. Если мы уже какое-то время живем в чистоте, а наш Первый Шаг - признание собственного бессилия перед каким-то другим состоянием, которое сделало нашу жизнь неуправляемой, то мы должны найти способ справиться с этим состоянием, чтобы "мы сдались" не означало "мы продолжаем".

#### **Наркомания - это болезнь**

Наркоманами нас делает наша болезнь - зависимость - не наркотики, не наше поведение, а наша болезнь. Что-то внутри нас не дает нам удержать контроль над употреблением наркотиков. И это же "что-то" склоняет нас к одержимости и компульсивности при иных жизненных обстоятельствах. Как мы можем определить, когда болезнь активизируется? Когда мы становимся одержимыми навязчивой идеей, поведение становится компульсивным и эгоцентричным и мы начинаем без конца хитрить, то наступает физическое, психическое, духовное и эмоциональное расстройство.

\* Что для меня означает "болезнь наркомания"?

\* Проявлялась ли моя болезнь в последнее время? Как именно?

\* На что это похоже, когда я одержим какой-либо навязчивой идеей? Вписывается ли мое мышление в какой-либо шаблон? Как это можно описать?

\* Когда во мне зарождается какая-то мысль, то я начинаю немедленно действовать или сначала представляю себе возможные последствия? Как иначе проявляется мое

компульсивное поведение?

\* Как эгоцентризм моего заболевания влияет на мою жизнь и на жизнь окружающих меня людей?

\* Как моя болезнь подействовала на меня в физическом плане? В психическом? В духовном? В эмоциональном?

Наша болезнь может заявить о себе по-разному. Когда мы первый раз приходим к Анонимным Наркоманам, то, конечно, нашей проблемой будут наркотики. Позднее мы узнаем, что наша болезнь разрушает нашу жизнь во всех сферах.

\* Как именно проявлялась моя болезнь в последнее время?

\* Преследовала ли меня мысль о каком-то человеке, месте или предмете? Если да, то как это повлияло на мои отношения с другими людьми? Как еще эта навязчивая идея повлияла на меня психически, физически, духовно и эмоционально?

### **Отрицание**

Отрицание - это часть нашей болезни, которая твердит нам, что мы не больны. Отрицание означает нашу неспособность увидеть реальность нашей болезни. Мы преуменьшаем ее влияние. Мы обвиняем других людей, ссылаясь на то, что наши семьи, наши друзья и работодатели слишком многого от нас ожидали. Мы сравниваем себя с другими наркоманами, чья зависимость кажется нам "хуже" нашей. Мы можем винить какой-то один конкретный наркотик. Если мы какое-то время воздерживались от наркотиков, то мы можем сравнивать теперешнее проявление нашей болезни с тем, какое у нас было, когда мы принимали наркотики, и уговаривать себя, что ничто из того, что мы делаем сегодня, не может быть так же плохо, как это было тогда! Правдоподобные, но в действительности ложные, объяснения нашего поведения - это самые простые доказательства нашего отрицания.

\* Давал ли я правдоподобные, но нечестные объяснения своим поступкам? Какие именно?

\* Поступал ли я компульсивно, одержимый какой-либо идеей, и не уговаривал ли я себя потом, что именно так я и планировал поступить? Когда это было?

\* Как именно я перекладывал вину за свои поступки на других людей?

\* Как я сравнивал свою наркоманию с наркоманией других людей? Достаточно ли "плоха" моя наркомания, если я не сравниваю ее ни с чьей больше?

\* Сравниваю ли я сегодняшнее проявление моей наркомании с той жизнью, какая у меня была еще до того, как я начал соблюдать чистоту? Не мучит ли меня мысль о том, что мне следовало бы в этом разобраться получше?

\* Перед тем, как мое поведение меняется в худшую сторону, не думаю ли я, что у меня достаточно информации о наркомании и о выздоровлении, чтобы контролировать мое поведение?

\* Я предотвращаю какие-то поступки, потому что боюсь, что мне будет стыдно, когда я увижу результаты моей наркомании? Я сдерживаюсь, потому что боюсь, а что скажут люди?

### **Самобичевание: отчаяние и изоляция**

Наша наркомания в итоге приводит нас к такому моменту, когда мы не можем больше отрицать природу наших проблем. Вся ложь, все оправдания и иллюзии улечиваются, когда мы перестаем бояться видеть то, во что превратилась наша жизнь. Мы видим, что жили без надежды. Мы обнаруживаем, что стали недружелюбными или совершенно замкнутыми, а наши отношения с семьей превратились в притворство, в пародию на любовь и близость. И хотя может показаться, что все потеряно, когда мы видим (находим) себя в таком состоянии, тем не менее, правда состоит в том, что мы должны пройти через это, прежде чем сможем взять курс на выздоровление.

\* Какой кризис подтолкнул меня к выздоровлению?

\* Какие ситуации подвели меня к проработке Первого Шага?

\* Когда я впервые осознал свою зависимость, как проблему? Я пытался что-то исправить? Если да, то как именно? Если нет, то почему?

### **Бессилие**

Будучи наркоманами, мы по-разному реагируем на слово "бессилие". Некоторые из нас считают, что более точного описания нашей ситуации просто невозможно подобрать, и мы признаем свое бессилие с чувством облегчения. Другие с отвращением отвергают это слово, отождествляя его со слабостью или другими недостатками характера. Понимание бессилия, а также того, насколько естественно для выздоровления признание нашего собственного бессилия, поможет нам преодолеть те негативные ощущения, которые могут у нас возникнуть в связи с принятием этой концепции..

Мы бессильны, когда наша движущая жизненная сила находится вне контроля. Наша зависимость, конечно же, квалифицируется как неподвластная контролю движущая сила. Мы

не можем умерить или проконтролировать наше употребление наркотиков или другое компульсивное поведение, даже если в результате нам грозят невозполнимые потери. Мы не можем остановиться, даже если знаем наверняка, что в результате нас ждет невозвратимое физическое увечье. Мы сами видим, что делаем то, чего бы никогда не сделали, если бы не наша наркомания, то, что наполняет нас чувством стыда, когда мы задумываемся об этом. Мы даже можем решить, что мы не хотим употреблять, что мы не собираемся употреблять, но обнаруживаем, что мы просто не в состоянии остановиться, если подворачивается случай.

У нас даже могли быть попытки воздержаться от употребления наркотиков или других компульсивных поступков (возможно более или менее успешные) в течение какого-то времени и без программы, но они приводили лишь к тому, что наша зависимость при случае толкала нас обратно туда, где мы были раньше. Чтобы проработать Первый Шаг, мы должны крепко усвоить, что мы лично бессильны перед самими собой.

\* Перед чем конкретно я бессильны?

\* Под влиянием своей наркомании я совершал такие поступки, которых не было бы, если бы я вовремя решил на выздоровлении? Какие это были поступки?

\* Какие я совершил поступки, которые способствовали моей наркомании и полностью шли вразрез со всеми моими убеждениями и представлениями о ценностях?

\* Как меняется моя индивидуальность, когда я нахожусь во власти зависимости? (Например: Становлюсь ли я самонадеянным? Эгоцентричным? Подлым? Пассивным в плане самозащиты? Твердолобым?)

\* Манипулирую ли я другими людьми в угоду моей зависимости? Как именно?

\* Попытавшись прекратить употребление, я обнаружил, что не могу этого? Прекратив употребление самостоятельно, я обнаружил, что моя жизнь без наркотиков так мучительна, что мое воздержание длилось недолго? На что было похоже это время?

\* Как моя наркомания способствовала тому, что я мучился сам и мучил других?

### **Неуправляемость**

Шаг Первый призывает нас признать две вещи: во-первых, что мы бессильны перед нашей наркоманией, а во-вторых, что наша жизнь стала неуправляемой. Вообще-то трудно признавать одно, отвергая другое. Наша неуправляемость - это внешнее проявление нашего бессилия. Есть два типа неуправляемости: внешняя (видимая) неуправляемость - она заметна другим людям, и внутренняя или личностная неуправляемость.

Внешняя неуправляемость отождествляется с арестами, потерей работы, семейными проблемами. Кое-кто из наших товарищей побывал в тюрьме. Некоторым никогда не удавалось удержаться на одном месте дольше, чем пару месяцев. А кого-то вышвыривали из семей и велели никогда больше не появляться.

Внутренняя или личностная неуправляемость часто отождествляется с нездоровой или ложной системой представлений о самом себе, о том мире, в котором мы живем, и о людях, которые окружают нас в нашей жизни. Мы можем думать, что мы никчемные и никудышные. Мы можем верить, что мир вертится вокруг нас, и что так не только должно быть, но так и есть. Мы можем быть уверены, что это не наше дело - заботиться о себе, кто-то другой должен этим заниматься. Мы можем считать, что ответственность, которую берет на себя обычный человек, конечно же, слишком велика для нас. Мы можем слишком бурно или вообще не реагировать на события в нашей жизни. Эмоциональное непостоянство - это наиболее характерный признак личностной неуправляемости.

\* Что для меня означает неуправляемость?

\* Арестовывали ли меня когда-либо? Были ли у меня проблемы с законом из-за моей наркомании? Когда-нибудь я совершал что-то такое, за что меня могли бы арестовать, если бы поймали? Что это были за дела?

\* Какие проблемы у меня были на работе или в школе из-за моей наркомании?

\* Какие проблемы у меня были с друзьями из-за моей наркомании?

\* Предпочитаю ли я все делать по-своему? Каким образом мое упрямство повлияло на мои отношения с родственниками?

\* Считаюсь ли я с потребностями других людей? Как отсутствие внимания с моей стороны повлияло на мои отношения с родственниками?

\* Принимаю ли я ответственность за свою жизнь и свои поступки? В состоянии ли я выполнять мои ежедневные обязанности, не сдавая своих позиций? Как это сказывается на моей жизни?

\* Опускаю ли я руки, если дела идут не так, как запланировано? Как это сказывается на моей жизни?

- \* Является ли для меня любое возражение личным оскорблением? Как это сказывается на моей жизни?
- \* У меня все еще отсутствует здравомыслие, я в любой ситуации впадаю в панику? Как это сказывается на моей жизни?
- \* Игнорирую ли я сигналы, предупреждающие меня о том, что что-то серьезное может случиться с моим здоровьем или с моими детьми, думая, что все как-нибудь обойдется? Описать.
- \* Находясь в опасности, был ли я когда-либо равнодушен к этой опасности или как-то неспособен к самозащите из-за моей наркомании? Описать.
- \* Причинил ли я кому-нибудь зло из-за моей наркомании? Описать.
- \* У меня вспыльчивый характер или я просто иначе реагирую на свои ощущения и у меня недоразвиты чувства самоуважения и собственного достоинства? Описать
- \* Я принимал наркотики, чтобы изменить или подавить свои чувства? Что именно я пытался изменить или подавить?

### **Оговорки**

Оговорки - это то место в нашей программе, которое мы приберегаем для рецидива. Они образуются вокруг идеи о том, что мы можем сохранять какой-то контроль, например, "Ну ладно, я согласен, что не могу контролировать употребление наркотиков, но продавать-то их я могу?" Или мы можем думать, что можем продолжать дружить с теми людьми, с кем вместе принимали или у кого покупали наркотики. Мы можем думать, что какие-то разделы программы к нам не относятся. Мы можем думать, что в каких-то случаях мы просто не сможем удержаться, например, заболеем серьезно или любимый человек умрет, и даже планируем принять наркотик тогда. Мы можем думать, что, достигнув какой-то цели, заработав определенное количество денег или прожив сколько-то лет чистыми, мы после этого сможем контролировать наше употребление наркотиков. Обычно эти оговорки прячутся на задворках нашего сознания и мы к ним не очень серьезно относимся. Это естественно, что мы предполагаем какие-то отступления, которые мы можем себе позволить или можем запретить, прямо здесь и сейчас.

- \* Я в полной мере осознаю степень моей болезни?
- \* Я думаю, что я все еще могу общаться с людьми, которые так или иначе связаны с моей наркоманией? Можно ли мне посещать те места, где я обычно принимал наркотики? Разумно ли хранить наркотики или их атрибуты, просто чтобы "напоминать себе" или чтобы испытать свое выздоровление? Если да, то почему?
- \* Есть ли что-нибудь такое, что мне не пережить без наркотиков, например, произойдет что-нибудь в высшей степени неприятное и мне придется принять наркотик, чтобы заглушить боль?
- \* Не думаю ли я, что, оставаясь какое-то время чистым, или при каких-то особых жизненных обстоятельствах я смог бы контролировать свое употребление наркотиков?
- \* Какие отступления я до сих пор держу для себя про запас?

### **Признать поражение**

Это большая разница - покориться и признать поражение. Покорность - это то, что мы чувствуем, когда осознаем, что мы наркоманы, но еще не признаем выздоровление как решение нашей проблемы. Многие из нас ловили себя на этом еще задолго до того, как заглянули к Анонимным Наркоманам. Мы могли думать, что нам судьбой предназначено быть наркоманами, жить и умереть с нашей наркоманией. А вот признание поражения - это именно то, что происходит с нами, когда мы воспринимаем Первый Шаг, как нечто необходимое для нас, и настраиваемся на выздоровление. Мы не хотим жить так, как жили раньше. Мы не хотим больше испытывать те же чувства, что и раньше.

- \* Чего я боюсь в идее (концепции) поражения, если чего-то действительно боюсь?
- \* Что убеждает меня, что я больше не могу по-прежнему принимать наркотики?
- \* Понимаю ли я, что никогда не смогу восстановить контроль, даже после длительного воздержания?
- \* Могу ли я начать выздоравливать, не признав полностью свое поражение?
- \* На что будет похожа моя жизнь, если я полностью признаю свое поражение?
- \* Могу ли я продолжать идти по пути выздоровления, не признав полного поражения?

### **Духовные принципы**

В Первом Шаге мы (с)концентрируемся на честности, непредубежденности, готовности, смирении и признании.

Обращение к принципу честности в Первом Шаге начинается в тот момент, когда мы соглашаемся с правдой о нашей зависимости, и продолжается в наших честных поступках

ежедневно. Когда мы произносим на собрании “я наркоман”, то это может быть первым честным высказыванием за долгое время. Мы учимся быть честными сами с собой и, следовательно, с другими людьми.

\* Если бы я задумал снова принимать наркотики, то рассказал бы об этом своему спонсору или кому-нибудь еще?

\* Сталкивался ли я с моей болезнью, как с чем-то реальным, вне зависимости от того, как долго я к тому времени воздерживался от наркотиков?

\* Заметил ли я, что теперь, когда мне не надо скрывать мою наркоманию, мне больше нет нужды лгать, как раньше? Нравится ли мне та свобода, которую я при этом получаю? С чего я начал поступать честно, идя по пути выздоровления?

Принцип непредубежденности в Первом Шаге прежде всего предполагает готовность поверить в то, что можно жить по-другому, и захотеть это осуществить. Неважно, что мы не можем видеть все детали того, как это могло бы осуществиться, что это может быть абсолютно не похоже на то, о чем мы слышали раньше; давайте не будем ограничивать себя и свое воображение. Иногда от членов Анонимных Наркоманов мы слышим высказывания, которые звучат для нас абсолютно невероятно, например, “сдаться, чтобы победить”, или призыв молиться за того, на кого мы в обиде. Мы демонстрируем непредубежденность (восприимчивость), если не отвергаем того, что еще не попробовали сами.

\* Что на своем пути к выздоровлению я слышал такого, во что мне было трудно поверить? Просил ли я своего спонсора или того, кто рассказывал, разъяснить мне это?

\* Каким образом я демонстрирую свою непредубежденность?

Принцип готовности, заложенный в Первом Шаге, можно объяснять по-разному. Когда мы впервые задумываемся о выздоровлении, многие из нас или совсем не верят, что это возможно для нас, или просто не понимают, как это будет происходить, но мы все равно приступаем к Первому Шагу - и это наш первый опыт проявления готовности. Любое действие с нашей стороны, которое поможет нашему выздоровлению, являет собой готовность: прийти на собрание пораньше и подольше там задержаться, помочь организовать собрание, найти телефоны других членов Анонимных Наркоманов и позвонить им.

\* Готов ли я следовать инструкциям своего спонсора?

\* Готов ли я посещать собрания регулярно?

\* Готов ли я вложить все силы в свое выздоровление? Каким образом?

Принцип смирения, такой важный для Первого Шага, почти целиком выражается в нашем признании поражения. Смирение проще определить, как принятие себя такими, какие мы есть на самом деле - не лучше и не хуже тех, какими мы были, употребляя наркотики, - просто *люди*.

\* Верно ли, что я - чудовище, погубившее весь мир своей наркоманией? Верно ли, что моя наркомания совершенно несущественна для окружающего меня общества? Или что-то среднее между этим?

\* Есть ли у меня чувство относительной значимости (важности) в кругу семьи или друзей? В обществе в целом? Что это за чувство?

\* Как я объясняю принцип смирения в свете проработки Первого Шага?

Чтобы претворить в жизнь принцип признания, нам придется сделать гораздо больше, чем просто объявить себя наркоманами. Когда мы признаем свою зависимость, мы чувствуем глубокое внутреннее изменение, обусловленное все возрастающим осознанием надежды. И еще мы начинаем ощущать умиротворение. Мы примиряемся с нашей наркоманией, с нашим выздоровлением и с тем, что обе эти реальности будут с нами всю жизнь. Мы не испытываем благоговейного страха перед будущими собраниями, контактами со спонсором и работой по шагам; более того, мы начинаем относиться к выздоровлению, как к драгоценному дару, а работа, связанная с этим, для нас уже трудна не более, чем вся наша обычная жизнь.

\* Примирился ли я с тем, что я наркоман?

\* Примирился ли я с тем, что именно мне придется что-то предпринимать, чтобы оставаться чистым?

\* Почему признание моей болезни необходимо для моего выздоровления?

### **Идем дальше**

Когда мы будем готовы перейти ко Второму Шагу, мы, наверное, спросим себя, достаточно ли хорошо мы проработали Шаг Первый? Уверены ли мы, что пора двигаться дальше? Мы на этот шаг затратили столько же времени, сколько и другие? Достигли ли мы истинного понимания этого шага? Многие из нас сочли полезным письменно изложить свое понимание каждого шага - это своеобразная подготовка к продвижению дальше.

\* Откуда я знаю, что пора двигаться дальше?

\* Как я понимаю Первый Шаг в целом?

\* Как мои прежние знания и опыт повлияли на мою работу над этим шагом?

Сейчас мы подошли к тому месту, откуда нам видны результаты нашего старого образа жизни; мы провозгласили курс на новую жизнь, но мы, видимо, еще не подозреваем, насколько богата своими возможностями жизнь в выздоровлении. Может быть, на данный момент достаточно просто прекратить принимать наркотики, но скоро мы поймем, что нужно чем-то заполнить то пространство, откуда мы изъяли наркотики или другое наваждение. Работа над другими шагами заполнит эту пустоту. Следующий пункт назначения на нашем пути к выздоровлению - это Второй Шаг.

## ШАГ ВТОРОЙ

**"Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие"**

Первый Шаг лишает нас иллюзий о зависимости, Шаг Второй дает нам надежду на выздоровление. Второй Шаг говорит: то, что мы узнали о нашей наркомании в Первом шаге – это еще не конец истории. Боль и безумие, сопровождавшие нашу жизнь, излишни, говорит нам Шаг Второй. Их можно преодолеть и со временем мы научимся жить без них, работая по Двенадцати Шагам в Анонимных Наркоманах.

Второй Шаг заполняет ту пустоту, которую мы ощущаем, пройдя Первый. Приступая ко Второму Шагу, мы начинаем понимать, что может быть, всего лишь может быть, существует некая Сила, превосходящая нашу – Сила, способная успокоить нашу боль, утихомирить нас и вернуть нам здравомыслие.

Впервые столкнувшись с программой, многие из нас были озадачены косвенным утверждением о нашем безумии. От признания нашего бессилия до допущения нашего "безумия", казалось бы, очень далеко. Но, ознакомившись с программой, мы через какое-то время начинаем понимать, о чем тут речь. Мы читаем Базовый Текст и видим, что наше безумие описано там как "повторение одних и тех же ошибок и ожидание других результатов". Определенно это о нас! Ведь сколько раз мы пытались покончить с чем-то, с чем нам никогда не удавалось покончить раньше, и каждый раз мы уговаривали себя "На этот раз все будет по-другому". Вот оно, отсутствие здравомыслия! Если мы проживем много лет, соблюдая принципы этого шага, то мы поймем истинную глубину нашего безумия; мы часто обнаруживаем, что Базовый Текст содержит лишь краткое описание.

Некоторые из нас сопротивлялись этому Шагу, думая, что он навязывает нам религиозность. Ничуть не бывало. В программе Анонимных Наркоманов нет ничего, абсолютно ничего, что основывается на религиозности членов Сообщества. Идея о том, что "каждый может присоединиться к нам, независимо от... религиозной веры или отсутствия таковой", горячо поддерживается нашим Сообществом. Наши товарищи соблюдают щепетильность в этом отношении и не допускают ничего такого, что могло бы нарушить безусловное право всех наркоманов на их собственное индивидуальное понимание Силы более могущественной, чем они сами. Это духовная, а не религиозная программа.

Нам открывается вся прелесть Второго Шага, когда мы начинаем задумываться, что же именно может быть Высшей Силой для нас. Нам предлагается самим определить эту Силу, которая любит нас, заботится о нас и, что самое главное, может помочь нам вновь обрести здравомыслие. Второй Шаг не утверждает "Мы поверили в силу, более могущественную, чем мы сами". Он гласит: "Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие". Акцент делается не на то, кем или чем эта Сила является, а на то, что именно эта Сила сможет сделать для нас. Конечно же, сама группа – это Сила, более могущественная, чем наша собственная. И еще духовные принципы, содержащиеся в Двенадцати Шагах. Конечно же, аналогичное воздействие оказывает понимание того, что любой из наших членов обладает частичкой этой Высшей Силы. Если мы остаемся чистыми и продолжаем работу над этим шагом, то мы открываем для себя, что совершенно неважно, как долго продолжалась наша зависимость и как далеко мы зашли в своем безумии – нет предела возможностям Силы, более могущественной, чем наша собственная, в возвращении нашего здравомыслия.

Надежда, которую мы обретаем, работая над Вторым Шагом, приходит на смену отчаянию, с которым мы начали работу по программе. Каждый раз, бросаясь туда, где нам виделся выход из наркомании – медицина, религия, психиатрия - мы оказывались в тупике. Ничто нам не помогало. Когда у нас не осталось выбора и мы исчерпали все наши ресурсы, мы начали сомневаться, есть ли вообще решение нашей проблемы, существует ли на свете что-нибудь,

что может возыметь действие. Впервые придя к Анонимным Наркоманам, мы действительно сомневались – ну еще один метод, который тоже вряд ли сработает, или сработает, но не настолько, чтобы мы почувствовали разницу.

Однако на первых нескольких собраниях с нами произошло что-то из ряда вон выходящее. Там были другие наркоманы, которые так же, как и мы, когда-то принимали наркотики, но сейчас были чистыми. Мы в них поверили. Мы знали, что можем им доверять. Они знали все о нашей наркомании – не просто места или географию наших постоянных сборищ, но и тот ужас и отчаяние, которые мы испытывали каждый раз, принимая наркотики.

Выздоровливающие наркоманы, которых мы встретили в Сообществе, знали обо всем так же хорошо, как это знали мы, потому что они были “там” сами.

Когда мы увидели, что другие члены Анонимных Наркоманов, такие же наркоманы, как и мы, были чистыми и свободными, то многие из нас впервые почувствовали надежду. Мы могли оставаться с кем-то после собрания. Мы могли слушать чьи-то истории, так похожие на наши. Многие из нас снова и снова переживают тот момент; даже спустя годы, он вспоминается всем нам.

Наша надежда растет по мере нашего выздоровления. Мы все время узнаем что-то новое о нашей болезни, а боль от этих открытий тонет в море надежды. Неважно, каким болезненным может быть процесс ломки нашего отрицания, его место внутри нас заполняется чем-то другим. Даже если мы не чувствуем, что мы во что-то верим, мы все равно верим в программу. Мы верим, что мы сможем вновь обрести здравомыслие, даже в самых безнадежных и тяжелых случаях.

На что я надеюсь сегодня?

Если мы хоть сколько-то сомневаемся в необходимости восстановления нашего благоразумия, то у нас будут проблемы с этим шагом. Чтобы справиться, нам нужно будет освежить в памяти Первый Шаг. А сейчас настало время серьезно поговорить о нашем безумии.

Верил ли я, что я мог контролировать прием наркотиков? И что из этого получилось, насколько безуспешны были мои попытки?

Что именно я совершил такого, во что мне сейчас с трудом верится? Попадал ли я по собственной милости в опасные ситуации, добывая наркотики? Совершал ли я поступки, за которые мне сейчас стыдно? Что за ситуации это были?

Принимал ли я безрассудные решения в результате моей наркомании? Терял ли я работу, друзей или другие контакты, отказывался ли я от достижения каких-то целей по причинам, не обусловленным моей наркоманией?

Причинял ли я когда-либо физические страдания себе или кому-то другому из-за своей наркомании?

Безумие означает для нас потерю перспектив и представлений о том, что можно и чего нельзя. Например, мы можем думать, что наши личные проблемы гораздо более важные, чем чьи-то еще; мы действительно можем вовсе не замечать потребностей других людей.

Маленькие проблемы становятся для нас катастрофами. Мы теряем душевное равновесие. Наиболее яркими примерами безрассудного мышления могут быть представления о том, что мы можем оставаться чистыми сами по себе, или что употребление наркотиков было нашей единственной проблемой и что сейчас все хорошо, раз мы чистые. [Анонимные Наркоманы](#) часто описывают безумие, как представление о том, что мы можем прибегнуть к чему-то *вне* себя (к наркотикам, работе, пище, сексу), чтобы привести в порядок нечто *внутри* себя – наши ощущения.

Случалось ли мне как-то переоценить или недооценить что-нибудь?

Бывало ли такое, что моя жизнь висела на волоске?

Как именно мое безумие уговаривает меня, что что-то внешнее может помочь мне уцелеть или разрешить все мои проблемы? Что это – наркотики, азартные игры, еда, секс? Что еще?

Является ли признаком безумия мое представление о том, что симптомы моей зависимости (употребление наркотиков или какие-то другие проявления) и есть моя единственная проблема?

Если мы уже какое-то время провели чистыми, то мы можем заметить, что еще одна новая волна отрицания мешает нам разглядеть безумие в нашей жизни. Так же, как мы это делали в начале нашего выздоровления, нам нужно разобраться, какие безрассудные поступки мы совершили. Многие из нас обнаружили, что наше понимание безумия идет гораздо дальше, чем определение безумия в Базовом Тексте. Мы снова и снова делаем те же ошибки, даже если полностью осознаём возможные результаты. Может быть, наши страдания в данный

момент так велики, что нас не волнуют последствия, или мы считаем, что сопротивление навязчивой идее нам обойдется дороже.

Когда мы действовали, одержимые навязчивой идеей, зная о возможных результатах, что мы заранее чувствовали и о чем думали? Что не давало нам остановиться?

### **Начинаем верить**

Выше приведены отдельные доводы, объясняющие, почему на этом шаге у нас могут возникнуть трудности. Но могут быть и другие. Для нас важно распознать и преодолеть любые барьеры, которые могут помешать нам начать верить.

Есть ли у меня какие-то опасения насчет веры? Какие именно?

Есть ли у меня еще какие-то барьеры, которые мешают мне поверить? Какие именно?

Что для меня означает фраза “Мы пришли к убеждению...”?

Нам, наркоманам, всегда хочется, чтобы все происходило немедленно. Но стоит напомнить, что Второй Шаг – это процесс, а не событие. Большинство из нас не сможет, проснувшись однажды, сказать, что Сила более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие. Мы постепенно приходим к этому пониманию. Все же нам не стоит просто сидеть и ждать, пока наша вера придет сама по себе – в наших силах помочь ей.

Верил ли я когда-нибудь в то, о чем не имел достаточного представления? Что это было?

Какие примеры я знаю из рассказов выздоравливающих наркоманов о том, как они пришли к вере? Пытался ли я следовать какому-то из их примеров в своей жизни?

Во что я верю?

Как укрепилась моя вера с тех пор, как я начал программу выздоровления?

### **Сила более могущественная, чем наша собственная**

В се мы пришли к выздоровлению, имея за плечами собственную жизненную историю. Эта история и определяет в большей степени наше понимание Силы, более могущественной, чем наша собственная. На этом шаге от нас не требуется иметь особые представления о природе или происхождении этой Высшей Силы. Понимание такого рода придет позже. На Втором Шаге нам важно пока представить Высшую Силу, как нечто, что может *помочь* нам. Мы здесь не занимаемся теологическими изысканиями или строгим соблюдением доктрин, мы просто ищем что-то, что помогает.

Насколько мощной должна быть Сила, более могущественная, чем наша собственная? Ответ прост. Наша наркомания, как отрицательная сила, несомненно была более могущественной, чем мы. Она опустила нас до безумия и заставила нас поступать так, как мыне хотели. Теперь нам нужно что-то, что помогло бы нам сражаться, и это что-то должно быть по крайней мере таким же мощным, как и наша наркомания.

Есть ли у меня проблемы с пониманием того, что есть сила или силы, более могущественные, чем я сам?

Что может быть гораздо сильнее меня?

Может ли какая-нибудь Сила, более могущественная, чем я сам, помочь мне оставаться чистым? Как?

Может ли какая-нибудь Сила, более могущественная, чем я сам, помочь мне выздороветь? Как?

Некоторые из нас могут иметь очень четкое представление о природе Силы более могущественной, чем наша собственная, и в этом нет никакой ошибки. Но на самом деле Второй Шаг – это критическая точка, с которой многие из нас начинают формировать свое первое практическое представление о Силе, более могущественной, чем наша собственная. Многие наркоманы пришли к выводу, что прежде чем идентифицировать Силу более могущественную, чем наша собственная, весьма полезно подумать, а что же *не может* быть этой Силой? Кроме того, анализируя, что же именно может для нас сделать Сила более могущественная, чем наша собственная, мы постигать Ее сущность.

Мы можем изложить множество подходов к пониманию Силы более могущественной, чем наша собственная. Мы можем представить ее, как силу духовных принципов, как силу Сообщества Анонимных Наркоманов, как “Правила хорошего поведения”, как что угодно, лишь бы она любила нас, заботилась о нас и была бы сильнее нас. По сути дела, мы даже не обязаны иметь цельное представление об этой Силе, для того, чтобы использовать Ее для соблюдения чистоты и выздоровления.

Какие у меня есть очевидные доказательства тому, что в моей жизни действует Высшая Сила?

Каких именно характеристик *нет* у моей Высшей Силы?

Какие именно характеристики есть у моей Высшей Силы?

### **Обретение здравомыслия**

В тексте “Это работает: Как и почему?” так разъясняется термин “обретение” – это достижение стадии, в которой наркомания и ее спутник - безумие, не управляют нашей жизнью.

Мы считаем: поскольку наше безумие проявлялось в потере нашей способности видеть и воспринимать мир в истинном свете, то увидеть наше здравомыслие в жизни мы сможем тогда, когда начнем по-настоящему оценивать свои возможности, что, в свою очередь, поможет нам принимать более правильные решения. Мы считаем: у нас есть выбор – как нам действовать. Мы становимся зрелыми и благоразумными и прежде, чем что-либо предпринять, мы останавливаемся и анализируем ситуацию.

Конечно же, наша жизнь изменится. Многим из нас уже не трудно разглядеть здравомыслие в своей жизни, сравнивая то время, когда мы употребляли наркотики, с ранним периодом выздоровления, наш ранний период выздоровления – с временными периодами чистоты, а временные периоды чистоты – с продолжительным периодом выздоровления. Все это – процесс, а наша потребность в обретении здравомыслия со временем будет все возрастать. Если мы новички в программе, то может быть, обретение здравомыслия для нас означает “больше не употреблять наркотики”, и если это так, то какие-то проявления безумия, напрямую или косвенно связанные с нашим употреблением, прекратятся. Мы перестанем совершать преступления, добывая наркотики. Мы прекратим сами себя загонять в угол, думая лишь о том, как бы употребить.

Если мы уже какое-то время в программе, то для нас уже не трудно поверить в Силу более могущественную, чем наша собственная, которая может помочь нам оставаться чистыми, но вопрос обретения здравомыслия, кроме значения “остаться чистым”, для нас все еще не содержит четкого понятия. Очень важно, чтобы по мере нашего выздоровления развивалось наше понимание значения слова “здравомыслия”.

Что конкретно я могу считать примерами здравомыслия?

Какие необходимы изменения в моем мышлении и поведении, чтобы я вновь обрел здравомыслие?

В каких сферах моей жизни мне сейчас необходимо благоразумие?

Можно ли сказать, что обретение – это процесс?

Каким образом моя работа над другими шагами поможет мне обрести здравомыслие?

Насколько я уже мыслю здраво в моей сегодняшней стадии выздоровления?

Некоторые из нас могут быть не очень реалистичны в вопросе обретения здравомыслия. Мы можем думать, что мы никогда больше не будем испытывать ярости, или что будем все время вести себя безупречно, потому что начали работать по шагам, что у нас больше не будет проблем с навязчивой идеей, эмоциональными расстройствами и другими ненормальностями нашей жизни. Это описание может показаться экстремистским, но если мы чувствуем себя разочарованными нашими персональными успехами в выздоровлении или тем, сколько же времени нам придется потратить на “обретение здравомыслия”, то мы должны уметь распознать некоторые из наших убеждений в этом описании. Многие из нас пришли к выводу, что мы должны сохранять максимум спокойствия, констатируя любые проявления прогресса в нашем выздоровлении.

Каковы перспективы моего благоразумия? Они реалистичны или нереалистичны?

Сбылись ли мои реалистичные ожидания относительно прогресса в моем выздоровлении?

Понимаю ли я, что выздоровление наступает спустя какое-то время, а не внезапно?

Если мы хотя бы раз поступили разумно, особенно в тех ситуациях, в каких раньше у нас бы образовались проблемы, то это уже свидетельствует о нашем здравомыслии. Были ли у меня подобные моменты в период моего выздоровления? Какие именно?

### **Духовные принципы**

На Втором Шаге мы обратим внимание на принципы непредубежденности, готовности, веры, доверия и смирения.

Принцип непредубежденности, с которым мы сталкиваемся во Втором Шаге, происходит от понимания того, что мы не можем выздороветь в одиночку, что нам необходима какая-то помощь. Он продолжается в наших попытках поверить, что мы можем принять помощь.

Неважно, представляем ли мы себе, как именно Сила, более могущественная, чем наша собственная, собирается нам помогать, важно, что мы верим – это возможно.

Почему иметь предубеждения вредно для моего выздоровления?

Как в моей сегодняшней жизни проявляется непредубежденность?

Каким образом изменилась моя жизнь с тех пор, как я начал выздоравливать? Верю ли я, что дальнейшие изменения тоже возможны?

Соблюсти принцип готовности на Втором Шаге нетрудно. Сначала мы можем просто ходить на собрания и слушать, что рассказывают другие наркоманы о своем опыте проработки этого шага. Потом мы можем применить то, что слышали, в своем собственном выздоровлении. И конечно, мы попросим нашего спонсора проинструктировать нас.

Что именно я готов сделать, чтобы вновь обрести здравомыслие?

Готов ли я сегодня сделать что-нибудь такое, на что раньше я бы не решился? Что именно? Работая над Вторым Шагом, мы не можем просто сидеть и ждать, пока в нас появится чувство веры. Мы должны над этим работать. Один из приемов, который помог многим из нас – это “действовать так, как будто” мы верим. Это не означает, что мы должны лгать сами себе. Мы также не должны лгать ни своему спонсору, ни кому-то еще, как далеко мы продвинулись в этом шаге. Мы делаем это не для того, чтобы кому-то понравиться или хорошо выглядеть. “Действовать так, как будто” просто означает жить так, словно мы верим, что наши надежды сбудутся. Для Второго Шага это означает просто жить, словно мы уже обрели здравомыслие. Для каждого из нас это может сработать по-разному. Многие из нас считают, что мы можем начать “действовать так, как будто”, посещая регулярно собрания и получая инструкции от своего спонсора.

Какими действиями я демонстрирую свою веру?

Насколько укрепилась моя вера?

Могу ли я строить какие-либо планы, веря, что моя наркомания мне не помешает?

Следовать принципу доверия – это значит преодолеть страх перед самим процессом обретения здравомыслия. Даже если мы совсем недавно живем в чистоте, мы, наверное, уже начали ощущать некую душевную боль в связи с нашим выздоровлением. Мы можем опасаться, что дальше будет еще больше боли. В каком-то смысле мы правы: боли будет еще больше. Но не будет такой боли, какую мы не сможем вытерпеть, и не будет такой, какую придется выносить одному. Если мы сможем поверить в свое выздоровление и укрепить свое доверие к Силе более могущественной, чем наша собственная, то мы сможем пройти через все страдания на пути к своему выздоровлению. Мы узнаем, что по другую сторону нас ожидает не какое-то призрачное счастье, а наше фундаментальное перерождение, которое позволит нам получать от жизни глубокое удовлетворение.

Какие у меня есть страхи, которые мешают моему доверию?

Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от этих страхов?

Чем я демонстрирую свою веру в выздоровление и свое доверие Силе более могущественной, чем я сам?

Принцип смирения исходит из нашего признания Силы, более могущественной, чем наша собственная. Для многих из нас стоит огромных усилий прекратить полагаться на собственное мнение и попросить помощи, но если мы сделаем это, то это будет означать наше согласие с принципом смирения, содержащимся во Втором Шаге.

Молил ли я сегодня о помощи Силу, более могущественную, чем моя собственная? О чем именно?

Просил ли я о помощи своего спонсора, придя на собрание и пообщавшись с другими наркоманами? Каковы результаты?

### **Идем дальше**

Если мы готовы приступить к Третьему Шагу, то нам следует оглянуться на достижения Шага Второго. Письменное изложение своего понимания каждого шага, как подготовка к движению дальше, помогает нам прочувствовать соответствующие им духовные принципы.

Что я могу сделать, что поможет мне обрести веру?

Что я делаю, чтобы преодолеть какие-то нереалистичные ожидания в отношении обретения здравомыслия?

Как я понимаю Второй Шаг?

Как мои прежние знания и опыт помогли мне в работе над этим шагом?

Когда мы переходим к Третьему Шагу, внутри нас, вероятно, укрепляется чувство надежды. Даже если мы не новички в этой программе, мы все равно стали лучше понимать, что выздоровление, развитие и изменения не просто возможны, а неизбежны, если мы стараемся работать по шагам. Мы можем видеть, что есть реальная возможность избавиться от печати безумия, которой нас крепко отметила наша наркомания. Мы уже почти начали успокаиваться. Мы начали освобождаться от слепого повиновения нашему безумию. Исследовав свое безумие, мы начали просить Силу, более могущественную, чем наша собственная, защитить нас, если мы снова ступим на старую дорожку. Мы начинаем освобождаться от наших иллюзий. Нам больше не нужно испытывать ужас, скрывая нашу наркоманию или изолируя себя, чтобы скрыть наше безумие. Мы видели, как эта программа

помогла другим, и поняли, что она начинает действовать и для нас. Через вновь обретенную веру мы достигаем готовности двигаться дальше и работать по Третьему Шагу.

### ШАГ ТРЕТИЙ

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

Мы прошли Шаги Первый и Второй Шаги вместе с нашим спонсором – мы признали свое поражение и продемонстрировали свою готовность попытаться испробовать что-то новое. Это наполнило нас растущим чувством надежды. Но если мы не реализуем нашу надежду прямо сейчас, то она угаснет, и мы придем к тому же, с чего начали. Что делать? Работать над Третьим Шагом.

В центре внимания Третьего Шага – принятие решения. Идея принятия такого решения может раздражать нас, особенно если мы представим себе, на что именно мы должны решиться в этом шаге. Принимать решение, любое решение – это то, чем многие из нас давно уже не занимались. За нас все время кто-нибудь решал – наша **наркомания** зависимость, наши начальники, наша халатность в конце концов, потому что нам не нужна была ответственность за наши собственные решения. Если к этому мы добавим концепцию перепоручения нашей воли и нашей жизни чему-то, чего многие из нас в данный момент НЕ понимают, то **многие из нас** мы просто **могут** можем подумать, что все это не для нас, и **начнут** начнем придумывать, как бы сократить или упростить работу над программой. Такие мысли опасны, ибо если мы сокращаем программу, то **этим мы** усложняем процесс нашего выздоровления.

Решение Третьего Шага может оказаться слишком сложной задачей, чтобы решить ее в один **присест** момент. Наши страхи **на** в Третьем Шаге и обусловленные ими опасные мысли можно **уменьшить**, разбив этот шаг на несколько маленьких отдельных ступенек. Третий Шаг – это просто еще один отрезок нашего пути к выздоровлению. Принятие решения Третьего Шага вовсе не означает, что мы должны внезапно и совершенно изменить все, что составляет наш образ жизни. Основательные изменения в нашей жизни произойдут постепенно, по мере нашей работы **над выздоровлением** по программе, но все они требуют нашего участия. **Мы не должны** нам не нужно бояться, что этот шаг преподнесет нам что-то такое, к чему мы еще не готовы или что нам не понравится.

Следует подчеркнуть, что этот шаг предлагает нам “ препоручить нашу волю и нашу жизнь **заботе** Бога, **доступного нашему пониманию**”. как мы Его понимаем. Эти слова особенно важны. **На** В Третьем Шаге мы позволяем кому-то или чему-то **заботиться** о нас, а не контролировать нашу жизнь или управлять ею вместо нас. Этот шаг не предполагает, что мы станем бездумными роботами, не способными жить собственной жизнью, и не позволяет тем из нас, кто на такую безответственность рассчитывает, доставить себе это удовольствие. Нет, мы принимаем простое решение сменить наш курс, прекратить бунтовать против естественного и логичного хода событий в нашей жизни, прекратить мучить себя попытками заставить весь мир вертеться вокруг нас. Мы соглашаемся с тем, что Сила более могущественная, чем **мы сами** наша собственная, будет заботиться о нашей воле и нашей жизни лучше, чем это делаем мы. Мы продолжаем духовный процесс выздоровления, начиная исследовать, что же именно слово “Бог” означает лично для нас.

**На** В этом шаге каждый из нас должен будет определиться, что мы имеем в виду, думая о Боге. Наше понимание **не должно** может не быть абсолютным или целостным. Оно не обязано быть похожим ни на чье другое. Мы можем обнаружить, что мы точно знаем, что именно **не может быть** Богом для нас, и это нормально. Единственное, что обязательно – это начать наше исследование, которое по мере **нашего** выздоровления позволит нам углубить наше понимание. Наша концепция Бога будет развиваться по мере нашего **развития** роста, обусловленного **нашим** выздоровлением. Работа над Третьим Шагом поможет нам разобраться, что же именно действует на нас лучше всего.

#### Принятие решения

Как мы только что говорили, многие из нас могут лишиться покоя при одной только мысли о принятии серьезного решения. Мы можем почувствовать себя **запуганными** испуганными или потрясенными. Мы можем опасаться результатов или **предполагаемого** **обязательства** предполагаемых обязательств. Мы можем думать, что это должно произойти раз и навсегда, и бояться, что ошибемся или что у нас не будет возможности все переделать заново. Но именно принимать решение “препоручить нашу волю и нашу жизнь **заботе Бога, доступного нашему пониманию** Богу, как мы Его понимаем” – это то, что мы можем делать снова и снова, если надо – ежедневно. Действительно, лучше принимать это решение не

торопясь и наверняка, иначе мы рискуем нашим выздоровлением из-за своей самоуверенности.

Естественно, что мы принимаем это решение и сердцем и душой. И хотя слово “решение” означает что-то, что происходит в основном в нашем уме, мы должны проделать определенную работу, чтобы выйти за пределы разумного понимания и сделать этот выбор душой.

1. Почему принятие решения – самое важное в работе над этим шагом?
2. Могу ли я принять такое решение только на сегодня? Есть ли у меня какие-то опасения и оговорки на этот счет? Какие именно?

Мы должны осознавать, что принимать решение и не выполнять его – это бессмыслица. Например, однажды утром мы решим пойти куда-нибудь, а потом сядем и не сойдем с места весь день. Такое поведение лишает смысла принятое нами раньше решение, и уже неважно, какая именно шальная мысль сбила нас с толку.

3. Что именно я предпринял, чтобы следовать своему решению?
4. Что именно в моей жизни мне будет трудно порекомендовать? **И почему все же очень важно это сделать?**

И почему это все же очень важно сделать?

### **Упрямство**

**Шаг Третий – критический** Третий Шаг - следствие кризиса, ибо мы так долго упрямылись, лишая себя права сделать выбор или принять решение. Итак, что же такое упрямство? Иногда это абсолютный отказ и изоляция от наркотиков. Мы порываем с нашим затянувшимся отшельничеством и эгоцентризмом. Иногда упрямство заставляет нас действовать, исходя исключительно из собственных соображений. Мы игнорируем потребности и чувства других людей. Мы избегаем всех, кто хоть как-то посягает на наше право делать то, что нам вздумается. Мы похожи на ураган, пронесшийся по жизни нашей семьи, наших друзей и вовсе незнакомых людей, и нас не волнует, какие разрушения останутся после нас. Если обстоятельства не очень благоприятны для нас, мы стараемся любой ценой их изменить, чтобы получить желаемое. Любой ценой мы стараемся настоять на своем. Мы настолько охвачены нашими агрессивными импульсами, что совершенно теряем совесть и контакт с Высшей Силой. Чтобы пройти этот шаг, каждый из нас должен понять, каким образом упрямство обуславливало наши поступки.

1. Как именно проявлялось мое упрямство? Каковы были мои мотивы?
2. Как мое упрямство сказывалось на моей жизни?
3. Как мое упрямство сказывалось на других людях?

Признаться в упрямстве не означает отказаться от достижения целей или от изменений в нашей жизни и окружающем нас мире. Это не означает, что мы должны пассивно мириться с несправедливостью по отношению к себе или тем людям, за которых мы несем ответственность. Мы должны различать разрушительное упрямство и конструктивное действие.

4. Стремясь к своей цели, не могу ли я кому-нибудь навредить?
5. Что именно из намеченного мной будет означать, что я покончу с чем-то, что отрицательно сказывается на мне лично и на других? Объяснить.
6. Не придется ли мне пойти на компромисс с одним из моих принципов, чтобы достичь этой цели? (Например: Не придется ли мне лгать, предавать или быть жестоким?)

Если мы новички в программе и только-только приступили к Третьему Шагу, то наверное мы не будем спрашивать, что означает для нас воля Бога, потому что мы думаем, что именно этот шаг позволит нам самим разобраться. Пока, до Седьмого Шага, мы не концентрируем свое внимание на поисках определения воли нашей Высшей Силы, но мы начинаем процесс, который приведет нас к этой детали **на** в Третьем Шаге.

Воля Бога для нас – это то, что мы постепенно будем познавать по мере работы **над шагами** по шагам. В этом отношении мы можем прийти к очень простому заключению о воле нашей Высшей Силы, которая будет делать нам добро в настоящее время. Это Высшая Сила **заставляет нас** помогает нам оставаться чистыми. Это Высшая Сила **велит нам испробовать** хочет, чтобы мы испробовали все, что может помочь нам оставаться чистыми – посещать собрания и регулярно беседовать с нашим спонсором.

7. Описать моменты, когда одной моей воли было недостаточно. (Например, я не смог приказывать себе оставаться чистым.)
8. В чем разница между моей волей и волей Бога?

На какой-то стадии выздоровления мы можем обнаружить, что мы уклоняемся от попыток поставить нашу волю в ряд с волей Высшей Силы, касаясь темы упрямства. Это происходит

так медленно и тонко, что нам это трудно заметить. Такое впечатление, что мы меньше всего защищены от упрямства в тот момент, когда наши дела идут хорошо. Мы пересекаем тонкую линию, которая разделяет простое и честное достижение целей от тонкого манипулирования и форсирования результатов. Мы замечаем, что слегка увлекаемся в споре, желая убедить кого-то в своей правоте. Мы ловим себя на том, что застреваем где-то чуть дольше того, чем надо бы. До нас вдруг доходит, что мы довольно давно не виделись со спонсором. Мы ощущаем тихий, почти подсознательный дискомфорт, который предупреждает нас об опасности медленного сползания с курса выздоровления – но это если мы прислушаемся.

9. **Бывали** ли в период моего выздоровления моменты, когда я ловил себя на том, что ко мне потихоньку возвращается моя воля и моя жизнь? Что именно сигнализировало мне об этом?

**Бог**, доступный нашему пониманию **как мы Его понимаем**

Прежде чем мы углубимся в процесс препоручения нашей воли и нашей жизни заботе Бога, **доступного нашему пониманию, мы должны потрудиться преодолеть** как мы Его понимаем, нам необходимо потрудиться, чтобы преодолеть любые негативные убеждения или предрассудки, которые мы можем связывать со словом “Бог”.

1. Слово “Бог” или сама концепция заставляют меня испытывать неловкость? В чем источник моего дискомфорта?
2. Верил ли я когда-нибудь, что это Бог наказал меня и навлек на меня те ужасные события, которые случились? Что это были за события?

Наш **Основной Базовый Текст** предлагает нам самим решить, что мы будем понимать под нашей Высшей Силой, которая любит нас и заботится о нас и которая гораздо сильнее нас. Эти простые директивы могут заключать в себе столько толкований Бога, сколько есть наркоманов в нашем **товариществе** Сообществе. Они не исключают ни одного толкования. Если в нашем понимании слово “Бог” означает силу программы, то **эти директивы уместны** это вполне приемлемо. Если мы под словом “Бог” понимаем духовные принципы программы, то **эти директивы** это тоже **уместны** уместно. Если под словом “Бог” мы подразумеваем чью-то личную силу или наш контакт с ней, то и **тут эти директивы уместны** это подходит. **Это** Вполне естественно, что мы начинаем исследовать и развивать свое понимание. И в этом процессе помощь спонсора может оказаться неоценимой.

3. Как я сегодня понимаю Силу более могущественную, чем **я сам** моя собственная?
4. Какова роль Высшей Силы в моей жизни?

Очень важно уяснить для себя, чем именно является для нас Высшая Сила, но еще важнее установить контакт с тем, что мы понимаем под **нашей** этой Силой. Мы можем по-разному делать это. Во-первых, нам надо как-то связаться с нашей Высшей Силой. Некоторые называют это молитвой, но можно назвать и по-другому. Эта связь не обязательно должна быть **официальной или даже словесной** объяснима или выражена словами.

Во-вторых, **мы должны быть открыты** нужно быть открытыми для коммуникации со стороны нашей Высшей Силы. Это можно проявлять, обращая внимание на наше самочувствие, наши реакции, на происходящее внутри и вокруг нас. Или у нас может быть персональный подход в общении с Силой более могущественной, чем мы сами. Может быть, наша Высшая Сила подскажет или поможет нам увидеть, что именно и как можно сделать вместе с нашими товарищами из Анонимных Наркоманов.

В-третьих, **мы должны сами себе позволить** нам необходимо позволить себе иметь чувства к Богу, **доступному нашему пониманию** как мы Его понимаем. Мы можем сердиться. Мы можем любить. Мы можем бояться. Мы можем благодарить. Это нормально, когда мы всеми своими человеческими эмоциями делимся с нашей Высшей Силой. Это позволяет нам почувствовать себя ближе к той Силе, на которую мы можем положиться, и помогает нам развить наше доверие к ней.

5. Каким образом я общаюсь с моей Высшей Силой?
6. Как моя Высшая Сила общается со мной?
7. Какие чувства я испытываю к моей Высшей Силе?

Раз многие из нас уже какое-то время живут чистыми, мы можем заняться анализом нашего понимания Бога. Рост нашего понимания обусловлен нашим опытом. К нам приходит зрелое понимание того Бога, который дает нам мир и спокойствие. Мы доверяем нашей Высшей Силе и с оптимизмом смотрим на нашу жизнь. Мы начинаем чувствовать, что нашей жизни коснулось что-то, что находится выше нашего понимания, и от этого мы испытываем радость и благодарность.

Потом происходит нечто такое, что полностью изменяет наше представление о Высшей Силе, или вообще ставит под сомнение **все ее** Ее существование. Это может быть смерть,

несправедливость, утрата. Что бы это ни было, для нас это как обухом по голове. Мы просто не можем этого понять.

В такие моменты наша Высшая Сила нужна нам, как никогда, хотя инстинктивно мы можем и сопротивляться. Наше понимание Высшей Силы может драматично измениться. Но нам необходимо продолжать тянуться к нашей Высшей Силе, моля если не о понимании, то хотя бы о признании. Мы **должны умолять** просим дать нам силы, чтобы идти дальше. В конце концов мы восстановим наши взаимоотношения с Высшей Силой, хотя, может быть, и на другом уровне.

8. Беспокоит ли меня тот факт, что мои представления о природе Высшей Силы изменяются? **Описать** Опишите.

9. Моя сегодняшняя концепция Высшей Силы еще действует? Насколько я позволю ей измениться?

По мере того, как наше понимание Высшей Силы будет расти и развиваться, мы будем замечать, что **мы** по-разному реагируем на события нашей жизни. Мы обнаружим, что в состоянии сами справимся с ситуациями, которые раньше вселили бы страх в наши сердца. Мы начнем справляться с нашими срывами. Мы сможем обнаружить, что уже в состоянии остановиться и обдумать ситуацию, прежде чем начать действовать. Мы увидим, что становимся более спокойными, менее компульсивными, способными **оценивать** ценить не только сиюминутные моменты.

### **Препоручение**

Порядок нашей подготовки к препоручению **нашей** воли и **нашей** жизни **заботе Бога, доступного нашему пониманию** Богу, как мы Его понимаем, имеет большое значение. Многие из нас согласны в общих чертах следовать тому порядку, который заложен в этом шаге: сначала мы препоручаем нашу волю, затем мы постепенно препоручаем нашу жизнь. Нам кажется, что **нам** проще понять деструктивную природу нашего упрямства и согласиться его признать; следовательно, это первое, что и нужно сделать. Труднее осознать необходимость препоручения нашей жизни и сам этот процесс.

Чтобы нам было **удобно** удобнее позволить **нашей** Высшей Силе курировать **нашу** свою жизнь, нам нужно развить некоторое доверие к ней. У нас может не быть сомнений относительно препоручения нашей наркомании, но нам не хочется оставаться под контролем до конца своей жизни. Мы можем доверить нашей Высшей Силе заботиться о том в нашей жизни, что касается наших рабочих, но не личных взаимоотношений. Мы можем доверить **нашей** Высшей Силе уход за нашими родителями, но не за детьми. Мы можем доверить нашей Высшей Силе нашу безопасность, но не деньги. Многие из нас не знают, где золотая середина. Мы думаем, что мы доверяем нашей Высшей Силе определенные сферы **нашей** своей жизни, но как только нам кажется, что дела идут не так, как должны бы, мы тут же берем контроль в свои руки. Нам необходимо проверить, насколько мы готовы препоручить себя.

1. Что означает для меня “заботиться о ком-то”?

2. Что означает для меня “препоручить мою волю и мою жизнь **заботе Бога, доступного моему пониманию** Богу, как я Его понимаю”?

3. Как может измениться моя жизнь, если я приму решение препоручить свою жизнь заботе моей Высшей Силы?

4. Как я позволяю моей Высшей Силе воздействовать на мою жизнь?

5. Как моя Высшая Сила заботится о моей воле и моей жизни?

6. Были ли такие моменты, когда я был не в состоянии продолжать что-то делать и доверил Богу позаботиться о ситуации в целом? **Описать** Опишите.

7. Были ли такие моменты, когда я *был в состоянии* продолжать что-то делать, но доверил исход Богу? **Описать** Опишите.

Для того, чтобы препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе нашей Высшей Силы, мы должны предпринять какие-то действия. Многие из нас считают, что для нас же лучше, если мы составим нечто вроде официальной декларации постоянного действия. **Мы должны** Можно использовать следующую выдержку из **основного** Базового Текста: “Возьми мою волю и мою жизнь. **Укажи мне дорогу к выздоровлению. Скажи мне, как жить** Веди меня по пути выздоровления. Покажи мне как жить.” Для многих из нас **кажется** может показаться, что этим мы искажаем сущность Третьего Шага. Но кто нам не дает подыскать наши собственные слова или действовать менее официально. Многие из нас верят, что, воздерживаясь каждый день от употребления наркотиков или следуя советам нашего спонсора, мы тем самым практически реализуем наше решение препоручить **нашу** волю и **нашу** жизнь заботе нашей Высшей Силы.

8. Какими действиями я “препоручаю”? Может быть, это какие-то слова, которые я произношу регулярно? Какие именно?

### **Духовные принципы**

Затрагивая духовные принципы, присущие Третьему Шагу, сначала мы остановимся на признании поражения и готовности. Потом мы проследим, как надежда трансформируется в веру и доверие. И наконец, мы увидим, как принцип препоручения согласуется с Третьим Шагом.

Мы думаем, соблюдать принцип признания поражения для нас просто, если все идет так, как нам хочется. Ну, а если дела идут неважно, то для нас же лучше **уверовать** поверить в то, что мы под покровительством, которое требует от нас не более, чем “признать поражение”. Следовать принципу признания **заботы Бога, доступного нашему пониманию** Бога, как мы Его понимаем и существующего в нашей душе, это естественно, даже если дела идут хорошо.

1. Что я делаю, чтобы укрепиться в решении позволить моей Высшей Силе заботиться о моей воле и жизни?
2. Каким образом **Шаг Третий Шаг** позволяет мне **базироваться** основываться на признании поражения, которое я достиг в Первом и Втором Шагах?

Обычно мы предпочитаем **враз**, немедленно признать поражение. Готовность же часто приходит от отчаяния или когда изо всех сил стараешься обрести контроль. Мы сумеем следовать принципу готовности, даже если это нам принесет определенные страдания.

3. Каким образом я до сих пор демонстрировал готовность в моем выздоровлении?
4. С чем я борюсь в моем выздоровлении? Что, по моему мнению, может случиться, если я буду готов допустить выздоровление **и до тех** всех сфер моей жизни?

Духовный прогресс Третьего Шага – это трансформация надежды в веру, а веры – в доверие. К началу Третьего Шага мы приходим с чувством надежды, которая зародилась в нас на Втором Шаге. Надежда появляется, когда мы узнаём, что наша жизнь полна возможностей – твердой уверенности еще нет, просто первые намеки, предчувствия того, что нам и правда по плечу осуществить наши сокровенные желания. Давнишние сомнения исчезают, когда на смену надежде приходит вера. Вера побуждает нас к действию, и мы выполняем ту работу, какая, по словам тех, в кого мы верим, **и** нужна для достижения нами желаемого. Шаг Третий и вера наделяют нас способностью принять решение и воплотить его в жизнь. Доверие вступает после того, как поработала вера. Судя по всему, у нас большой прогресс в достижении наших целей – сейчас для нас очевидно, что мы можем **определять** прокладывать наш жизненный курс, предпринимая позитивные действия.

5. Каким образом надежда, вера и доверие стали позитивными силами в моей жизни?
6. **Какие** Какими могут быть мои дальнейшие действия по пути следования принципам надежды, веры и доверия в моем выздоровлении?
7. Чем я могу доказать, что я умею доверять в своем выздоровлении?

Принцип препоручения – это кульминация духовного процесса Третьего Шага. Вся суть этого шага в том, что мы принимаем решение “препоручать” (вверить себя) снова и снова, даже если нам кажется, что наше решение не дает положительного эффекта. Мы можем следовать духовному принципу препоручения, вновь и вновь подтверждая свое решение и предпринимая такие действия, которые придают нашему решению суть и смысл – ну например, пройти все остальные шаги.

8. Что за последнее время я совершил такого, что могло бы подтвердить мое добровольное обязательство **выздороветь** выздоравливать и пройти всю программу? (например: **Непоступил ли я на службу к Анонимным Наркоманам** занялся ли я служением в Анонимных Наркоманах? Не согласился ли я быть спонсором для другого выздоравливающего наркомана? Продолжал ли я ходить на собрания, несмотря на то, что я о них думал? Продолжал ли я работать со своим спонсором даже после того, как он открыл передо мной не очень приятную правду и дал мне такие **инструкции** рекомендации, каким мне следовать не хотелось? Последовал ли я **этим инструкциям**?)

### **Идем дальше**

По мере нашей готовности перейти к Четвертому Шагу, давайте проанализируем, что мы усвоили из Третьего **Шага**. Письменное изложение нашего понимания каждого шага, как подготовка двигаться дальше, помогает нам усвоить духовные принципы, связанные с ними.

1. Есть ли у меня какие-то оговорки относительно моего решения препоручить мою волю и мою жизнь **заботе Бога** Богу?
2. Чувствую ли я, что сейчас я готов вверить себя Ему?

3. Как мое признание поражения, совершенное на Первом Шаге, помогло мне в Шаге Третьем Шаге?

#### ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

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

Многие из нас пришли к Анонимным Наркоманам, потому что мы хотели прекратить употребление наркотиков. Вероятно, приходя к Анонимным Наркоманам, мы не сильно задумывались, во что впутываемся – в программу выздоровления. Но если мы тогда не рассмотрели хорошенько, что именно из нас собирается сделать эта программа, то может быть сейчас самое время взять паузу и задуматься над этим.

Во-первых, нам следует спросить себя, чего мы хотим от выздоровления. Большинство из нас просто ответит на этот вопрос: мы хотим быть нормальными или счастливыми, или свободными. Мы просто хотим нравиться самим себе. Но как мы можем себе понравиться, если мы даже не знаем, кто мы такие?

Благодаря Четвертому Шагу мы осознаем, кто мы есть на самом деле, чего нам не хватает, чтобы понравиться самим себе, и как получить от программы то, что мы от нее ждем – комфорт, счастье, успокоение.

Четвертый Шаг означает новую эру в нашем выздоровлении. Шаги с Четвертого по Девятый можно рассматривать, как процесс внутри процесса. Мы будем использовать ту информацию, которую получим в Четвертом Шаге, в работе на Пятом, Шестом, Седьмом, Восьмым и Девятым Шагами. Этот процесс подразумевает, что, выздоравливая, мы будем возвращаться к нему снова и снова.

Есть весьма уместная аналогия этому процессу. Мы можем представить себя ... луковицей. Каждый раз, когда мы начинаем Четвертый Шаг, мы снимаем с этой луковицы новый пласт шелухи и пробиваемся к сердцевине. Каждый пласт этой шелухи, один за другим, олицетворяет собой отрицание, болезненную зависимость, недостатки нашего характера, причиненное нами зло. Сердцевина луковицы представляет собой чистую и здоровую душу, которая находится внутри каждого из нас. Наша цель в выздоровлении – духовное возрождение, и мы приближаемся к нему, начиная этот процесс. С каждым днем наши моральные силы крепнут, когда мы через него проходим.

Четвертый Шаг – это метод познания себя, помогающий не только открывать в себе истинную природу ошибок, но и находить в нашем характере ценные качества. Процесс самоанализа – это еще и путь к свободе. Мы так давно не были свободны – может быть, всю нашу жизнь. Работая над Четвертым Шагом, многие из нас поняли, что наши проблемы начались не с первой дозы наркотиков, а задолго до этого, когда были посеяны подлинные семена нашей наркомании. Мы могли чувствовать себя одинокими и особенными еще задолго до того, как познали наркотики. Действительно, наше мироощущение и те силы, которые сгоняли нас в стадо, опутывали нас нашей зависимостью; и было наше страстное желание изменить наше мироощущение и усмирить те силы, которые заставили нас принять первую дозу наркотика. Наш самоанализ будет обнажать безутешную боль и конфликты в нашем прошлом до тех пор, пока не разрушит их власть над нами. У нас будет выбор. И у нас будет определенная свобода.

Фактически эта глава руководства содержит два разных раздела. Первый готовит нас к работе над Четвертым Шагом, помогая исследовать наши мотивы в работе над этим шагом и его значение для нас. Второй раздел – это собственно руководство к нашему исследованию и бесстрашному нравственному самоанализу.

##### **Мотивация**

Хотя мотивация нашей работы над Четвертым Шагом не так важна, как сама работа над ним, может оказаться полезно выявить и предотвратить любые оговорки относительно этого шага, а так же подумать о том, какую пользу принесет нам работа над этим шагом.

- Есть ли у меня какие-то оговорки относительно этого шага? Какие именно?
- Какую конкретно пользу может принести мне исследование себя и бесстарший нравственный самоанализ? Почему мне нельзя откладывать работу над этим шагом? Какая мне польза от того, что я этот шаг не откладываю?

##### **Глубоко и бесстрашно**

Эта фраза для многих из нас оказалась головоломкой. Может мы и понимаем, что такое “глубоко”, а вот как быть со словом “бесстрашно”? Как мы можем отделаться от всех наших страхов? Нам кажется, на это уйдут годы, а самоанализ нам нужно начать прямо сейчас. Прodelать бесстрашный самоанализ – это значит идти вперед вопреки своему страху. Это значит иметь мужество действовать, не обращая внимание на то, что мы при этом чувствуем.

Это значит иметь мужество быть честными, даже если внутри у нас все съезживается от страха и мы готовы поклясться, что нам жизни не хватит выполнить то, что мы напишем. Это значит иметь решимость пройти через все до конца, даже если нам кажется, что уже достаточно написано. Это значит иметь веру в сам процесс выздоровления и поверить нашей Высшей Силе, что она даст нам все необходимое для этого процесса.

Давайте смотреть на мир реально: работы в этом шаге очень много. Но нам не стоит падать духом, потому что для нас нет определенного срока с этим шагом. Мы можем выполнять его по частям, маленькими шажками, пока не закончим. Единственное, что в этой работе важно, так это быть последовательными.

Иногда бывают периоды, когда наше чистое время работает против нас: когда мы осознаем свой страх перед самоанализом. Многие из нас, уже не раз проходившие Четвертый Шаг и понимающие, что это самое верное, что мы можем для себя сделать, все еще могут побаиваться этой процедуры. Мы можем думать, что раз мы понимаем, насколько этот процесс полезен для нас, то мы не должны его бояться. Но мы можем позволить себе бояться, если это именно то, что мы чувствуем.

Наши опасения также могут быть обусловлены нашим предыдущим опытом работы над Четвертым Шагом. Мы знаем, что самоанализ означает изменение нашей жизни. Мы знаем, что если наш самоанализ разоблачает нашу деструктивную манеру поведения, то мы не можем продолжать вести себя по-прежнему, не причиняя себе сильного страдания. Иногда это означает отказ от чего-то такого, без чего мы не представляем себе нашей жизни – в поведении, в отношениях с людьми; иногда этим чем-то может быть обида, так бережно взлелеянная нами и превратившаяся в источник перестраховки и комфорта. Боязнь расстаться с чем-либо, от чего мы начали зависеть, неважно насколько мы сомневаемся в истинности этого, такая боязнь вредна для нас, но она абсолютно обоснована. Мы просто не можем отделаться от нее. Мы должны с ней считаться и действовать мужественно.

Может оказаться, что нам придется преодолеть барьер, обусловленный нашей неготовностью обнаружить что-то дополнительное о нашей болезни. Многие из наших товарищей, имеющие определенный опыт чистого времени, делились своими открытиями: проведенный в период позднего выздоровления самоанализ свидетельствовал, что наркомания охватила своими щупальцами абсолютно все сферы их жизни, так что реально нетронутым не осталось ничего. Такая констатация часто сопровождается чувством тревоги и растерянности. Мы сами удивляемся, как можно быть такими больными. Но не означают ли все наши успехи в выздоровлении гораздо больше, чем просто заживление поверхностных ран?

Конечно означают. И нам нельзя забывать об этом. И наш спонсор будет счастлив напомнить нам об этом. После того, как мы осознаем всё, что вскроет наш самоанализ, мы ощутим свободу, пришедшую на место тревоги. Кроме того, самоанализ всегда инициирует процесс изменения и освобождения. Так почему бы опять не попробовать?

- Боюсь ли я проработать этот шаг? Чего именно я боюсь?
- Что для меня означает “глубоко” и “бесстрашно”?
- Работаю ли я со своим спонсором и разговариваю ли я с другими наркоманами? Какие еще я предпринимаю действия, чтобы подстраховаться и суметь справиться со всем, что вскроет мой самоанализ?

### **Нравственный самоанализ**

У многих из нас масса неприятных ассоциаций, связанных со словом “нравственность”. Это слово может вызывать в памяти картины прошлого, когда от нас требовали соблюдения чрезмерно сурового кодекса поведения. Оно может напоминать нам о людях, которых мы считаем “нравственными” и которые нам кажутся лучше нас самих. Звучание этого слова может будить в нас стремление к протесту против морали общества и к отказу признать какие-то авторитеты, которые никогда не соответствовали нашей морали. Какая бы из этих ассоциаций ни была правдивой для нас, как для личностей, она должна быть сформулирована нами лично. Если любое из перечисленного выше касается нас, то мы можем унять наше беспокойство, связанное со словом “нравственность”, попытавшись воспринимать его по-другому.

У Анонимных Наркоманов слово “нравственность” в этом шаге не имеет ничего общего с особым кодексом поведения, нормами общества или осуждением каких-то авторитетных лиц. Нравственный самоанализ – это то, что мы можем использовать, формируя нашу собственную индивидуальную мораль, наши собственные ценности и принципы. И совсем не обязательно, чтобы они совпадали с чьими-то чужими ценностями и принципами.

- Не выводит ли меня из равновесия слово “нравственность”? Почему?

- Не выводят ли меня из равновесия мысли о будущем общества и мои опасения, что я не могу, не хочу и никогда не сумею подчиниться ему?
- Какие ценности и принципы важны для меня?

### **Объект исследования**

Четвертый Шаг предлагает нам исследовать себя самих, а не других людей. Сейчас, когда мы начнем писать и анализировать наши обиды, страхи, поступки, убеждения и секреты, мы обнаружим, что многие из них связаны с другими людьми, а иногда с какой-то организацией или учреждением. Очень важно помнить, что мы свободно можем описывать все, что угодно, касающееся других людей, лишь бы это помогло нам определить нашу роль в ситуации. Конечно, многие из нас сначала не сумеют отделить свою роль от чужой. Наш спонсор поможет нам в этом.

### **Духовные принципы**

В Четвертом Шаге мы вспомним все духовные принципы, какие мы начали применять в первых трех шагах. Прежде всего, мы должны быть готовы к Четвертому Шагу. Нам предстоит быть педантично честными с самими собой, размышляя обо всем, что записываем, и спрашивая себя, правда ли это. Нам придется быть мужественными, чтобы лицом к лицу встретиться с нашими страхами и пройти через них. И последнее, но не менее важное – когда нам будет трудно и мы почувствуем, что готовы отступить, наша вера и наше доверие будут нашим поводырем.

- Можно ли сказать, что мое решение работать по Четвертому Шагу – это демонстрация мужества? Доверия? Веры? Честности? Готовности?

### **Самоанализ**

Возьми блокнот или что-либо, что по обоюдному, твоему и спонсора, согласию может быть использовано для записи. Убери все, что может отвлечь твоё внимание. Помолись, чтобы твой самоанализ был глубоким, бесстрашным и скрупулезным. Не забудь контактировать со своим спонсором на протяжении всего процесса. Ну и наконец, не стеснясь, приступай к ответам на следующие вопросы. Все, что ты вспомнишь, и будет материалом для твоего самоанализа.

### **Обиды**

Мы ощущаем обиду, заново переживая старые чувства, когда мы не в состоянии забыть кого-то, когда не можем простить и забыть что-то, что вывело нас из душевного равновесия. Мы перечисляем свои обиды в Четвертом Шаге по нескольким причинам. Во-первых, это поможет нам избавиться от застарелой жгучей боли, омрачающей нашу жизнь. Во-вторых, анализ наших обид поможет нам пережить разочарование в других людях, особенно, если мы их сильно переоценивали. И, наконец, перечисление наших обид обнажит наши стереотипы, которые держали нас в плену жгучей боли или жалости к себе, а может, и то и другое.

- На каких людей я в обиде? Описать ситуации, которые обусловили обиду.
- На какие учреждения я в обиде (образовательные, правительственные, религиозные, исправительные, городские)? Описать ситуации, которые обусловили обиду.
- Какие причины или убеждения заставили меня действовать в тех ситуациях именно так, как я действовал?
- Как моя нечестность способствовала моим обидам?
- Как моя неспособность или неготовность пережить определенные чувства обусловила рост моих обид?
- Как мое поведение способствовало моим обидам?
- Не боюсь ли я взглянуть на себя самого в ситуациях, обусловивших мои обиды? Почему?
- Как мои обиды повлияли на мое отношение к самому себе, к другим, к Высшей Силе?
- Какие темы вновь и вновь всплывают в моих обидах?

### **Чувства**

По большому счету мы хотим проверить наши чувства из тех же соображений, из каких копаемся в наших обидах: это поможет нам определить нашу позицию в собственной жизни. Кроме того, многие из нас забыли, что такое чувства, пока употребляли. Даже если мы уже какое-то время остаемся чистыми, мы все еще делаем открытия – мы узнаем, как именно нам удалось “отключить” наши чувства.

- Как я распознаю мои личные чувства?
- Какие чувства я больше всего боюсь позволить себе?
- Почему я пытался блокировать мои чувства?
- Какие средства я использовал, чтобы заглушить свои истинные чувства?

- Кто был или что было толчком для возрождения моих чувств? Что это были за чувства? В каких ситуациях? Какова была моя роль в каждой из этих ситуаций?
- Какая причина или убеждение заставили меня действовать в тех ситуациях именно так, как я действовал?
- Что я делаю со своими чувствами, когда я распознаю их?

### ***Вина, стыд***

Вообще-то, существует два вида вины или стыда: один реальный, другой вымышленный. Первый произрастает напрямую из нашего сознания – мы чувствуем вину, потому что совершили нечто такое, что идет вразрез с нашими принципами, или мы причинили вред кому-то и нам за это стыдно. Вымышленная вина – это результат каких-то ситуаций, где ошибки допустили не мы и ситуации создали не мы. Нам нужно проанализировать нашу вину и наш стыд, чтобы отделить эти ситуации друг от друга. Нам нужно разобраться – признать наше и отказаться от чужого.

- Из-за кого или из-за чего я чувствую вину или стыд? Описать ситуации, которые привели к этим чувствам.
- Какие из этих ситуаций вызвали во мне чувство стыда, хотя не я был инициатором этих ситуаций?
- Каков был мой мотив или каково было мое убеждение, заставившие меня поступить именно так, как я поступил, в инициированных мною ситуациях?
- Как мое собственное поведение послужило причиной возникновения моей вины или моего стыда?

### ***Страх***

Если бы мы смогли взглянуть на наркоманию без ее основных симптомов, а именно: без употребления наркотиков, без компульсивного поведения, а также без ее других явных проявлений, то мы бы обнаружили засасывающий эгоцентричный страх. Мы боимся, что нас обидят, или может быть просто боимся сильных чувств, и мы живем какой-то половинчатой жизнью, испытывая определенные жизненные эмоции, но никогда до конца не ощущая себя живыми. Мы боимся всего, что может заставить нас чувствовать, поэтому мы изолируемся от всех и замыкаемся в себе. Мы боимся, что не понравимся людям, и мы употребляем наркотики, чтобы чувствовать себя более комфортно наедине с собой. Мы боимся, что нас уличат в чем-то и нам придется расплачиваться, поэтому мы лжем или жульничаем, или обижаем других, чтобы защитить себя. Мы боимся одиночества и используем и эксплуатируем других, чтобы избежать этого чувства, чтобы не быть отвергнутыми или покинутыми. Мы боимся, что нам будет недостаточно – чего угодно, но недостаточно, поэтому мы эгоистично добиваемся желаемого, не заботясь о том, что между делом причиняем кому-то зло. Иногда, когда мы, выздоравливая, достигаем чего-то, что нам дорого, мы боимся потерять это и поэтому идем на компромисс со своими принципами, чтобы защитить то, что имеем. Эгоцентричный, своекорыстный страх – мы должны вырвать его с корнем, чтобы он больше не имел над нами такой разрушительной силы.

- Кого или чего я боюсь?
- Что я предпринимаю, чтобы скрыть мой страх?
- Как негативно или деструктивно я реагирую на свой страх?
- Что меня страшит больше всего, когда я анализирую себя или разоблачаю себя? Что в этот момент может случиться?
- Как я сам сбивал себя с толку из-за своего страха?

### ***Отношения с людьми***

В Четвертом Шаге нам следует описать наши отношения с людьми – любые, не только романтические – таким образом, чтобы мы смогли проследить, где наш выбор, убеждения и поступки привели к нездоровым или деструктивным отношениям. Нам нужно взглянуть на наши отношения с родственниками, супругами, партнерами или бывшими друзьями, настоящими или бывшими сотрудниками, соседями, ребятами из школы, из клуба или общественных организаций, на сами организации, на авторитетных людей, таких как полицейские, на установленный порядок, на всех и на всё, о чем мы только можем подумать. Нам нужно также проверить наше отношение к Высшей Силе. Мы можем испытывать искушение перепрыгнуть через какие-то недолговременные отношения - сексуальное увлечение на одну ночь, например, или ссору с преподавателем в классе, откуда нас потом выгнали. Но эти отношения тоже важны. Если мы думаем о них или у нас с ними связаны какие-то чувства, то это тоже материал для самоанализа.

- Какие конфликты личного характера осложняют мне дружбу и/или романтические отношения?

- Каким образом мой собственный страх или чьи-то оскорбления сказались на моих дружеских или романтических отношениях?
- Как я пожертвовал своими романтическими отношениями в пользу платонических?
- Каким образом я компульсивно добивался отношений?
- Не чувствую ли я иногда в своих отношениях с семьей, что мы как будто обречены снова и снова повторять одни и те же ошибки, без какой-либо надежды на изменение? Что это за ошибки? Какова моя роль в их увековечении?
- Как я аннулировал близкие отношения с моими друзьями, партнерами или с супругой, семьей?
- Были ли у меня проблемы с выполнением обязательств? Описать.
- Случалось ли мне когда-нибудь прерывать отношения из-за того, что я опасался быть обиженным, и поэтому заранее, пока этого не случилось, выходил из игры? Описать.
- До какой степени я считаю с чувствами других людей в своих отношениях с ними? Наравне с моими собственными? Они для меня более важны, чем мои собственные? Или менее? Или не важны вовсе?
- Не чувствовал ли я себя жертвой в каких-то ситуациях? (Иметь в виду: этот вопрос призван показать, как мы сами входим в роль жертвы, или как неоправданно высокие требования к людям приводят к разочарованиям. Не надо перечислять примеры, где с нами действительно плохо обошлись.) Описать.
- На что были похожи мои отношения с соседями? Не замечаю ли я каких-либо закономерностей, возникающих в моих отношениях с соседями, не зависимо от того, где я живу?
- Что я чувствую к людям, с которыми и на которых я работал? Каким образом мои мысли, убеждения и мое поведение создавали мне проблемы на работе?
- Что я чувствовал и чувствую к тем, с кем ходил в школу (и в детстве и сейчас)? У меня было меньше чувств, чем у других, или я чувствовал лучше, чем они? Верил ли я, что мне приходилось завоевывать расположение преподавателя? Уважал ли я авторитетных людей или восставал против них?
- Состоял ли я когда-нибудь членом какого-то клуба или добровольной организации? (Подсказка: АН – добровольная организация.) Что я чувствовал по отношению к другим людям в клубе или организации? Дружил ли я с кем-то в этих организациях? Приходил ли я в клуб с высокими намерениями или просто скоротать время? Каковы были мои намерения и почему они не оправдались? Какова была моя роль в этих ситуациях?
- Был ли я когда-либо в психиатрической больнице, в тюрьме или других учреждениях такого типа помимо моей воли? Какое влияние это оказало на меня, как на личность? Какие у меня были взаимоотношения с руководством? Выполнял ли я правила? Нарушал ли я когда-нибудь правила и, будучи пойманным, обижался ли я на руководство?
- Не причинили ли мне боли мои ранние попытки доверительных и интимных отношений и не явилось ли это причиной моей замкнутости? Описать.
- Не прекращал ли я когда-нибудь отношений, даже если конфликты можно было погасить, а проблемы были разрешимы? Почему?
- Не попадал ли я в зависимость от разных людей из моего окружения? Описать.
- Не обнаруживал ли я в себе, как в личности (возможно, в предыдущих попытках самоанализа), нечто такое, что мне не нравилось, и не замечал ли я за собой попытки компенсировать как-то свое поведение? (Например, мы могли обнаружить за собой привычку по-детски зависеть от кого-то, а потом мы изо всех сил старались стать супер-самостоятельными.) Описать.
- Какие из моих недостатков наиболее часто проявляются в моих отношениях с людьми (нечестность, себялюбие, подозрительность, манипулирование людьми и т.п.)?
- Каким образом я мог бы изменить свое поведение, чтобы мои отношения с людьми стали более здоровыми?
- Была ли у меня какая-то связь с Высшей Силой? Как она со временем изменилась? Какое у меня сейчас отношение к Высшей Силе?

### **Секс**

Это очень деликатная сфера для многих из нас. Действительно, мы могли бы остановиться здесь, сказав “Ну, это уж слишком! Я ни за что не буду составлять каталог моей сексуальной жизни!” Но нам нужно побыстрее преодолеть это нежелание. И нам поможет в этом размышление об истинных причинах этой необходимости. Как сказано в книге “Это работает:

Как и Почему”, мы не хотим воевать с собственной сексуальностью. Вот почему нам следует в самоанализе остановиться на нашем понимании секса и нашем сексуальном поведении. В этом месте важно напомнить себе, что, анализируя себя, нам нет нужды сравнивать свое поведение с чьим-то другим, “нормальным” по нашему мнению, - нам нужно лишь определить, чего стоим мы сами, каковы наши принципы и наша мораль (наш нравственный облик).

- Как мое сексуальное поведение сочеталось с моим эгоизмом?
- Не путал ли я секс с любовью? Каковы были результаты этой путаницы?
- Как я использовал секс в попытках убежать от одиночества или заполнить духовную пустоту?
- Бывало ли, что я компульсивно требовал или избегал секса?
- Не оставили ли во мне чувство стыда или вины какие-то из моих сексуальных попыток? Как это случилось? Почему во мне возникли именно эти чувства?
- Какие-то из моих сексуальных попыток причинили вред мне самому или кому-то другому?
- Устраивает ли меня моя сексуальность? Если нет, то почему?
- Устраивает ли меня сексуальность других? Если нет, то почему?
- Не является ли секс необходимым условием для всех или для большей части моих отношений с другими людьми?
- Что для меня означают здоровые отношения?

### **Оскорбления**

Прежде, чем приступить к этому разделу, нам следует предпринять экстренные меры предосторожности. Или мы можем отложить этот раздел на более поздний период выздоровления. Чтобы ответственно подойти к решению вопроса – приступать ли к этому разделу сейчас, нам нужно мобилизовать все имеющиеся в нашем распоряжении ресурсы: наши собственные ощущения (готовы ли мы противостоять той боли, которую причинит нам эта работа), разговор со спонсором, молитвы. Может быть наш спонсор поможет нам довести дело до конца, может быть нам понадобится дополнительная помощь.

Если мы решаемся продолжать этот раздел, то нам следует знать, что проработка именно этой части Четвертого Шага может причинить нам самую сильную боль, какую только может причинить нам наша работа над выздоровлением. В те времена, когда от нас отвернулись и нас оскорбляли люди, которые были призваны любить и защищать нас, мы испытывали такую боль, какую нам вряд ли придется испытать когда-либо. Но если мы готовы действовать, то пройти через это очень важно. Пока наши страдания внутри нас, пока мы держим их в секрете, наши поступки могут противоречить нашим желаниям, а мы сами можем воспринимать себя негативно и верить, что наше предназначение – разрушать себя. Познанием правды начинается процесс, который может избавить нас от страданий. Ведь мы не были виноваты.

- Обращались ли со мной жестоко когда-либо? Кто? Что я чувствовал тогда и какие чувства во мне сохранились с тех пор в связи с этим?
- Повлияло ли жестокое обращение со мной на мои отношения с другими людьми? Как именно?
- Если я большую часть своей жизни чувствовал себя жертвой из-за жестокого обращения со мной в детстве, то что я могу предпринять сейчас, чтобы восстановить свою духовную целостность? Может ли мне помочь Высшая Сила? Как именно?

Не исключено, что и мы сами физически, морально или словесно оскорбляли других. Воспоминания об этих моментах могут заставить нас испытать сильный стыд. Мы не можем допустить, чтобы этот стыд перешел в отчаяние. Важно, чтобы мы честно оценивали свое поведение, принимая за него ответственность и работая над тем, чтобы изменить его. Написать об этом здесь – значит сделать первый шаг в этом направлении. Работа над остальными шагами поможет нам загладить вину перед всеми, кому мы причинили зло.

- Когда-нибудь я обращался с кем-то жестоко? С кем и как?
- Какие были у меня чувства и мысли непосредственно перед тем, как я причинял зло?
- Испытывал ли я вину перед своими жертвами или извинялся ли я за свое поведение? Описать.
- Доверяю ли я своей Высшей Силе вмешиваться в мою жизнь и помогать мне в том, чтобы никому больше не причинять зла? Готов ли я жить со своей болью до тех пор, пока работа над шагами не успокоит ее?

### **Ценные качества**

Большинство предыдущих вопросов были призваны помочь нам определить истинную природу наших недостатков – эта информация понадобится нам для Пятого Шага. Но также

важно обратить внимание и на то, что мы делали правильно и что дало положительный импульс нам самим или другим людям. Мы хотим сделать это из следующих соображений. Во-первых, в результате работы над Четвертым Шагом мы хотим иметь о себе полную картину, а никак не одностороннюю. Во-вторых, мы хотим знать, какие черты характера и какое поведение мы выберем для себя в нашей жизни.

- Что мне самому нравится в себе? Что нравится другим? Какие из моих качеств работают на меня? Как я могу продемонстрировать свою заботу о себе и о других?
- Каких духовных принципов я придерживаюсь в своей жизни? Как это меняет мою жизнь?
- Как укрепились моя вера и мое доверие к Высшей Силе?
- На чем основаны мои отношения со спонсором? Вижу ли я, что этот положительный опыт переходит на мои отношения с другими людьми?
- Каких целей я достиг? Есть ли у меня другие цели, к которым я стремлюсь? Что это за цели и что я предпринимаю, чтобы достичь их?
- Что в моей жизни имеет смысл для меня? Во имя чего я обязан жить и как?
- В чем выражается моя благодарность за выздоровление?

### **Секреты**

Прежде чем закончить Четвертый Шаг, нам нужно остановиться и оглануться назад: не пропустили ли мы чего-нибудь, вольно или невольно. Есть ли что-нибудь такое, что нам кажется настолько плохим, что мы просто не можем включить это в наш самоанализ? Если это так, то нас должен разубедить тот факт, что уже масса людей в АН прошла этот шаг, и не было еще ни в чьем Четвертом Шаге такой ситуации, которая была бы настолько уникальной, чтобы пришлось изобретать что-то новенькое для ее описания. Держать что-то в секрете – это плохо для нашего выздоровления. Если мы что-то держим в секрете, то это, собственно, означает, что мы делаем какие-то оговорки по поводу нашей программы.

- Есть ли у меня какие-то секреты, о которых я все еще не написал? Что это за секреты?

Есть еще один вопрос, который мы сейчас должны задать себе: есть ли что-нибудь в нашем самоанализе, что слишком преувеличено или описано вовсе неправильно. Почти у всех нас, пришедших к АН, были трудности с тем, чтобы отличить действительность от вымысла в нашей собственной жизни. Многие из нас аккумулировали “боевые истории”, черезчур преукрашенные и содержащие лишь какую-то долю истины. Мы мирились с этим, потому что хотели дать людям возможность высказаться. Мы не рассчитывали, что наша правда произведет хорошее впечатление, поэтому сочиняли в надежде создать себе определенную репутацию. Но больше нам не нужно так поступать. В процессе работы над Четвертым Шагом мы создаем свои собственные истинные ценности, а не фальшивые, основанные на чьих-то ложных представлениях. Сейчас самое время сказать о себе всю правду.

- Есть ли какая-нибудь неправда в этом самоанализе? Может, какие-то истории, постоянно рассказываемые мною, не совсем правдивы?

### **Идем дальше**

Заканчивая Четвертый Шаг, мы можем упасть духом, можем почувствовать головокружение от успеха или какую-то неловкость. Но так или иначе, мы чувствуем себя по-новому – нам действительно хорошо от того, что мы что-то довели до конца. Работа, которую мы выполнили в этом шаге, будет фундаментом для наших последующих шагов, с Пятого по Девятый. Теперь пора искать нашего спонсора и договариваться с ним о Пятом Шаге.

## **ШАГ ПЯТЫЙ**

### **"Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений"**

В нашем **Основном** Базовом тексте говорится "**Шаг** Пятый Шаг - это не просто прочтение **Шага** Четвертого Шага". Мы уже знаем, что зачитать наш Четвертый Шаг кому-то **другому** – это лишь часть **Шага** Пятого Шага. А что же представляет собой другая часть, та, которая больше чем просто прочтение.

Это признание перед Богом, перед самими собой и перед **другими людьми** другим человеком, признание с которого начинается наш духовный рост, связанный с этим шагом. У нас уже был кое-какой опыт в признаниях. Мы признали, что больны; признали, что нам нужна помощь; признали Силу, которая сможет помочь нам. Сопоставление нашего опыта с этими признаниями поможет нам в Пятом Шаге.

Многие из нас закончили **наш** Четвертый Шаг с чувством облегчения, полагая, что действительно трудный шаг позади, **Правда**, но нужно иметь в виду, что впереди **еще** Пятый Шаг. Вот тут-то **появился** появляется страх.

Некоторые из нас опасались, что наш спонсор будет недоволен нами и начнет нас **порицать**упрекать. Другие стеснялись, потому что не хотели сильно докучать спонсору. Мы не были уверены, можно ли доверить спонсору наши секреты. Нас безусловно **должно было интересоваться** интересовало, что именно можно было раскрыть в исповеди. Что-то мы могли опустить такое, что наш спонсор сразу же мог заметить – и скорее всего это что-то вряд ли могло быть чем-то хорошим. Некоторые из нас боялись вновь переживать старые чувства и спрашивали, есть ли смысл ворошить прошлое. **Некоторые из нас чувствовали, что пока мы не произнесем вслух слова нашей исповеди, вряд ли мы докопаемся до сути** Кто-то чувствовал, что пока не произнесет вслух слова своего исследования, вряд ли докопается до сути. Если мы прислушаемся ко всем чувствам, вызванным Пятым Шагом, то **мы** сможем увидеть, что мы **тоже** согласны продолжать этот процесс, потому что очень хотим выздороветь дальше. Мы думаем о знакомых нам людях, которые уже прошли этот шаг. Мы поражены их искренностью и способностью контактировать с другими людьми. Они вовсе не всегда рассказывают о себе. Они спрашивают других и с **истинным** действительным интересом слушают ответы. И если мы спросим их, как же они так хорошо научились контактировать с другими, то они, наверное, ответят, что учиться они начали, когда работали **над Пятым Шагом**по Пятому Шагу.

Многие из нас, кто уже не первый раз работал над Четвертым и Пятым Шагами, знали, что результатами **этих шагов** этой работы всегда бывают перемены – другими словами, мы начинаем вести себя по-другому! И мы вовсе не были уверены, что хотели именно этого. **Другие**Некоторые наоборот знали, что **мы должны** необходимо измениться, но боялись, что не смогут(**не сумеют**).

Чтобы приступить к Пятому Шагу, нам нужно мужество и доверие к процессу выздоровления. Если у нас есть и то и другое, то мы сможем одолеть определенные страхи и завершить процесс признаний, необходимых для этого шага.

#### **Обратимся к страхам**

Любые страхи, о каких мы здесь говорили, могли быть и нашими страхами, но нас могут мучить и другие страхи. Это хорошо, когда мы знаем, чего именно мы боимся, но вопреки этому идем вперед, сохраняя способность продолжать выздороветь.

1. Какие у меня есть оговорки относительно Пятого Шага?
2. Есть ли у меня тут какие-то страхи? Какие именно?

Неважно, откуда наши страхи; многие наши товарищи избавляются от них примерно одинаково: Мы молимся о мужестве и готовности, читаем относящуюся к Пятому Шагу главу из книги “Это работает: Как и почему?” и ищем поддержки у **других** товарищей. Многие из нас по собственному опыту участия в учебных собраниях знают, что чаще всего темой для разговоров бывают именно **Шаги** Четвертый и Пятый Шаги. Если мы приложим усилия и объясним, что именно мы хотим преодолеть, то **мы** конечно же получим необходимую помощь от других **товарищей**. **Призывая** Используя те духовные ресурсы, которые мы нарабатывали в предыдущих шагах, мы продолжим наш Пятый Шаг.

3. Что я делаю, чтобы преодолеть свои страхи перед Пятым Шагом?
4. Как работа над первыми четырьмя шагами помогла мне в работе над Пятым Шагом?

#### **Признали перед Богом**

Посвященная Пятому Шагу глава из книги “Это работает: Как и почему?” отвечает на вопрос, почему мы должны признать истинную природу наших **ошибок** заблуждений не только перед **самими** собой и **другими людьми** другим человеком, но и перед Богом.

В **товариществе** Сообществе Анонимных Наркоманов мы ведем такой образ жизни, где сосуществуют духовность и повседневность, естественное и сверхестественное. Если мы признаем истинную природу наших **ошибок** заблуждений перед Богом, **доступным нашему пониманию** как мы Его понимаем, то наше признание приобретет больший смысл.

Как именно мы признаемся перед Богом, зависит от того, как мы Его понимаем. Некоторые делают **формальное** специальное признание перед Богом, отдельное от того, какое они делают перед самими собой и **другими людьми** другим человеком. Другие подразумевают присутствие Высшей Силы или заранее призывают **ее еще до исповеди** Ее еще до признания перед **их** спонсором. Те из нас, для кого Высшей Силой являются духовные принципы выздоровления или сила Сообщества Анонимных Наркоманов, по-разному могут работать над **этой ступенью Пятого Шага** этим Шагом. Тут нам может помочь наш спонсор. Что бы мы ни делали, все хорошо пока мы уверены, что делаем свое признание и перед Высшей Силой тоже.

1. Как я буду обращаться к **доступному моему пониманию** Богу в своем Пятом Шаге?

2. Каким образом мои решения из Третьего Шага вновь подтвердились при **проработке Пятого Шага** работе в Пятом Шаге?

#### **Перед самими собой**

Пока мы употребляли наркотики, многим из нас наверное кто-то говорил, что у нас проблемы с наркотиками и что нам нужна какая-то помощь. Но их замечания ничего не значили для нас. А если и значили, то не настолько, чтобы удерживать нас от употребления. Пока мы не признали свою **наркоманию** зависимость перед самими собой и не прибегли к программе Анонимных Наркоманов, мы не были способны прекратить употребление. То же самое и с нашими признаниями, которые мы делаем на Пятом Шаге. Все, что нам говорят наши супруги, работодатели или спонсоры, может работать против нас, пока мы не признаем перед собой лично истинную природу наших **ошибок** заблуждений, а до этого у нас нет ни готовности, ни способности избрать другой путь.

1. Могу ли я **знать** признать и принять истинную природу моих ошибок?
2. Каким образом признания изменят направление моей жизни?

#### **И перед другими людьми каким-либо другим человеком**

У нас, наркоманов, одна из самых больших проблем – это **объяснить** увидеть разницу между нашей ответственностью и ответственностью других людей. Мы виним себя в катастрофах, к которым мы непричастны. И наоборот, мы часто бываем в полном неведении о том, как мы навредили себе и другим. Мы слишком драматизируем мелкие трудности и машем рукой **наглавные** серьезные проблемы, на которые должны бы обратить внимание. Если, приступая к Пятому Шагу, мы не уверены, что именно составляет истинную природу наших **ошибок** заблуждений, то заканчивая этот шаг, мы будем это знать точно, и все благодаря нашим признаниям перед другими людьми. То, чего не можем увидеть мы сами, увидит наш слушатель и он или она поможет нам отсортировать, что именно мы должны принять как свою ответственность, а что нет.

Многие из нас просят кого-то быть спонсором еще до того, как мы **формально** фактически приступаем к работе над шагами, и с тех пор поддерживают с ним свои отношения. Для большинства из нас **наш** спонсор и будет тем “другим человеком”, которого мы выберем в слушатели для нашего Пятого Шага. Он или она поможет нам отделить то, за что мы не можем нести ответственности, от того, за что мы ответственны. Те взаимоотношения, которые мы поддерживаем с нашим спонсором, будут служить основой доверия, которое мы должны к нему или к ней испытывать. Терапевтическое воздействие помощи одного наркомана другому часто сильнее всего проявляется именно тогда, когда наш спонсор рассказывает нам о подробностях своей собственной **исповеди** истории, выслушав нашу. Пройдет **еще много времени** некоторое время, пока мы придем к выводу, что мы не так уж уникальны.

Доверие, которое мы должны испытывать к человеку, которому предстоит выслушать наш Пятый Шаг, выходит за рамки простых заверений о сохранении конфиденциальности. Мы должны быть уверены, что наш слушатель может соответствующим образом отреагировать на то, о чем мы рассказываем. Одна из главных причин, почему многие из нас сами выбирают **своего** спонсора в качестве слушателя для Пятого Шага, это тот факт, что он или она понимает, что именно мы делаем, и поэтому знает, какая поддержка нам в этот момент необходима. И еще, если слушателем будет **наш** спонсор, то это может положительно сказаться на нашей дальнейшей работе над следующими шагами. Если же мы по каким-то причинам наше признание Пятого Шага зачитываем кому-то другому, то его квалификация должна быть такая же, как если бы мы выбрали его себе в спонсоры: он должен быть способен оказать нам поддержку, не снимая никакой ответственности с нас самих, должен уметь оказать на нас стабилизирующее влияние в случае, если мы почувствуем себя подавленными – короче, это должен быть человек сочувствующий, неподкупный и пронизательный.

1. Какие качества я хотел бы видеть в моем слушателе?
2. Каким образом наличие у него или у нее этих качеств **лучше** поможет лучше **мне** сделать мои признания?

Для многих из нас поддерживать честные отношения – это что-то новенькое. Мы готовы тут же порвать всяческие отношения, как только кто-то скажет нам горькую правду. Мы также готовы к вежливым, сдержанным, поверхностным взаимоотношениям. Пятый Шаг помогает нам устанавливать честные отношения. Мы рассказываем о себе правду – кто мы есть на самом деле, а потом самое трудное – мы слушаем, что нам скажут. На многих из нас подобные отношения наводили ужас. Пятый Шаг предоставляет нам уникальную возможность

испытать такие отношения без какого-либо риска. Мы можем быть **достаточно** уверены, что порицать нас не будут.

3. Готов ли я доверять человеку, который будет слушать мой Пятый Шаг?
4. Чего я ожидаю от этого человека?
5. Каким образом работа над Пятым Шагом поможет мне начать устанавливать новые взаимоотношения?

### **Истинная природа наших ошибок заблуждений**

Другой способ подтвердить, что наш Пятый Шаг это “не просто прочтение **Шага** Четвертого”, это задуматься над тем, что именно мы предполагаем признать: над *истинной природой* наших **ошибок** заблуждений. В нашем товариществе богатый опыт по части того, что определенно имеет отношение к “истинной природе наших **ошибок** заблуждений”. Многие из нас согласны, что, работая над Пятым Шагом, мы должны сконцентрировать свое внимание на том, что находится за рамками нашей наркомании, а также на причинах, обусловивших наши поступки, и на самих поступках. **Идентифицировать** Увидеть истинную природу наших **ошибок нам часто случается** заблуждений мы можем во время **нашей исповеди** нашего признания. Иногда проигрывание такого же рода ситуации разоблачает истинную природу той ситуации. Почему, например, мы продолжаем **водить** общаться с людьми, которые, в сущности, нас не интересуют? Почему мы продолжаем поддерживать какие-то отношения, тогда как вся наша жизнь зависит от того, преодолеем ли мы их? Почему мы думаем, что наш новый опыт принесет нам беду, и так уклоняемся от него? Если мы найдем связующую нить в наших собственных примерах, то она напрямую выведет нас на истинную природу наших **ошибок** заблуждений.

На какой-то стадии этого процесса мы наверняка начнем называть определенные манеры нашего поведения нашими “**природными** дефектами характера”. Хотя этого и не должно быть до Шестого Шага, когда мы начнем анализировать роль каждого из наших дефектов в **нашей** продолжающейся болезни, но нам определенно не помешало бы начать думать об этом.

1. Чем отличается истинная природа моих **ошибок** заблуждений от моих действий?
2. Почему я должен признать *истинную природу* моих **ошибок** заблуждений, а не **самоошибки** заблуждения?

### **Духовные принципы**

На Пятом Шаге мы концентрируем свое внимание на доверии, мужестве, честности перед самим собой и обязательности.

Соблюдение духовного принципа доверия обязательно, если мы собираемся пройти Пятый Шаг. Как мы уже говорили, у нас будет наверняка какой-то опыт общения с нашим спонсором, который позволит **нам** доверять ему или ей настолько, чтобы закончить этот шаг; а как быть с более трудными для понимания вопросами, которые возникают, когда мы задумываемся о том, действительно ли работа над этим шагом принесет какую-то пользу? Мы должны доверять процессу так же, как мы доверяем человеку. Связь между Пятым Шагом и нашим духовным развитием не всегда понятна для нас. Это не означает, что эта связь менее реальна, но тем не менее это может затруднить наше доверие процессу выздоровления.

1. Верю ли я, что работа над Пятым Шагом как-то улучшит мою жизнь? Как именно?

Мужество – это тот принцип, которому мы должны следовать, приступая к этому шагу. Видимо нам периодически придется вспоминать о нашем мужестве во время работы над этим шагом. Когда мы кладем телефонную трубку на рычаг, хотя только что были готовы позвонить своему спонсору и договориться о встрече для признаний, мы ощущаем страх, и вот тут-то нам нужно мужество. Когда во время **исповеди** признания мы видим абзац, о котором мы просто не можем кому-нибудь рассказать, вот в этот страшный момент мы и должны призвать **все** свое мужество и довести **исповедь** все до конца. Когда мы только что поделились чем-то мучительно болезненным и нас переполняет чувство незащищенности настолько, что мы хотим отключиться до того, как услышим слова нашего спонсора, это значит, что настал переломный момент в нашем выздоровлении и мы должны выбрать линию мужественного поведения. Этот выбор повлияет на будущий курс нашей жизни. Каждый раз, испытывая страх, мы должны напоминать себе, что мы уже поддавались ему и это привело к негативным последствиям в нашей жизни, а если мы поступим так же и в этот раз, то ничего нового нас не ждет. Напоминание такого рода должно существенно стимулировать нас отдать предпочтение мужеству.

2. Что это за приемы, которые могут помочь мне обрести мужество, необходимое мне в работе над этим шагом?

1. Каким образом соблюдение принципа мужества в работе над этим шагом отразится на всем моем выздоровлении?
2. Выбрал ли я время и место для моего Пятого Шага? Когда и где?

Соблюдение принципа честности перед самим собой составляет сущность признания истинной природы наших **ошибок** заблуждений перед самими собой. Так же, как мы не должны отделять себя от наших эмоций просто потому, что боимся услышать мнение нашего слушателя, так же мы не можем позволить себе отключить наши собственные реакции. Мы должны позволять себе иметь естественные человеческие реакции на объект обсуждения - нашу жизнь наркоманов. Наша жизнь была унылой. Из-за своей наркомании мы так много потеряли. Из-за нашей наркомании мы доставили столько боли тем, кого мы любим. Эти признания болезненны. Но если внимательнее присмотреться, мы, наверное, ощутим признаки другого чувства, которое начинает формироваться вслед за болью – надежда. Мы наконец-то перестали употреблять из-за наших чувств, избегать наших чувств и отключаться из-за наших чувств. Сейчас впервые у нас есть шанс мужественно разобраться в наших чувствах, даже в тех, которые приносят боль. В конечном счете именно это позволит нам лучше относиться к себе самим. Это один из парадоксов, которые мы часто встречаем на пути к выздоровлению. Мы начинаем с боли и заканчиваем радостью и покоем.

3. Как я обманывал сам себя в прошлом? Что я делаю сейчас, чтобы быть честным перед собой?
4. Каким образом более реалистичный взгляд на себя самого связан со смирением?
5. Каким образом соблюдение принципа честности перед самим собой помогает мне принять самого себя?

Принцип обязательности проявляется в действиях, которые мы совершаем на этом шаге. Многие из нас в своей жизни давали так называемых "обещаний", которые в те "тяжелые" времена мы и не собирались выполнять. Наши "обещания" мы раздавали исключительно ради своей выгоды. С каждым новым пройденным шагом программы Анонимных Наркоманов мы все глубже и реальней препоручали себя этой программе. Встречи со спонсором, работа **над шагами** по шагам, посещение собраний **местной** "домашней" группы - каждое из этих действий демонстрирует, что мы прочно и сознательно стоим на позиции нашего выздоровления.

6. Каким образом моя **исповедь** честность перед спонсором укрепляет мою позицию в программе Анонимных Наркоманов?

### **Идем дальше**

Одно из многих благ, которые мы имеем от Пятого Шага, это принятие себя (согласие с самим собой). Мы ясно осознаем, кто мы есть сегодня, и принимаем себя такими, какие мы есть, без оговорок. То, что мы в чем-то несовершенны, не означает, что мы плохие. Мы начинаем видеть, что в нас есть и ценные качества, и недостатки. Мы способны творить добро и причинять **великое** страдание. Есть определенные свойства нашей личности, которые составляют нашу особенность. Наш опыт, даже негативный, зачастую способствует развитию самого лучшего в нас. Впервые мы способны понять, что вот сейчас с нами все в порядке. Но принятие себя такими, какие мы есть на сегодняшний день, не означает, что мы можем расслабиться и отказаться от дальнейшего самосовершенствования. Истинное принятие себя включает и принятие своих недостатков. **Бало** Было бы неправильно сказать, что мы сами с собой в согласии, если мы убеждены, что нам нет необходимости расти дальше – это было бы как раз несогласие, самоограничение. А так мы знаем свои недостатки и обязуемся работать над ними. Если мы хотим быть более сострадательными, то мы работаем над ними по принципу сострадания. Если мы хотим быть более образованными, то мы находим время учиться. Если мы хотим, чтобы у нас было много друзей, то мы находим время для общения.

1. Как работа над Пятым Шагом развила мое смирение и согласие с собой?

Заканчивая Пятый Шаг, мы **должны почувствовать** чувствуем облегчение. Мы ничуть не обременили себя, признавшись, какую огромную энергию мы тратили раньше, прячась и подавляя себя. Это правда, что наши "недостатки... умрут, если их выставить на свет". Их разоблачение приносит нам чувство свободы, независимо от внешних обстоятельств нашей жизни.

Как результат работы над этим шагом, начинают меняться все наши отношения. Прежде всего нам необходимо понять, насколько изменились наши отношения с самими собой, с Высшей Силой и с людьми.

2. Как изменились мои отношения с Высшей Силой в результате работы над Пятым Шагом?
3. Как изменились мои отношения со спонсором в результате работы над Пятым Шагом?

4. Насколько иначе я стал воспринимать **сам** себя в результате работы над Пятым Шагом?
5. До какой степени я развил свою любовь и сострадание к себе **самому** и к другим людям?

Когда мы начинаем ощущать облегчение, это значит, что наша усталость от **наших** собственных недостатков, видимо, достигла своего апогея. Это означает переход в состояние абсолютной готовности – как раз то, что надо для Шестого Шага!

## ШАГ ШЕСТОЙ

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

Мы приступаем к Шестому Шагу с надеждой, которую мы получили в первых четырех шагах. Если мы докопались до сути, то в нас поселилось и смирение тоже. На Шестом Шаге "смирение" означает, что мы в **состоянии** состоянии более отчетливо **разглядеть** видеть себя. Мы увидели истинную природу наших ошибок. Мы увидели, какой вред мы причинили себе и другим из-за **недостатков** дефектов в нашем характере. Мы присмотрелись к **своим манерам** манере своего поведения и поняли, что **мы** снова и снова проявляем свои недостатки. **Сейчас** Теперь нам нужно полностью подготовиться к тому, чтобы **очистить наш характер от недостатков** избавиться от дефектов характера.

Нельзя подготовиться полностью в одно мгновение. Это длительный процесс, иногда он занимает всю жизнь. Сразу после **исповеди** Пятого Шага мы действительно можем почувствовать полную готовность избавиться от наших недостатков. А если мы, на минутку задумавшись и в общем и целом зная природу своих недостатков, увидим, что все еще поддаемся одному из них, то мы естественно поймем, что уровень нашей готовности **поднимается** увеличивается. Отдавать себе отчет – это всегда недостаточно, чтобы гарантировать готовность, но это первая и необходимая ступень на пути к готовности. Сам по себе процесс **исповеди** признания подготовил нас к осознанию наших **недостатков** дефектов характера, а работа над Шестым Шагом сделает остальное. Быть **совершенно готовым** полностью подготовленным – это значит достичь такого духовного состояния, когда мы не просто осознаем наши недостатки, мы не просто устали от них, не просто согласились, чтобы Бог, **доступный нашему пониманию** как мы Его понимаем, исправил то, что нужно исправить – а и то, и другое, и третье.

Чтобы почувствовать абсолютную готовность, мы должны заняться нашими страхами относительно Шестого Шага. А еще нам надо задуматься, каким образом избавляться от наших недостатков. Шестой Шаг говорит нам, что только Высшая Сила может избавить нас от них, но что это означает практически? Каковы же наши обязательства в Шестом Шаге? Эти вопросы, если их обсудить со спонсором, укажут нам верное направление в работе над этим шагом.

Совершенно готовы **Полностью подготовились к чему?**

Если мы новички среди Анонимных Наркоманов и первый раз **проходим** делаем Шестой Шаг, то многие из наших недостатков характера будут такими явными и очевидными, что нашей первой реакцией будет непреодолимое желание немедленно избавиться от них.

Мы **увидим** увидели их первый раз, во всей **их красе, как говорится** "красе" и, как говорится, - долой их, и прямо сейчас!

Спустя какое-то время после нашей **первоначальной** первой реакции мы, как минимум, обнаружим в себе какой-то страх или неопределенность по поводу изменений. Неизвестность почти для всех ужасна. Недостатки, от которых мы решили избавиться, были в нас давно, может быть, большую часть нашей жизни.

И, наверное, у нас есть некоторые опасения, как же мы будем жить без этих недостатков. Некоторые из них больше похожи на насущные приемы выживания, чем на **недостатки в характере** дефекты характера. Мы спрашиваем, а не ограничит ли избавление от недостатков нашу способность **зарабатывать** зарабатывать себе на жизнь. Мы можем обнаружить, что идея стать "респектабельным гражданином" нас не привлекает. Многим из нас нравится наш имидж – мы крутые, навороченные, мы за пределами вежливого общества, и нам это нравится. Мы можем опасаться, что, работая над Шестым Шагом, мы **превратимся** превратимся в тупых соглашателей. Некоторые из нас могут думать, что в нас ничего и нет кроме недостатков, и что же от нас останется, если нас лишит **этих недостатков** их. Скорее всего наши страхи **смутные и бесформенные** смутны и бесформенны. Если мы попытаемся проследить за ними и найти их логическое завершение,

то мы увидим их необоснованность. Другими словами, если мы скажем о них вслух, то нам будет ясно, чего они стоят.

1. Есть ли во мне что-то такое, что мне в себе нравится, но что может быть недостатком? Боюсь ли я превратиться в кого-то, для меня непривлекательного, если я избавлюсь от этих черт моего характера?
2. От чего, по моему мнению, мне надо избавляться?

Если у нас уже есть какой-то опыт работы над Шестым **шагом** Шагом, то недостатки нашего характера для нас не представляют ничего нового. В действительности же мы можем быть встревожены тем, что тот или иной наш недостаток все еще имеет место, или же мы можем быть огорчены, увидев тот же самый старый недостаток в новом проявлении. Например, мы все еще ненадежны. Мы больше не позволяем себе откровенно дурачить людей, представляясь им важной шишкой, но в нас все еще есть этот недостаток. И его последствия еще более коварны и вероломны. Мы можем неосознанно саботировать усилия других людей, чтобы лучше выглядеть на чьем-то фоне, или пренебрежительно относиться к чьим-то пожеланиям по той причине, что нас они напрямую не затрагивают. Что мы особенно болезненно осознаём в этом плане на более поздней стадии выздоровления, так это то, что мы имели обыкновение думать о себе лучше, чем мы были на самом деле. Нам очень стыдно за то, что мы причинили вред другим людям. **Мы можем испытывать** Возможно, мы испытываем тупой страх от мысли “ а вдруг мы не сумеем измениться или вдруг в нас останется тот или иной недостаток”. Мы можем испытывать определенное удовлетворение, отдавая себе отчет в том, что именно мы делаем, и мы хотим работать над этим дальше. Нам **нужно** необходимо продолжать верить и надеяться, что процесс выздоровления воздействует даже на самые закоренелые недостатки.

3. **Я все еще верю** Продолжаю ли я верить в процесс выздоровления? Верю ли я, что смогу измениться? Как я изменился за последнее время? Какие недостатки я уже поборол в себе?
4. Есть ли во мне какие-то недостатки, которые, по моему мнению, неисправимы? Какие именно? Почему я думаю, что их нельзя исправить?

*. . . чтобы Бог устранил **избавил** . . .*

Да, Шестой Шаг утверждает, что только Сила, более могущественная, чем **мы сами, может устранить недостатки нашего** наша собственная, может избавить нас от дефектов характера. Однако, **наше** понимание того, что же это означает на самом деле, напрямую обусловлено нашим собственным опытом взлетов и падений, побед и поражений, ассоциирующихся с Шестым шагом.

Первое, что приходит нам в голову предпринять по поводу наших **недостатков** дефектов характера, это то, что мы решаем больше не иметь их. К сожалению, это не серьезно – эффективность та же, что и с попытками контролировать наше употребление наркотиков. На какое-то время мы можем добиться какого-то видимого эффекта, но наши **недостатки** дефекты будут при случае давать о себе знать. Проблема в том, что наши **недостатки** дефекты характера – это часть нас самих. И в стрессовых ситуациях мы всегда будем сталкиваться **с нашими худшими недостатками в нашем характере** сторонами нашего характера.

То, что нам необходимо сделать в Шестом шаге, во многом похоже на то, что нам нужно было делать в первых двух шагах. Нам нужно признать, что мы были подвержены разрушительному воздействию некой внутренней силы, которая не принесла в нашу жизнь ничего кроме боли и деградации; далее нам следует признать, что мы нуждаемся в помощи, чтобы одолеть эту силу. Нам нужно полностью согласиться с тем, что мы не можем сами справиться со своими изъянами, и подготовить себя к тому, чтобы в Седьмом Шаге просить Бога избавить нас от них.

1. Каким образом я пытаюсь избавиться от своих собственных **недостатков** дефектов характера или контролировать их? Каковы результаты моих попыток?
2. В чем разница между **совершенной** полной готовностью перепоручить Богу избавление от недостатков моего характера и попытками подавить их собственными силами?
3. Как я развиваю свое доверие к Богу, **доступному моему пониманию** как я Его понимаю, работая над этим шагом?
4. Как углубляется мое признание поражения в этом шаге?
5. Каким действием я могу продемонстрировать свою полную готовность?

**Наши** недостатки **дефекты характера**

Даже после того, как мы закончим свою работу над Четвертым и Пятым Шагами, мы все еще не будем иметь полного представления о природе наших **недостатков в характере** дефектов

характера. Нам, наверное, интересно узнать, где именно заканчиваются выкрутасы нашего характера, а где начинается **наш** характер внутри такой сложной структуры, как наша личность. Почему мы поступаем именно так, как поступаем? Это чья-то ошибка? Когда мы впервые так себя почувствовали? Почему? Как? Где? Если мы не будем осторожными, то мы можем так углубиться в самосозерцание, что забудем, зачем начали работать над Шестым Шагом. Нам нужно сконцентрироваться. Наша цель – осознать свои **недостатки** дефекты характера, чтобы быть совершенно готовыми избавиться от них, не докапываясь до их первопричин и не позволяя себе припадков самобичевания.

**Недостатки** Дефекты нашего характера – это индикаторы нашей натуры вообще. Видимо, мы обнаружим, что наша натура мало чем отличается от чьей-то другой по своей сути. У нас есть потребности, и мы стараемся их удовлетворять. Например, нам нужна любовь. То, как мы добиваемся любви, во многом обусловлено проявлением наших недостатков. Если мы лжем, изменяем супругам, обижаем других и унижаемся сами, добиваясь любви, то это означает, что мы идем на поводу у своих **недостатков** дефектов характера. Как сказано в книге “Это работает: Как и Почему?”, наши **недостатки** **состоятся** дефекты формируются из основных человеческих черт характера, которые деформировались из-за нашего эгоцентризма. С помощью спонсора нам надо перечислить все **недостатки** дефекты характера, которые у нас есть, описать, как они нами **верховодят**, **проанализировать** руководят, проанализировать, как они сказываются на нашей жизни, и, что очень важно, как мы сами себя в это время чувствуем. Если мы задумаемся, а что же с нами будет, если мы с тем или иным **недостатком** дефектом характера распрощаемся, то **мы** увидим, что, оказывается, мы можем жить и без них. Некоторые из нас каждому **недостатку** дефекту практикуют противопоставлять определенный духовный принцип.

1. Перечислить все свои **недостатки** дефекты характера и дать каждому из них краткое определение.
2. Как эти **недостатки** дефекты определяют мое поведение?
3. Когда я действую под влиянием того или иного **недостатка** дефекта, как это сказывается на мне самом и на окружающих?
4. Какие ощущения у меня ассоциируются с этим **недостатком** дефектом характера? Пытаюсь ли я подавить определенные ощущения, вызванные проявлением того или иного моего **недостатка** дефекта характера?
5. На что была бы похожа моя жизнь, не будь у меня такого поведения?
6. К каким духовным принципам я могу обратиться взамен?

### **Духовные принципы**

В Шестом Шаге мы сосредоточимся на принципах обязательности и **упорства** упорства, готовности, веры и доверия, а также принципе принятия себя.

На этой стадии нашей работы по Шестому Шагу нам нужно четко осознать **свои проступки** свое неверное поведение. Что касается повседневной жизни, то мы, наверное, должны быть подготовлены настолько, чтобы суметь распознать **их** его или даже в большинстве случаев суметь одернуть себя при первых признаках **их** его проявления. Временами наша сознательность притупляется, и мы уже не так бдительно наблюдаем за своим поведением. Нужно огромное количество энергии, чтобы следить за собой каждую секунду и сдерживать каждый свой импульс. Наше напряжение будет с каждым днем уменьшаться, пока вдруг однажды мы не перестанем чувствовать себя больными и виноватыми и не спросим себя, неужели после всего, что нам пришлось пережить, мы сможем повторить *это*.

И мы не **сдаемся** останавливаемся. Наоборот, мы берем обязательство выздороветь. Мы сохраняем наши только что зародившиеся принципы вопреки нашим неудачам. Мы продолжаем **шагать** двигаться вперед, даже если мы скатываемся назад на один или два шага. Нам нужно постепенное, последовательное улучшение, а не временная безупречность.

1. **Как можно по мне сегодня заметить** Как сегодня можно по мне заметить, что я взял обязательство выздороветь?
2. Работая над первыми пятью шагами, я упорно двигался к выздоровлению. Почему это качество так важно для Шестого Шага?

Обращение к духовному принципу готовности просто означает, что мы готовы действовать по-другому. Но это **вовсе** совсем не обязательно означает, что мы будем действовать по-другому, или даже, что мы способны на это. Наверное, лучше проиллюстрировать **эту позицию** это на примере. Предположим, мы были **непорядочны – с родными, с начальством, с нашими друзьями – и в** непорядочны с родными, начальством, нашими

друзьями в мелочах и по-крупному. И хотя может сложиться впечатление, что лучше всего браться за дела по очереди, сначала сконцентрировав нашу готовность избавиться от самых худших или наиболее разрушительных форм непорядочности, но этот шаг предлагает нам быть **совершеннополностью** готовыми избавиться от **всех** наших недостатков. Это означает – быть готовым никогда больше не поступать непорядочно, даже в мелочах. Может показаться, что это больше того, что мы можем от себя ожидать, но нам нужно это сделать только сегодня.

Очень трудно проявить такую готовность, особенно тогда, когда видимые последствия маленького обмана не так уж заметны. Мы можем быть уверены в том, что мы не до конца порядочны, но в то же время **можем** недоумевать – если этим мы никому не вредим и если мы собираемся с этим покончить, то почему об этом надо беспокоиться? Но это как раз тот самый образ мыслей, который приводит к **максимально** максимально серьезным последствиям в интеллектуальном плане. Может случиться, что никто в явном виде и не пострадает от нашей непорядочности, и что никто даже ее не заметит, **но тогда** но и тогда непорядочность отразится на нашем душевном состоянии. Даже если мы это не до конца осознаем, даже если мы спокойно спим ночью, но **если мы** если все же мы позволим нашему **недостатку** дефекту характера проявиться в полной мере, хотя вполне способны с ним справиться, то это замедлит наш духовный рост. И если мы будем продолжать лелеять нашу нерешительность, то в конечном итоге мы парализуем наш духовный рост.

1. Готов ли я прямо сейчас позволить кому-то избавить меня от всех **недостатков** дефектов моего характера? Если нет, то почему?

2. Что я сегодня совершил такого, что говорит о моей готовности?

Со словами “**совершенно** полностью” и “**все**”, играющими такую существенную роль в этом шаге, можно превратиться в придиру и педанта. Но нам нужно помнить, что даже если наша готовность будет **совершенной, мы не собираемся** полной, мы не сможем стать безупречными, совершенными, ни сегодня, ни в будущем. Если мы совершим поступок, обусловленный нашим **недостатком** дефектом характера, вопреки своей воле, то нам придется прибегнуть к принципу принятия себя. Мы вынуждены признать, что пока мы в состоянии реагировать на свои поступки, мы также готовы к изменениям; признавая это, мы подтверждаем свое обязательство измениться. Мы выросли ровно настолько, насколько собирались вырасти сегодня, а если бы мы были совершенны, то нам **бы больше не нужно было расти** больше не нужно было бы расти дальше.

3. Принимаю ли я сегодня сам себя? Что мне в себе нравится? Что изменилось с тех пор, **когда** как я начал работать по шагам?

### **Идем дальше**

Перед нами могут возникать мимолетные картины из прошлого - из детства, из тех времен, когда мы принимали наркотики, рисующие нам эпизоды наших размышлений о том, что с нами будет. Мы наверное и не рассчитывали, что жизнь обязательно подарит нам то, о чем мы мечтали, но и не предполагали, что окажемся просто физически не способными достичь чего-то большего. Может быть, мы когда-то мечтали о деньгах, о положении, о должности. В духовной программе Анонимных Наркоманов нас больше заботит духовный рост. Мы хотим думать о качествах, которые хотели бы иметь, или о других выздоравливающих людях, у которых есть такие качества, на которых бы мы хотели походить.

Во время работы над этим шагом мы начинаем развивать в себе представление о **личности** о такой личности, какой бы мы хотели стать. Если мы были эгоистичны, то, наверное, мы видим себя бескорыстными, помогающими, может быть, другим наркоманам в поиске выздоровления, или проявляющими свою самоотверженность каким-то другим способом. Если мы были ленивы, то мы можем видеть себя получающими первые результаты и награды за наши усилия. Если мы были непорядочны, то мы можем видеть, как сбывается наша мечта - нам больше не надо тратить так много времени на то, чтобы запутывать свои следы. На этом шаге мы хотим получить полное представление о нас самих и надежду на то, что мы сможем соответствовать этому представлению.

1. Как я представляю себя с теми качествами, которых я хотел бы достичь? Что будет с моей карьерой? Чем я буду заниматься в свободное время? Каким я буду родителем, ребенком, партнером или другом? Расписать конкретно.

Этот образ может быть нашим воображением. Призывая его вновь и вновь в моменты отчаяния, или когда нам кажется, что до достижения наших целей еще очень далеко, мы будем ощущать поддержку и обновлять нашу готовность. Наш образ – это наш трамплин в Шаг Седьмой, где мы попросим Бога, **доступного нашему пониманию** как мы Его понимаем, исправить наши недостатки.

## ШАГ СЕДЬМОЙ

### "Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков"

Хотя каждый из двенадцати шагов представляет собой отдельный процесс, все они в какой-то степени связаны друг с другом, потому что отдельные их ступени взаимодействуют друг с другом – аспекты Первого Шага растворяются в Шаге Втором, компоненты Четвертого Шага вкрапляются в следующие шаги. Наверное, самая незаметная граница между **Шагом Шестым и Седьмым** Шестым и Седьмым Шагом. На первый взгляд. **Шаг Седьмой** Седьмой Шаг может просто показаться послесловием к **Шагу** Шестому. Мы затратили уйму времени и усилий, чтобы осознать **недостатки** дефекты нашего характера в Шестом Шаге и достичь стадии совершенной готовности, чтобы расстаться с ними; теперь все, что нам нужно сделать – это попросить, так?

Не совсем. Нам придется в этом шаге сделать гораздо больше, чем просто сформулировать просьбу к нашей Высшей Силе и сесть в ожидании ответа. Нам придется подготовиться духовно. Понимание смысла слова “смиренно” в этом контексте – это вопрос жизни и смерти. Необходимо найти способ попросить так, чтобы это соответствовало нашим духовным принципам.

#### *Подготовка к Седьмому Шагу*

Мы уже довольно много сделали в плане духовной подготовки к началу Седьмого Шага. Важно, чтобы мы уловили связь между работой, которую мы уже совершили, и результатами, которые эта работа принесла.

Все предыдущие шаги работали на то, чтобы заронить зерна смирения в нашу душу. На этом шаге те семена дают ростки. Многим из нас трудно дается концепция смирения, но, начав обсуждение этой темы в Шестом Шаге, мы уделим ей внимание и в Шаге Седьмом. Нам нужно понять, что значит для нас смирение и как оно проявляется в нашей жизни.

Нам не следует путать смирение и унижение. Если мы унижены, то нам стыдно, мы чувствуем себя никчемными. Смирение – это **почти** противоположное чувство. Работая по шагам, мы разгребали в себе залежи отрицания, эгоизма и себялюбия. Мы также создали более положительный образ самих себя и действовали согласно духовным принципам. Раньше мы не могли разглядеть в себе нашу собственную силу, потому что **наша** хорошая, здоровая половина была скрыта от нас **нашей** болезнью. А теперь мы можем. Это и есть смирение. Несколько примеров проявления смирения могут помочь нам понять эту концепцию.

Мы начали свой путь к выздоровлению, имея ограниченные понятия. За то время, которое мы находимся **на пути к выздоровлению** на этом пути, все, во что мы верили в прошлом, изменилось. Мы переполнены новыми идеями. Например, мы верили, что контролировали себя, но придя к Анонимным Наркоманам, мы признали свое бессилие и были **очень задеты** так поражены этим, **так** что одного этого факта было достаточно, чтобы изменить наши взгляды. Из-за нашей наркомании мы не воспринимали уроки, которые нам преподносила сама жизнь, о том, что такое самоконтроль для человека. Благодаря тому, что мы отказались от наркотиков и работали над первыми шестью шагами, мы стали гораздо лучше понимать, как нам жить.

Многие из нас пришли к Анонимным Наркоманам с “уличным” менталитетом. Мы знали только один способ получения желаемого – доставание через кого-то и манипулирование людьми.

Мы и не подозревали, что у нас самих были точно такие же шансы, если не лучше, удовлетворять свои потребности. Годами мы носили маску вместо выражения лица, скрывали свое сочувствие к другим и ожесточались против себя самих. К тому времени, как мы оказались в Анонимных Наркоманах, мы были уже такими “крутыми”, что, наверное, новички-наркоманы смотрели на нас с восхищением, как в свое время мы когда-то брали пример с наркоманов со стажем. Мы научились подавлять в себе всё человеческое и в большинстве случаев действовали жестоко.

Мы покинули арену, на которой идут такие игры, и у нас появились новые идеи. Мы обнаружили, что чувствовать и не скрывать своих чувств – это нормально. Мы поняли, что уличные правила действуют только на улице, в реальном же мире они неразумны и часто опасны. Мы стали мягче, но и ранимее. Мы больше не воспринимаем доброту как слабость. Изменение этих позиций имеет драматический эффект. Иногда это даже изменяет наш внешний вид. Нахмуренные брови и отвисшая нижняя челюсть отдыхают в улыбке. Слезы льются свободно, обнажая нашу запрятанную душу.

Многие из нас пришли к Анонимным Наркоманам, считая себя неудачниками, жертвами обстоятельств или заговоров с добрыми или злыми намерениями. Мы верили, что мы хорошие люди, просто нас никто по-настоящему не понимал. Любое зло, исходившее от нас,

мы объясняли самообороной, если мы вообще были в состоянии понять, что кому-то причинили зло. Чувство жалости к себе расцветало на этой почве. Мы упивались своими страданиями, но задним умом понимали, что награды за нашу боль не будет никогда, даже частичной.

Но первые шесть шагов учат нас определять нашу роль в происходящем. Раньше мы думали, что мы попадали в определенные ситуации, теперь мы видим, как мы сами создавали эти ситуации. Мы отдаем себе отчет в том, какие возможности мы упустили. Мы перестаем винить других людей за нашу судьбу. Мы начинаем видеть, что все, что произошло с нами, во многом предопределено тем выбором, который мы сами сделали.

Смирение – это проявление нашей человечности. Если с нами это происходит впервые на Седьмом Шаге, то это может означать, что мы впервые чувствуем сострадание к самим себе. Мы очень взволнованы тем, что **мы** впервые осознанно совершаем человеческие поступки, и мы стараемся изо всех сил. Мы принимаем решения, правильные и ошибочные, и надеемся, что всё **повернется куда надо** будет идти, как надо. Мы помним, кто мы есть на самом деле, и **мы** знаем, что если мы делаем всё возможное для людей, то так же к нам относятся и другие. Мы ощущаем истинную связь с другими, помня, что у всех **у** нас небезопасное положение, и **что** все мы не без греха, но **мы** все мечтаем о будущем.

Сейчас нам нужно удостовериться в нашем смирении и понять, как оно проявляется в нашей повседневной жизни.

1. Какие из моих позиций изменились с тех пор, как я ступил на путь выздоровления? Что во мне оказалось “мыльным пузырем”, а что здоровой частью **меня**?
2. Как смирение сказывается на процессе моего выздоровления?
3. Как осознание собственного смирения помогает мне в работе над этим шагом?

Наша работа над предыдущими шагами помогла нам установить отношения с Богом, **каким мы лично его себе представляем** как мы Его понимаем. И эта работа даст **свои** хорошие плоды, когда мы приступим к Седьмому Шагу. На Втором Шаге мы лишь начали задумываться о Высшей Силе, которая сможет помочь нам прийти в себя от нашей наркомании. И оттуда мы пошли дальше, приняв решение на Третьем Шаге доверить **нашей** Высшей Силе **заботиться** заботу о нашей воле и **нашей** жизни. Мы много раз просили эту Силу провести нас через Четвертый Шаг, а потом на Пятом Шаге мы делились с этой Силой самыми интимными подробностями **нашей** своей жизни. На Шестом Шаге нам открылось, что Бог, как мы его понимаем, может сделать для нас гораздо больше, нежели просто сохранить нашу чистоту.

4. Как мое понимание Высшей Силы **прогрессировало** изменялось в предыдущих шагах? Во что превратилось мое отношение к **этой** Высшей Силе?
5. Как **моя работа над предыдущими шагами подготовила** предыдущие шаги подготовили меня к работе над Седьмым Шагом?

**Просьба** устранить наши недостатки **избавить нас от наших недостатков**

Итак, как мы просим **устранить наши недостатки** избавить нас от недостатков Бога, **доступного нашему пониманию** как мы Его понимаем? Ответ во многом будет зависеть от того, каково наше понимание Бога. Существует много, очень много разных представлений о Боге, настолько много, что мы едва ли в этом руководстве сможем привести примеры того, как индивидуальный духовный путь отдельной личности сможет повлиять на её работу над Седьмым Шагом. Достаточно сказать, что в нашей работе над этим шагом должны отразиться наши личные духовные особенности поведения.

Будучи **индивидуумами** индивидуумами, мы можем прибегнуть к особенному, индивидуальному порядку или ритуалу, как к способу попросить нашу Высшую Силу **устранить наши недостатки** избавить нас от наших недостатков. Исходя из целей этого руководства, мы назовем их “молитвами”. Слово “молитва” широко распространено в нашем **сообществе** Сообществе для описания способа общения с нашей Высшей Силой. Тон просьбы отражается словом “смиренно”. Мы просим **устранить наши недостатки** избавить нас от наших недостатков, проявляя свою максимальную честность и духовность.

1. Как я буду просить Бога, **доступного моему пониманию, устранить мои недостатки** как я Его понимаю, избавить меня от недостатков?
2. Могут ли другие выздоравливающие наркоманы помочь мне понять, как мне просить? Просил ли я их поделиться со мной **их** опытом, силой и надеждой? Просил ли я моего спонсора проинструктировать меня?

Как и с любым другим аспектом нашей программы, мы не собираемся просить избавить нас враз от всех наших недостатков. Мы будем просить снова и снова, на протяжении всей нашей жизни. Способ, каким мы будем просить, конечно же изменится в соответствии с тем, как

будет меняться наше понимание Бога. Ничто из того, что мы делаем на этой стадии, не может быть раз и навсегда predetermined в работе над Седьмым Шагом.

### **Делая всё возможное**

Многие из нас считают, что на этом шаге нам, наверное, нужно совершить нечто большее, чем просто молиться об избавлении от наших недостатков. Нам нужно сделать что-то такое, что сможет побудить Бога, **каким мы его** как мы Его понимаем, вмешаться в нашу жизнь. Мы не можем сначала просить **Бога** Его избавить нас от какого-то **недостатка** недостатка, а потом из всех сил страдать по нему. Чем больше мы будем соблюдать дистанцию между собой и **нашей** Высшей Силой, тем меньше мы будем чувствовать **присутствие этой Силы** Ее присутствие. Нам следует поддерживать в себе осознание нас самих, которое мы обрели в Шестом Шаге, и добавить к нему осознание влияния Бога на нашу жизнь.

1. Каким образом духовный принцип признания помогает сделать всё возможное, чтобы Высшая Сила смогла воздействовать на нашу жизнь?
2. Какая может быть польза от того, чтобы позволить Высшей Силе воздействовать на мою жизнь?
3. Как я чувствую себя, осознавая, что Высшая Сила заботится обо мне и воздействует на мою жизнь?

### **Духовные принципы**

В Седьмом Шаге мы сконцентрируемся на признании, доверии и вере, терпении и смирении. В Седьмом Шаге мы признаем свое бессилие на более глубоком уровне. То, что началось в Первом Шаге с осознания нашей наркомании, сейчас включает в себя осознание недостатков, которые шагают вровень с нашей наркоманией. Мы также углубляем наше **признание** понимание Второго Шага. Мы признаем, что наша Высшая Сила может сделать гораздо больше, нежели просто помочь нам оставаться чистыми. Мы ищем Силу, которая к тому же избавила бы нас от наших недостатков. Со временем мы все больше и больше верим в Высшую Силу и в процесс выздоровления.

1. Признал ли я **своё** бессилие перед своими недостатками так же, как и перед своей наркоманией? Развить эту мысль.
2. Насколько глубже стало мое признание?

Духовные принципы доверия и веры составляют сердцевину Седьмого Шага. Мы должны быть достаточно уверены в нашей Высшей Силе, чтобы доверить **этой Силе** Ей наши недостатки. Нам нужно понять, что **наша** Высшая Сила собирается сделать с ними что-то, **иначе**. Иначе как без веры мы будем просить **ее** Ее избавить нас от них? Мы должны пресекать любую попытку давать оценку деятельности Бога по избавлению нас от наших недостатков. Не так уж трудно понять, куда может привести нас подобный образ мыслей, если по истечении какого-то времени мы все еще будем замечать у себя те или иные недостатки. Вместо этого нам нужно сосредоточиться на действиях, которые мы должны совершать на этом шаге: смиренно просить, следовать духовным принципам и делать все возможное, чтобы не сбиться с пути, указанного Богом. Результаты Седьмого Шага не могут материализоваться немедленно, но лишь спустя какое-то время.

3. Верю ли я, что моя Высшая Сила избавит меня от **моих** недостатков или освободит **меня** от компульсивной зависимости от них? Верю ли я, что в результате работы над этим шагом я стану гораздо лучше?
4. Как моя вера в Бога, **доступного моему пониманию** как я Его понимаю, становится сильнее в результате работы над этим шагом?

Одних доверия и веры никогда недостаточно; чтобы применять этот шаг в жизни, нам еще нужно терпение. Даже если уже прошло довольно много времени с тех пор, как мы начали просить избавить нас от недостатков, мы должны быть терпеливы. Может быть, именно нетерпение один из наших недостатков. Мы можем рассматривать те периоды, когда нам приходится ждать, как **одарение** дар – в это время нам больше всего нужно следовать принципу терпения. В конечном итоге, один из самых надежных путей к прогрессу – это преодоление барьеров в **нашем** духовном росте.

5. Какие возможности мне недавно представились для моего совершенствования? Какими из них я воспользовался?

И наконец, нам следует помнить о принципе смирения, более чем о каком-либо другом, во время работы над **этим** Седьмым шагом. Очень просто увидеть, соблюдаем ли мы в этом шаге принцип смирения, задав себе несколько вопросов:

6. Верю ли я, что только моя Высшая Сила сможет избавить меня от **моих** недостатков? Или мне нужно попытаться это сделать самому?

7. Проявлял ли я нетерпение, когда видел, что мои недостатки не исчезли сразу же, как только я попросил об этом? Или я согласен с тем, что со временем Бог избавит меня от них?
8. В последнее время не потерял ли я чувство меры относительно своего будущего? Не начал ли я думать о себе, как о персоне более важной и могущественной, чем я есть на самом деле?

### **Идем дальше**

Сейчас мы можем удивляться тому, что именно мы **можем чувствовать** чувствуем. Мы попросили Бога, **доступного нашему пониманию** как мы Его понимаем, избавить нас от наших недостатков; мы с глубокой верой приложили **наши** максимальные усилия, чтобы следовать принципам нашей программы; но мы все еще можем поймать себя на том, что действуем, не задумываясь, и все время стараемся побороть свои недостатки. Это точно, что мы уже **неупотребляем** употребляем наркотики, и что большая часть наших внешних жизненных обстоятельств изменилась к лучшему - возможно, наши **отношения** **стали** отношения с людьми стали более прочными – но изменились ли мы? Стали ли мы сами лучше?

Со временем мы увидим, что Бог повлиял на нашу жизнь. Нас даже может напугать та степень зрелости или духовности, которую мы проявляем в какой-то ситуации, ведь **некоторое** некоторое время назад в такой же ситуации мы проявляли себя очень **неинтеллектуально** не разумно. А однажды мы обнаружим, что какие-то из приемов, которыми мы привыкли пользоваться раньше, стали **нам** такими же чуждыми, какими по началу были для нас духовные принципы.

После подобного откровения мы можем начать думать, кем же мы были, когда первый раз пришли к Анонимным Наркоманам, и как мало мы сейчас похожи на нас прежних.

1. Были ли моменты, когда я смог сдержаться и не пойти на поводу каких-то дефектов моего характера, а вместо этого последовал какому-то духовному принципу? Рассматриваю ли я это как воздействие Бога на мою жизнь?
2. Какие недостатки исчезли из моей жизни или утратили свою власть надо мной?
3. Почему Седьмой Шаг способствует развитию ощущения спокойствия?

Мы начинаем жить более духовной жизнью. Мы перестаем так много думать о том, что мы собираемся получить, даже от нашего выздоровления, и начинаем задумываться над тем, что мы можем отдать. **То** То, что мы делаем для поддержания и поощрения **нашего** хорошего настроения, входит в привычку, **нам** стоит только этого захотеть. Мы видим, что **мы** свободно выбираем, как именно **мы** хотим выглядеть в той или иной жизненной ситуации. Мы перестаем делать трагедию из каких-то мелких неудобств. Мы становимся способными сохранить чувство собственного достоинства и остаемся честными, что бы жизнь ни преподносила нам. По мере того, как мы все больше будем свыкаться с нашей духовностью, будет расти и наше желание наладить **наши** отношения с людьми. Мы начнем этот процесс в Восьмом Шаге.

## **ШАГ ВОСЬМОЙ**

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

До этого момента **мы в своих шагах** в своих шагах мы концентрировались на обращении к себе и на **наших** своих отношениях с Богом, **каким мы его** как мы Его понимаем. Начиная с Восьмого Шага, мы вовлекаем в процесс нашего выздоровления и других людей, тех **людей**, кому мы причинили зло, будучи активными наркоманами или уже в процессе выздоровления; **людей** тех, которым мы желали зла или которых обидели случайно; людей, которых уже нет в нашей жизни, и **людей** тех, с кем нам предстоит прожить бок о бок до конца наших дней.

Восьмой Шаг нужен для того, чтобы определить тот ущерб, который мы нанесли. И не важно, как именно мы действовали – в гневе, по неосторожности или в страхе. Не имеет значения, чем были обусловлены наши действия – эгоизмом, самонадеянностью, нечестностью или другими недостатками. И даже не важно, что мы кому-то из них вовсе не хотели причинять зла. Всё причиненное нами зло – это материал для работы в Восьмом Шаге.

Может статься, что **какой-то** какой-то ущерб уже нельзя возместить. Может оказаться, что мы сами непосредственно не сможем ничего исправить. И даже может оказаться, что не мы виноваты в чем-то, что внесли в список для Восьмого Шага. Наш спонсор поможет нам отсортировать это, прежде чем мы перейдем к Девятому Шагу. Но сейчас наша задача

состоит именно в том, чтобы определить, кому мы причинили зло и какое это было зло, а потом приготовить возместить ущерб.

Это естественно, еще работая над Восьмым Шагом, задуматься о Девятом Шаге и о том, как мы будем возмещать ущерб. То, что мы думаем о признании своей вины, непременно повлияет на нашу работу в этом шаге. И прежде чем составить **наш** список, нам, наверное, нужно определить, в чем именно мы можем заблуждаться.

Это чудесно, что мы уже начали восстанавливать наши отношения с теми людьми, с которыми живем рядом. Наши семьи, вероятно, счастливы от того, что мы больше не употребляем наркотики. Мы перестали наносить **кому-то** им ущерб уже тем, что перестали употреблять наркотики. Если мы сумели удержаться на работе или в школе, то это значит, что мы уже и тамна **лучшем** не на плохом счету. Мы больше не причиняем зла нашим коллегам или начальству, учителям и одноклассникам. Но достаточно ли этого?

Мы, вероятно, слышали на собраниях, как люди упоминали слова “загладить вину, возместить ущерб” в контексте “изменить что-то”, а не просто произнести “**извиниет** извините меня”. И что действительно принимается в расчет, так это то, как мы сейчас относимся к людям.

Правда, это не означает, что официальные извинения не в ходу у Анонимных Наркоманов. Прямые, лицом к лицу, устные извинения исключительно действенны: для нас, как знак духовного прогресса, для людей, кому мы их приносим – как долгожданное утешение. Наши товарищи по **сообществу** Сообществу подчеркивают, что мы не можем просто высказать людям слабые оправдания, а потом развернуться и продолжать делать **то, чем именно мы причинили зло** то же самое.

Некоторые из нас в этом месте могут почувствовать какое-то раздражение, особенно если наш спонсор все время заставлял нас **писать** делать письменную работу на первых семи шагах. Мы проанализировали наше поведение в Четвертом Шаге и мы пересилили недостатки нашего характера в Шаге Шестом; сейчас нам предстоит разобрать те же ситуации, но уже под другим углом! Может показаться, будто мы устраиваем экзамен всей нашей жизни и нашей **наркомани** зависимости любыми возможными способами по мере работы над шагами. **И это всё действительно** Действительно ли это необходимо? Может, мы просто **наказываем** не любим себя, снова и снова возвращаясь к одному и тому же событию?

Нет, все иначе. Восьмой Шаг – это начало процесса, который дает нам право чувствовать себя наравне с другими людьми. Вместо того, чтобы ощущать стыд и вину, чувствовать себя “второсортными”, мы начнем смотреть людям в глаза. Мы не будем ни от кого прятаться. Нам не нужно бояться быть пойманными и наказанными за невыполнение обязательств. Мы будем свободны.

1. Смущает ли меня что-нибудь в работе над Восьмым Шагом? Почему?

Некоторые из нас бросаются в другую крайность с этим шагом: мы не можем дождаться хорошего конца этой процедуры, пока все уладится, и не подозреваем, что этим нетерпением можем опять причинить зло. Мы двигаемся вперед, допуская промахи, признаваясь в неверности нашим супругам и друзьям. Мы усаживаем наши семьи и заставляем их выслушивать каждую подробность о нашей жизни, подтверждая некоторые из их худших предположений о том, что мы вытворяли раньше, не оставляя тем самым белых пятен в нашем послужном списке. В состоянии возбуждения мы произносим речь перед нашими детьми о том, что мы больны и не отвечаем за свою **болезнь** болезнь, о том, как мы любим свое выздоровление, и о том, как стала прекрасна жизнь после того, как мы начали забывать наши худшие времена, когда мы раздавали так много пустых обещаний. В один прекрасный день мы появляемся в кабинете нашего начальника и объявляем себя наркоманами, признаемся, что мы растратили кучу денег, пустив в ход всю свою изобретательность, о чем мы теперь очень сожалеем и обещаем никогда впредь больше этого не делать.

Хотя наши собственные попытки поспешно загладить свою вину и не столь экстремальны, но мы точно усвоили: если мы попытаемся загладить свою вину без руководства нашего спонсора и без определенного плана действий, то мы можем закончить весьма плачевно, причинив **вред** вреда еще больше.

1. Понимаю ли я, что здесь спешить нельзя, и что прежде чем идти возмещать ущерб нужно проконсультироваться со спонсором? Не натворил ли я еще больше беды, поторопившись с искуплением вины и не подготовившись как следует? Что это была за ситуация?

Некоторые из нас все еще могут верить в то, что мы в основном милые люди и никогда никому не причинили истинного вреда – кроме себя самих. Если мы и вправду в затруднении, кого именно внести в наш список для возмещения ущерба, или в нас закралось сомнение, а

должна ли наша семья быть в этом списке, то может статься, что мы смотрим на что-то сквозь пальцы или что в нас все еще сидит отрицание. Иногда мы просто не в состоянии понять правду в отношении той или иной ситуации, даже находясь в процессе выздоровления уже много лет. Правило, которому многие из нас следовали, гласит: если мы задумываемся о ком-то, кому по нашему мнению мы должны возместить ущерб, но не можем представить себе ситуацию, как бы мы могли это сделать, то мы все равно вносим это имя в наш список. Когда-нибудь позже мы вернемся к этому “почему”. А пока, проходя этот шаг, нам надо прилагать все свое старание, общаться с нашим спонсором и продолжать работать над нашим выздоровлением. Как говорится, (“**поживем - увидим**” “многое откроется”). Просто нам нужно отбросить в сторону все свои предубеждения, чтобы когда придет пора узнать что-то, мы были готовы принять это.

И последнее, но не менее важное: многие из нас откладывают начало этого шага, потому что мы не склонны возмещать ущерб определенным людям. Мы или обижены на них, или боимся даже представить себе, как мы можем к ним подойти. Нам следует начать этот шаг и внести в список всех этих людей, даже если мы не уверены, что когда-либо сможем возместить им ущерб. Если возместить ущерб действительно невозможно, то наш спонсор подскажет нам, как выйти из такой ситуации.

2. Перечислить все обиды, которые мешают мне подготовиться к **искуплению вины** возмещению ущерба.
3. Могут ли я прямо сейчас отбросить эти обиды? Если нет, то готов ли я все же внести эти имена в мой список, и не опасаясь ли я, что и позднее я не буду готов возместить им ущерб?
4. Есть ли такие люди, кому я нанес ущерб, но кто может представлять для меня опасность, или я обеспокоен в отношении этих людей по каким-то другим причинам?

#### ***Люди, которым мы причинили зло, и как мы это зло им причинили***

Прежде чем мы начнем составлять список, нам следует ознакомиться с еще одной, последней концепцией: смысл “зла” в этом шаге. Нам нужно приложить усилия для того, чтобы понять, каким образом в принципе можно причинить зло, потому что наш список должен быть полным.

Очевидно, что зло бывает разное. Например, если мы крали деньги или имущество у какого-то человека или у фирмы, то это достаточно очевидное зло. Кроме того, многие из нас также не стесняются признать физическое насилие или эмоциональное воздействие **злоупотреблением** злом.

Еще могут быть ситуации, в которых, как мы без проблем признаем, мы действовали, причиняя зло, но нам может быть трудно определить, кому именно мы причинили зло. Например, мы сжульничали на контрольной в школе. Мы спрашиваем себя, этим мы причинили зло учителю? А нашим одноклассникам? А себе? А ученикам, которые пришли после нас и вынуждены были страдать от недоверия учителя из-за нашей нечестности? Ответ к этому примеру следующий: всем этим людям мы причинили зло, даже если и не напрямую. Их всех следует внести в наш список Восьмого Шага.

Наконец, мы переходим к более сложным категориям зла. Такое зло может быть наиболее опасно, оно проникает в самые ранимые уголки человеческого сердца. Например, у нас был друг. Предположим, это была давняя дружба, длившаяся много лет. Эмоции, доверие, даже личные переживания – все это включало в себя понятие дружбы, которая у нас была. Эти отношения много значили для нашего друга, так же как и для нас. Однажды, без объяснений, из-за какого-то реального или вымышленного неуважительного жеста мы прервали дружбу и больше не попытались возобновить ее. Потерять друга уже само по себе больно, не считая тяжести непонимания, из-за чего это произошло, но многие из нас причиняли другим зло именно такого рода. Мы подорвали в человеке чувство доверия, а на восстановление его понадобятся годы. Другой вариант той же ситуации: мы позволили кому-то взять вину за прерванные отношения, заставив человека почувствовать себя нелюбимым, хотя в действительности в нас просто накопилась усталость от наших отношений, а мы были слишком ленивы, чтобы сохранить их.

Очень по-разному мы можем причинить серьезное эмоциональное зло: пренебрежением, своим уходом, эксплуатацией, манипулированием и унижением – и это лишь неполный перечень. “Жертвы” и “милые люди” среди нас могут сказать, что мы могли заставить других почувствовать себя ниже нас по развитию, когда мы выдавали себя за кого-то, **кто лучше всех**, и претендовали на моральное превосходство. Компетентные и самостоятельные среди нас могут найти имена для списка Восьмого Шага, подумав о людях, чью помощь и поддержку мы отвергали.

Дополнительные усилия, которые требуются от многих из нас при идентификации категорий зла, обусловлены тем, что мы автоматически концентрируемся на периоде **до** нашего отказа от употребления. Для нас немного проще быть скрупулезно честными в отношении того зла, которое мы причинили, когда принимали наркотики. Тогда мы были другими людьми. Но и в период выздоровления мы **все причиняли** все еще причиняли зло. (Помни: не имеет значения, умышленно или нет.) Действительно, мы Наверное причинили зло тем людям, с кем делились своим опытом выздоровления – другим членам сообщества Анонимных Наркоманов. Мы могли сплетничать о них, отвернуться от них, отнестись равнодушно к их боли, вмешаться в их отношения со спонсором, попытаться проконтролировать их поведение как подопечных, вести себя со спонсором неблагодарно, утаить деньги Седьмой Традиции, манипулировать людьми, используя наше чистое время как источник правдоподобия в дискуссии, сексуально эксплуатировать новичков – и это только несколько относительно общих примеров. Для многих из нас очень трудно внести все эти ситуации в список Восьмого Шага, потому что мысль о возмещении ущерба не дает нам покоя. Мы причисляем себя к тем членам **сообщества** Сообщества Анонимных Наркоманов, которые придерживаются высших стандартов поведения **в сообществе** Сообществе, и мы уверены, что другие тоже смотрят на нас с надеждой. Это факт, что наши сотоварищи в АН готовы к прощению, вероятно, в первую очередь, потому что они знают, что именно мы пытаемся сделать, но, еще раз, - нам не следует опасаться сейчас Девятого Шага.

### **Составляем наш список**

Первое, что следует знать: это не тот список, который мы можем держать в голове. Нам нужно записать на бумаге каждое имя и каждый наш поступок, причинивший этому человеку зло. Если это записано на бумаге, то будет труднее забыть кого-нибудь или отказаться от возмещения ущерба. Если по какой-либо причине мы не можем использовать бумагу, то мы можем прибегнуть к магнитофону или какому-либо другому методу, одобренному нашим спонсором, и выложиться на этом шаге на полную катушку.

Когда мы готовы начать составлять наш список, мы садимся, вспоминаем все, что мы знаем о зле, и начинаем писать. Некоторые имена вспоминаются сразу же. Другие могут прийти на ум только когда мы начнем мысленно перебирать категории причиненного нами зла. Нам обязательно нужно вернуться к Четвертому Шагу и проанализировать любую информацию, какую мы сможем из него извлечь.

Нам следует включить каждое имя и каждую ситуацию, о которых мы думаем, даже если мы относительно, но не до конца, уверены в том, что наш спонсор собирается сказать нам, что в этой конкретной ситуации за нами нет никакого греха. Когда мы анализируем наш список с нашим спонсором, то гораздо лучше вычеркнуть какие-то имена, чем пытаться вспомнить те имена, которые мы должны были внести в список, но не внесли. Кроме того, бывает, что мы помним инцидент, когда мы причиняли зло, но не помним имен вовлеченных в него людей. На худой конец, мы можем вписать инцидент.

Внести в список себя самих для многих из нас кажется неудобным. Может быть, на ранней стадии нашего выздоровления нам сказали, что возмещать ущерб самим себе – это эгоцентричная идея, что мы должны перестать думать о себе все время и начать думать о людях, которым мы **причиняли** причиняли зло. Да и само понятие возмещения ущерба, причиненного самому себе, может привести нас в замешательство. Многие из нас, Наверное, думали, что возмещение ущерба должно включать “вознаграждение” самого себя за соблюдение чистоты или за какое-то другое достижение. Мы могли попытаться осуществить это, покупая себе вещи, которые были для нас непозволительны, или потакая другим своим компульсивным действиям. На деле же мы возмещаем ущерб самим себе, прекращая вести себя безответственно или деструктивно. Мы должны понять, что мы сами создали себе проблемы, т.е. нанесли себе ущерб, проявив неспособность взять на себя персональную ответственность. Потом, когда мы впишем свое имя в список, мы сможем перечислить ущерб, который мы нанесли нашим финансам, собственному имиджу, здоровью и т.д.

Может возникнуть деликатная ситуация, с которой многие из нас сталкивались: что если мы причинили зло нашему спонсору, а он/она об этом не знает и может выяснить это, лишь когда мы вместе будем просматривать наш список? В такой ситуации нам следует проконсультироваться у другого члена **сообщества** Сообщества, которого мы уважаем, может быть у спонсора нашего спонсора.

1. Составить список всех людей, кому я причинил зло, и описать, как именно я причинял зло каждому из них.

### **Формируя готовность**

Теперь, когда мы составили список или внесли в него новые имена, которые раньше упустили, прорабатывая Восьмой Шаг впервые, пора подготовиться возмещать ущерб. В плане формирования готовности нам следует хотя бы вкратце проанализировать, что же включает в себя понятие “возмещать ущерб”. Раньше в этом руководстве мы говорили о том, что нам предстоит совершить гораздо больше, чем просто изменить наше поведение, и что некоторые из нас могут опасаться, что мы просто неспособны измениться. Мы искренны. Мы не хотим когда-либо снова вести себя по-старому, но нам вспоминаются времена, когда мы раньше уже давали обещания. Не получится ли у нас так, что мы опять **будет** будем действовать по-старому? Вот это именно тот момент, когда нам следует по-настоящему поверить в наше выздоровление. Не важно, как долго мы остаемся чистыми и какой именно ущерб мы возмещаем, но нам нужно поверить, что Бог, как мы **его** Его понимаем, даст нам силы и способность измениться.

1. Почему просто сказать “Извините” недостаточно, чтобы компенсировать нанесенный мною ущерб?
2. Почему просто изменить свое поведение недостаточно, чтобы компенсировать нанесенный мною ущерб?

В каких-то конкретных случаях мы сразу же ощущаем готовность возместить ущерб, как только внесем чье-то имя в список. Но иногда ощутить такую готовность непросто. Очень редко бывает, что у нас нет каких-то, хотя бы незначительных, денежных долгов – либо мы украли у кого-то, либо кто-то дал нам деньги в долг, да мы его не вернули, либо одолжили на работе или взяли ссуду. Мы знаем, что возместить ущерб – это значит **расстаться деньгами** расстаться с деньгами, которые мы бы хотели сохранить для себя. Может пройти какое-то время, пока мы по достоинству оценим совершенную внутреннюю свободу, которая приходит к нам после уплаты таких долгов, и может быть поэтому мы не сразу достигаем готовности оплатить такие долги. Мы можем попросить помощи у нашей Высшей Силы, попросить ее дать нам готовность вернуть эти долги.

3. Есть ли у меня финансовые долги, которые мне не хотелось бы возвращать? На что была бы похожа моя жизнь, если бы у меня этих долгов уже не было?

Какие-то долги у нас могут быть перед людьми, которые в свою очередь причинили вред нам самим. Быть готовыми возвращать такие долги нам обычно труднее всего. Каждый раз, когда мы думаем об этих долгах, мы так сердимся, вспоминая, что именно *они* сделали НАМ, и мы совсем забываем об искуплении своей вины. Но наше выздоровление напоминает нам о следовании духовному принципу прощения. Через молитвы или с какой-то другой помощью нам нужно добиться этого, мы *можем* найти это в себе и простить людей, которые тоже причинили нам зло.

4. Есть ли за мной долги к людям, которые тоже причинили мне зло? Что я сделал для того, чтобы решиться отдать эти долги?

В нашем списке могут быть и такие долги, возвращение которых мы даже себе и представить не можем. Может быть мы настолько не готовы, что даже не хотим попытаться молиться о готовности; мы не можем представить себя сочувствующими этим людям, перед которыми у нас есть долги. В таком случае нам просто следует оставить эти долги в нашем списке. Мы не обязаны возместить весь причиненный нами ущерб в один день или в какой-то определенный срок. Может пройти какое-то время, пока мы соберемся возместить тот или иной ущерб. Каждый раз, глядя на список Восьмого Шага, нам следует спрашивать себя, готовы ли мы отдать именно *этой* долг. Если нет, то мы можем вернуться к нему позже.

### **Духовные принципы**

В Восьмом Шаге мы остановимся на честности, мужестве, готовности и сострадании. Чтобы соблюдать принцип честности в Восьмом Шаге, нам следует обратиться к своему опыту предыдущих шагов. Мы признали суть нашей проблемы – зависимость, обозначив ее решение. Это был акт честности. Мы исследовали себя и проделали бесстрашный самоанализ – такое действие закалило обретенную нами честность. Извлечение природы наших **ошибок** заблуждений из структуры нашей личности углубило **нашу** эту честность. Так у нас появился опыт самопознания и мы обнаружили, что мы состоим из того же, из чего и другие. Именно к такой честности нам следует обратиться в Восьмом Шаге. Нам нужно забыть о **чувствах** чувстве обиды, обвинениях, перестать считать себя невинными жертвами и оправдывать себя за причиненное другим зло. Нам нужно просто *перечислить все это на листе бумаги!*

1. Насколько существенно определение истинной природы моих **ошибок** заблуждений для Восьмого Шага? Почему **это** так необходимо ясно осознавать свою ответственность?

2. Какие есть примеры моей честности из предыдущих шагов? Как я использую этот опыт в Восьмом Шаге?

Принцип мужества в Восьмом Шаге заключается в том, чтобы поручить себя заботе Бога. Мы не можем ограничить наш список только теми долгами, которые, по нашему мнению, можно **отдать по-доброму** легко отдать. Нам нужно верить, что наша Высшая Сила дарует нам стойкость, **смиренность** смирение, внутренние силы и все то, что нам понадобится для прохождения через эту процедуру возмещения ущерба. Если нам нужно встретиться с кем-то, но мы боимся своих чувств при этой встрече, или нам нужно признать последствия какого-то проступка, за который нас разыскивают, то с помощью нашей Высшей Силы мы все это преодолеем.

3. Какие **есть примеры моего проявления** у меня есть примеры проявления мужества в на предыдущих шагах? Как **я перенесу тот свой** я могу перенести тот опыт в Восьмой Шаг?

Мы уже много говорили о готовности в этом шаге, особенно о сознательной готовности возместить ущерб. Но нам еще нужна и определенная готовность сделать этот шаг, а это не то же самое, что отдать долги. Прежде всего, мы должны быть готовы составить наш список. Не имеет значения, что именно мы чувствуем, добавляя в список то или иное имя, но нам нужно быть готовыми сделать это. Нам также нужно быть готовыми следовать другим духовным принципам, связанным с этим шагом.

4. Есть ли еще какие-то имена, которые я все еще не внес в свой список? Готов ли я сделать это сейчас? Я никого не пропустил в **своем** своем списке?

5. Благодаря чему конкретно я развил свою готовность?

6. Какие чувства я испытываю из-за необходимости молиться о своей готовности?

На этой стадии выздоровления становится возможным относиться к кому-то с состраданием. Пока мы не завершили работу над предыдущими шагами, думать о других нам мешали обиды, чувства вины или жалости к себе. И лишь сумев посмотреть на себя, как на обычное человеческое создание, мы начинаем замечать, что и другие тоже поступают в высшей степени человечно. Мы знаем, что временами мы сами в себе сомневаемся и чувствуем свою незащищенность, но ведь и другие чувствуют то же самое. Мы знаем, что мы готовы высказаться, не подумав, – так же, как и другие. Мы понимаем, что другие сожалеют об этом так же, как и мы. Мы знаем, что нам свойственно неправильно оценивать ситуацию и соответственно **неверно** неверно на нее реагировать. В результате, когда мы видим, что кто-то сегодня в своем поведении проявляет какой-то недостаток своего характера, то мы скорее сочувствуем ему, чем ощущаем досаду или раздражение, потому что мы знаем, что заставило его поступить именно так. Наши сердца смягчаются, когда мы думаем о том, что у нас те же, что и у других, мечты, страхи, увлечения или промахи.

7. Начинаю ли я ощущать свое родство с другими людьми? Описать.

8. Начинаю ли я проявлять сострадание и сочувствие к другим? Описать.

### **Идем дальше**

Обсуждение каждого, даже мелкого проступка из нашего списка – вещь естественная. И не имеет значения, как долго мы остаемся чистыми или как мало у нас опыта в деле возмещения ущерба. Любой из нас может неверно оценить ситуацию, работая в одиночку, но мы часто обнаруживаем, что мы можем видеть вещи более отчетливо, если посмотрим на ситуацию с другой стороны. Нам необходимо понимание наших спонсоров. Нам **необходима** нужна поддержка наших спонсоров. Нам необходима пронизательность и надежда наших спонсоров. Удивительно, как простая дискуссия с нашим спонсором может помочь нам открыть в себе недюжинные силы, которые живут в каждом из нас. Когда мы очистимся от помрачающих наш ум влияний и проявим истинное смирение, спокойствие и прощение, тогда мы будем готовы к Девятому Шагу.

## **ШАГ ДЕВЯТЫЙ**

**"Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям"**

Снова и снова в АН мы слышим, что шаги написаны в определенном порядке по следующей причине: каждый шаг дает нам духовный опыт, необходимый для того, чтобы приступить к следующему шагу. Для Девятого Шага это актуально более, чем для какого-то другого. Нам бы и миллиона лет не хватило, чтобы лично искупить свою вину перед теми, кому мы причинили зло, если бы не та духовный опыт, который мы получили от предыдущего шага. Если бы мы не проделали работу по признанию своих собственных возможностей, то у нас бы сейчас не было фундамента, стоя на котором, мы можем искупить свою вину. Если бы мы не

установили взаимоотношений с Богом, как мы его понимаем, то у нас бы сейчас не было веры и доверия, которые необходимы в работе над Девятым Шагом. Если бы мы не прошли свои Четвертый и Пятый Шаги, то мы бы, наверное, все еще мучались сомнениями относительно своей личной ответственности и даже, наверное, нам бы было невдомек, для чего нам надо искупать свою вину. Если бы в Шестом и Седьмом Шагах мы не развили бы свое смирение, то мы бы, наверное, увеличили чувство вины, ощущая собственную праведность или гнев, и тем самым принося еще больше вреда. Готовность, которая пришла к нам с принятием личной ответственности, позволила нам составить наш список Восьмого Шага. Этот список был нашей практической подготовкой к работе над Девятым Шагом.

Последним штрихом в нашей подготовке, предстоящей нам в этом шаге, прежде чем мы приступим к собственно искуплению своей вины, будет еще большее укрепление того, что уже является частью нас самих. Уровень наших способностей к применению принципа прощения, глубина нашей пронизательности и наша способность к осознанию того, что именно мы сохраняем в процессе искупления вины, зависит от того, какой опыт мы приобрели в наших предыдущих шагах, и от того, как далеко мы готовы пойти ради нашего выздоровления.

- Как моя работа над предыдущими восьмью шагами подготовила меня к Девятому Шагу?
- Каким образом честность помогает мне в работе над этим шагом?
- Каким образом смирение помогает мне в работе над этим шагом?

### **Возмещение ущерба**

Девятый Шаг не может быть четко ограничен определенными временными рамками. Мы не можем, закончив составлять список Восьмого Шага, решительно начать возмещать ущерб, ставя галочки, как в перечне с покупками. Кроме того, во многих случаях мы никогда не сможем “завершить” искупление вины; наши достижения будут расти на протяжении всего нашего выздоровления. Например, если у нас есть вина перед нашими семьями, то мы всю оставшуюся жизнь будем применять духовные принципы, которые реально позволят нам изменить свое общение с этими людьми. Однажды мы соберем свою семью и возьмём обязательство обращаться с ними иначе, чем мы это делали в прошлом, но это не будет означать, что мы искупили свою вину. Каждый день, когда мы предпринимаем усилия к тому, чтобы сдержаться и не причинить вреда своей семье, попытаться своим поведением проявить свою любовь к ней, будет днем продолжения искупления нашей вины перед семьей. Даже такое относительно конкретное искупление вины, как возврат давнего долга, не может быть забыто раз и навсегда сразу после возврата долга. Жить по Девятому Шагу – это значит пытаться не влезать в новые долги, с которыми мы не сможем расплатиться. Другими словами, нам следует различать, в какие именно долги мы влезаем – например, обращаясь с неоднократными просьбами к друзьям и никогда не предлагая свою помощь, или злоупотребляя терпением людей, с которыми мы разделяем ответственность, не принимая должного участия в общих делах. Избегание таких обязательств в будущем и есть часть нашего процесса возмещения ущерба наравне с обычной отдачей старых долгов.

- Что значит “загладить вину”, “возместить ущерб”?
- Почему возместить ущерб – это больше, чем просто попросить прощение?
- Каким образом возмещение ущерба обязывает меня продолжать процесс изменений?

### **Страхи и ожидания**

Возмещать ущерб – это не всегда разрушающая нервы, безрадостная процедура. Зачастую мы ощущаем волнение от перспективы наладить отношения. Мы можем быть счастливы от того, что не позволили себе уклониться от возмещения ущерба. Однако большинство из нас будет испытывать страх, по крайней мере по поводу некоторых случаев возмещения ущерба. Мы можем опасаться, что в случае возмещения финансового ущерба у нас самих останется мало денег. Мы можем опасаться отказа, возмездия или чего-то еще.

Если мы никогда раньше не проходили Девятый Шаг, то он может показаться нам авантюрой. Мы не уверены, как будем себя чувствовать непосредственно перед искуплением вины, во время этой процедуры или после нее. В какой-то момент мы можем почувствовать себя жутко самоуверенными, в следующий момент мы чувствуем абсолютную неспособность продолжать Девятый Шаг. В этот момент очень важно понять, что то, что мы *чувствуем*, и то, как мы *действуем*, вовсе не одно и то же. Если мы ощущаем страх, то это не означает, что на самом деле есть причина для страха. С другой стороны, ощущение взволнованности и счастья не обязательно отражает реальность искупления вины. Самое лучшее – это не думать о том, как наша компенсация будет воспринята.

- Какие у меня есть страхи относительно возмещения ущерба? Не боюсь ли я, что кто-нибудь попытается отомстить мне или отвергнет меня?
- Каким образом Девятый Шаг требует от меня нового уровня работы по программе?

- Как быть с финансовым ущербом? Убежден ли я, что Бог, как я его понимаю, даст мне все необходимое для возмещения ущерба, даже если я в этом случае чем-то пожертвую?

Не важно, как долго мы остаемся чистыми или сколько раз мы проходили шаги, но мы непременно ощущаем какой-то страх в ожидании начала нового шага. И это особенно явно, если у нас уже есть какой-то опыт с этим шагом. Девятый Шаг, в частности, может обусловить появление как бы полярно противоположных чувств. Например, многие из нас в этой связи начнут думать о своем прошлом опыте возмещения ущерба. У кого-то, наверное, он был очень положительным. Когда мы искупали вину перед своими возлюбленными, которые открыто воспринимали наш жест примирения, то у нас в результате оставалось чудесное чувство надежды и благодарности (признательности). И в нас жила надежда на то, что наши отношения сохранятся и улучшатся, и мы были благодарны за прощение и за то, что наши извинения были приняты.

Хотите верить, хотите нет, но подобный опыт может сработать против нас в последующем искуплении вины. У нас может создаться впечатление, что любые наши извинения пройдут так же хорошо, но если нет – то это может потрясти нас. Или мы можем подумать, что удачные извинения – это исключение из правил, и мы будем испытывать благоговейный страх и откладывать наши извинения перед теми, кто, по нашему мнению, будет не очень добр к нам. Если мы сами видим, что откладываем процедуру возмещения ущерба из-за того, что не знаем, как она будет воспринята, то нам нужно снова обратиться к предназначению Девятого Шага.

Девятый Шаг предназначен для того, чтобы способствовать возмещению всего ущерба, какой мы причинили. Некоторые из нас помнят три основные концепции, ассоциирующиеся с возмещением ущерба: решительность (разрешение проблемы), восстановление и возврат (законному владельцу). Решительность предполагает, что будет найдено разрешение проблемы; мы должны отбросить все, что каким-то образом мучило нас раньше и выводило из состояния равновесия. Восстановление означает приведение в прежнее состояние того, что было разрушено. Это могут быть отношения или какая-то характерная черта, существовавшая в отношениях, например, доверие. Наверное мы сможем восстановить наши отношения, если они в прошлом были в достаточной степени хорошие. Возвращение очень похоже на восстановление, но применительно к Девятому Шагу мы можем его себе представить в виде акта возвращения чего-либо, материального либо вполне абстрактного, его законному владельцу. Наш спонсор может помочь нам разобраться с каждой из этих концепций, чтобы нам стала понятна суть искупления вины и мы смогли бы сконцентрироваться на том, что мы наметили сделать. Только действуя по намеченному плану, можно добиться успехов в Девятом Шаге. И в первую очередь мы ощущаем душевный покой, а стыд и вина уходят. Может пройти какое-то время, пока мы, возмещая ущерб, по-настоящему оценим духовное воздействие Девятого Шага: более осознанное понимание чувств других людей и того эффекта, который мы производим на окружающих своим поведением; чувство радости, которое приходит на смену давней обиде; способность любить окружающих и быть ими принятыми.

- Какие еще страхи у меня связаны с предстоящим возмещением ущерба?
- Почему не имеет значения то, как люди воспринимают мое возмещение ущерба? Как это связано с духовными целями Девятого Шага?
- Как я могу использовать других выздоравливающих наркоманов, моего спонсора и мою Высшую Силу в качестве источника вдохновения в этом процессе?

#### ***Возмещение ущерба – прямое и косвенное***

В АН принято считать, что прямое, лицом к лицу, возмещение ущерба более предпочтительно, и этот шаг действительно говорит, что нам следует поступать таким образом везде, где только это возможно. Но прямое возмещение ущерба – это не единственный путь, а в некоторых случаях оно может быть менее действенным. Прежде чем привести какие-то примеры, очень важно подчеркнуть, что это всего лишь примеры. Это руководство не призвано заменить спонсора в каждом отдельном случае возмещения ущерба, где спонсор и подопечный могут вместе найти лучший выход из положения.

Некоторые ситуации более сложны, чем кажутся на первый взгляд. Нам может показаться, что решение очевидно, но, прежде чем что-то предпринять, всегда нужно взять паузу. Например, может оказаться, что человек или люди, кому мы нанесли ущерб, могут не подозревать об этом, а осознание того, что именно мы им причинили, может для них оказаться еще большим вредом. У нас могут быть друзья, родственники или наши

начальники, которые могут и не знать о нашей болезни. Известие об этом может причинить им боль. Наш спонсор поможет нам разобраться в наших мотивах, касающихся желания рассказать людям о нашей болезни. Надо ли им знать об этом? Во имя каких добрых намерений нужно им рассказывать об этом? Может ли эта информация навредить им? А что, если эта же ситуация еще осложнена тем, что мы украли какие-то деньги у наших друзей? А что, если в краже был обвинен кто-то другой? Следует ли нам в этом случае рассказывать о своей болезни, признаваясь в краже и возвращая деньги? Возможно, но может быть и нет. Каждую подобную ситуацию нужно рассматривать индивидуально. Повторяем еще раз: наш спонсор поможет нам решить, как лучше всего поступить в той или иной ситуации. В дискуссии со спонсором, если мы настроены непредубежденно, мы наверняка увидим эти конкретные ситуации с такой стороны, с какой на них еще ни разу не смотрели. То, что на первый взгляд нам казалось очевидным, в итоге может оказаться неправильным. Большую помощь в этой дискуссии нам окажет список всех тех сомнительных обстоятельств, при которых нами причинен ущерб, и этот список во время разговора со спонсором должен быть перед глазами.

- Какие имена из моего списка Восьмого Шага относятся к таким вот сомнительным обстоятельствам? В чем специфика этих обстоятельств?

Проблема, представляющая трудность для многих из нас, состоит в том, что за нами есть такие грехи, из-за которых мы можем потерять работу, попасть в тюрьму или понести какую-то другую ответственность. Например, если мы сами сдадимся и признаемся в совершении какого-то преступления, то нам действительно придется отправиться в тюрьму. Как это повлияет на нашу жизнь? Мы потеряем работу? Скомпрометирует ли это кого-то еще кроме нас самих, скажем, нашу семью? С другой стороны, если мы нарушили закон, как может неожиданный арест повлиять на нашу жизнь и на нашу семью? Наверное, самое лучшее в такой ситуации – это обратиться к юристу и прояснить наше право выбора. Неважно, каким образом, но нам нужно как-то признать последствия своего поведения, хотя нам не следует забывать, что именно к нашей семье могут относиться слова “за исключением тех случаев, когда это могло повредить нам самим или кому-либо другому. Мы обязаны исследовать эти ситуации весьма тщательно. Под руководством нашего спонсора мы найдем способ, как именно возместить ущерб.

- Есть ли за мной что-то такое, что может иметь серьезные последствия, если я начну возмещать ущерб? Что именно?

Другой случай, когда мы не в состоянии напрямую возместить ущерб, но не по причине последующей юридической ответственности: человека, которому мы должны, уже нет в живых. Это бывает очень часто в АН, настолько часто, что наши товарищи разработали ряд способов, как быть в таких случаях. Наши товарищи даже сумели убедиться, что возмещение ущерба в таких случаях имеет гораздо больший эффект, чем освобождение от собственного чувства стыда. Кто-то делал финансовые пожертвования от имени того человека, кому был должен. Кто-то принимал участие в деле, о котором тот человек беспокоился. Некоторые передавали причитающееся детям того человека, которые, впрочем, и так могли оказаться в нашем списке Восьмого Шага. Способы, какими мы можем уладить подобную ситуацию, зависят только лишь от нашего воображения и уровня нашей готовности. Мы можем быть удивлены, насколько эффективным может оказаться “косвенное” возмещение вреда в ситуациях, подобных этой. Многие из нас стремятся сделать это возмещение вреда максимально непосредственным, приходя на могилу этого человека или в какое-то другое памятное место и зачитывая там письмо или просто словесно обращаясь к памяти этого человека. К тому же наше реагирование в этих ситуациях может определяться природой причиненного нами ущерба, нашими представлениями о духовности и, конечно, наставлениями нашего спонсора.

- Должен ли я возмещать ущерб кому-то, кого уже нет в живых? Какие особенности я должен принять во внимание в отношении этого человека, чтобы спланировать свое возмещение ущерба?

Мы пришли к выводу, что прежде, чем действовать, нам следует посоветоваться с нашим спонсором о каждом отдельном случае возмещения ущерба. Важно также помнить, что нам нет нужды изображать из себя бездумных роботов, боящихся думать о себе или действовать, не посоветовавшись со спонсором. Многие из наших товарищей пробовали встать на место того человека из нашего прошлого, которого мы не внесли в наш список Восьмого Шага, но который должен быть там. Иногда способ возмещения ущерба оказывался таким простым, что мы чувствовали себя дураками, упустившими удачное стечение обстоятельств. Иногда мы можем, встав на место того человека, ощутить сильный дискомфорт, не понимая его

причины. Если это так, то лучше обратиться к процедуре Четвертого и Пятого Шагов, чтобы все прояснить. В любом случае нам никогда не следует считать наш список Восьмого Шага “отработанным”. Не исключено, что мы на протяжении всей нашей жизни будем добавлять в него какие-то имена.

А как быть с людьми, которых мы не можем найти? Не следует ли нам, не останавливаясь, косвенно возместить им ущерб? Можно и так, хотя многие наши товарищи, отчаявшись найти таких людей, все же встречались с ними, причем в таких местах, в каких никогда не ожидали их встретить. Мы конечно же можем заключить, что такие совпадения происходят по воле Высшей Силы, но даже если это и так, нам не следует игнорировать вероятную возможность прямого возмещения ущерба.

Если мы не можем найти кого-то, кто есть в нашем списке на возмещение ущерба, мы просто можем подождать. Нам следует продолжать прилагать все усилия, чтобы найти этих людей, чтобы не причинить такой же ущерб кому-то другому и чтобы сохранить готовность к возмещению ущерба. Моральная сила готовности часто может способствовать успеху возмещения ущерба в тех случаях, когда мы не в состоянии возместить реальный ущерб. После того, как мы рассмотрели все сложности, сопряженные с косвенным возмещением ущерба, может показаться, что прямое возмещение ущерба вроде как проще, по крайней мере, более честное. Мы совершили что-то, что причинило вред (боль) кому-то. Мы должны принести извинения и искупить вину. Не так ли?

Не всегда. Как уже было сказано, процесс возмещения ущерба не имеет четкого начала и завершения. Мы часто приступаем к возмещению ущерба, в каком-то смысле, сразу же, как только становимся чистыми. Чаще всего мы безотлагательно начинаем компенсировать недостатки в своем поведении. Эта часть процесса возмещения ущерба – та самая, где мы меняемся сами – продолжается и после того, как мы напрямую переговорим с теми людьми, кому мы причинили ущерб.

- Что в своем поведении я должен изменить к лучшему?

Как быть с тем прямым возмещением ущерба, когда мы усаживаем кого-то перед собой, делаем признание и принимаем на себя ответственность за причиненное зло, а потом выслушиваем ответ, каким бы он ни был? Это как раз то возмещение ущерба, которое может наполнить страхом наши сердца. Мы представляем себе, как мы сидим перед тем человеком, который есть в нашем списке, покорно и искренне предлагаем ему исправить нашу ошибку, получая в ответ “Это невозможно исправить. То, что ты сделал, слишком ужасно” или “И не старайся, я никогда не прощу тебя”.

В действительности ситуация, описанная выше, это как раз то, чего мы боимся больше всего, поскольку нам страшно потерять веру в сам процесс. Мы невероятно рисковали, позволив себе поверить в Высшую Силу, в себя самих, в возможность выздоровления. Самое страшное для нас – это когда ущерб, нанесенный нами, нельзя компенсировать, когда мы оказываемся настолько ужасными существами, что не заслуживаем прощения. Нас может утешить лишь тот факт, что многие выздоравливающие наркоманы сталкивались с отрицательной реакцией кого-то, кому они пытались возместить ущерб, но это не только не лишило их присутствия духа, но и способствовало формированию такого же интеллектуального достижения, как если бы их возмещение ущерба было принято с любовью и прощением.

Иногда, когда наши попытки возмещения ущерба воспринимаются так негативно, мы понимаем, что нам нужно сделать какие-то дополнительные шаги, чтобы мы смогли почувствовать, что мы пришли к какому-то решению. Наш Базовый текст подсказывает нам, что “контакт с человеком, все еще страдающим от последствий наших злодеяний, может быть опасным”. Кроме того, он может быть непродуктивным, особенно в случае с членами семьи или близкими друзьями. Контакт с людьми, которым мы причинили зло, пока они еще не остыли, может сильно настроить их против нас, хотя спустя какое-то время они могут отреагировать на нас совершенно по-другому. И если мы обратились к такому человеку слишком рано, то лучше нам какое-то время выждать, а потом попытаться снова.

Правда иногда, независимо от того, насколько тщательно мы подготовились или насколько искренни мы были в своем предложении возмещения ущерба, человек просто не хочет принимать наших извинений. Если мы сталкиваемся с такой ситуацией, то здесь мы вынуждены признать, что существует какой-то предел, где наша ответственность заканчивается. Если кто-то сочтет нужным до конца своей жизни злиться на нас, то может быть лучше всего оставить этого человека в покое и считать, что извинения принесены. Если нам трудно справиться с чувствами, возникающими в процессе такого возмещения ущерба, то наш спонсор поможет нам уладить это дело. Хотя в каких-то ситуациях нам легче косвенно возмещать причиненный ущерб. Иногда нам может показаться, что наше возмещение ущерба

будет более “завершенным”, если мы предпримем какое-то действие, которое поправит или исправит ситуацию. Например, мы попытались возместить ущерб бывшему начальнику, у которого мы украли деньги. Он/она и слышать не хочет о наших извинениях и не хочет брать наших денег. Мы можем найти выход в том, чтобы вернуть деньги законному владельцу через его сотрудников или, если это возможно, анонимно.

Нам следует помнить, что возмещение ущерба – это часть нашей личной программы выздоровления. Это верно, что мы возмещаем ущерб потому, что мы обязаны это сделать, но нам также нужно признать то развитие духовности, которое имеет место в процессе возмещения ущерба. Во-первых, мы осознаем и признаем то зло, которое мы причинили. Как сказано в книге “Это Работает: Как и Почему”, это “вырывает нас из самонаваждения”. Поскольку самонаваждение и эгоцентричный страх – это часть нашей болезни, которая наиболее сильно влияет на нашу духовность, то смягчение и ослабление этой части нашей болезни наверняка будет способствовать расцвету нашего выздоровления. Во-вторых, обращение к человеку, которому мы причинили прямой ущерб, и признание причиненного ущерба – это громадный шаг в нашей духовной работе, *независимо от того, как будет воспринято возмещение ущерба*. Сам факт, что мы прошли через что-то, что требует такого смирения, уже свидетельствует о том, что в какой-то степени мы этого смирения достигли. В конце концов после процедуры возмещения ущерба мы обретаем душевный покой. Нас больше не отягощает груз незаконченных дел и чувство стыда за причиненное нами зло. Все позади. Наша душа ликует.

- Готов ли я морально к возмещению ущерба в каких-то сложных ситуациях, а главное к результатам?
- Что я сделал, чтобы подготовиться к этому?

### **Прощение**

Духовное развитие, которого мы достигаем в результате прямого возмещения ущерба, часто зависит от того, как мы к этому морально подготавливаемся. Мы начинаем с того, что освобождаемся от любых домыслов, которые могут смутить нас или лишить способности обратиться с возмещением ущерба, сохраняя при этом смирение, согласие и веру.

Многие из нас могут повстречаться с проблемой, когда мы должны тем людям, которые причинили ущерб нам самим. Это может быть кто-то из родителей или родственников, обидевших нас, унизивший нас друг, начальник, который некорректно обошелся с нами, и т.д. В предыдущих шагах мы много занимались тем, что отделяли содеянное нами от того, что было причинено нам. Мы точно знаем свою долю в этих ситуациях и мы знаем, почему мы возмещаем ущерб. Если мы готовимся напрямую возмещать ущерб, лицом к лицу, то нам следует очень четко уяснить, что мы возмещаем ущерб только за то, что было содеяно нами в том конфликте. Мы возмещаем ущерб не для того, чтобы манипулировать человеком или принудить его к аналогичному возмещению ущерба. Мы не в ответе за то, что содеяно не нами. Помня об этом в момент возмещения ущерба, мы сможем лучше сконцентрироваться на нашей цели, независимо от того, как принимается наше возмещение или возмещают ли ущерб нам в ответ.

Иногда, правда, причиненное нам зло настолько велико, что лучше отложить на время наше возмещение ущерба. Например, многие из нас, будучи детьми, пострадали от старших родственников в эмоциональном, физическом или сексуальном плане. И хотя в той конкретной ситуации мы не виноваты, но позже мы могли, например, украсть у них деньги или причинить им физический ущерб, а может мы посягнули на их имущество. Тогда мы должны возместить ущерб, причиненный в результате кражи, физического увечья или вандализма. В этой ситуации речь не идет о том, возмещать ущерб или нет, а лишь о том, когда и как. Может пройти много времени, прежде чем мы будем готовы возместить тот ущерб хоть как-то, но и то хорошо. А пока будем ждать и работать с нашим спонсором.

Нам нужно попытаться простить тех людей, которые обидели нас, прежде чем мы начнем возмещать им ущерб. Мы не хотим оказаться в ситуации, когда человек, которому мы пытаемся возместить ущерб, все еще может привести нас в ярость. Наше отношение к нему будет слишком очевидным, сколько бы мы себя ни сдерживали. Возмещение ущерба – это не тот случай, когда успех достигается, если ты действуешь по принципу “как будто”.

Существует большая разница между ситуациями, в которых нам причинили зло против нашего желания, и теми, в которых причиненное нам зло было обусловлено нашим поведением. Во многих случаях возмещения ущерба, если мы злы на кого-то, кто обидел нас, нам следует спросить себя, а не мы ли виноваты в том, как с нами обошлись. Например, нас взбесило недоверие родителей к нам по поводу отсутствия в выходные дни – а мы были на танцевальной вечеринке АН! – но если мы вспомним, сколько раз мы им лгали, уходя куда-то

и возвращаясь под кайфом, то мы увидим, что хоть наши родители и не помогут нам своим недоверием, но пройдет еще немало времени, пока мы завоюем их доверие. Или, например, изо дня в день, из недели в неделю мы были эгоистичны и потребительски относились к своим друзьям. И вот, когда они нам снова понадобились и мы не смогли их найти, мы рассердились и обиделись. Напоминание себе самим о том, что многие свои несчастья мы себе организовали сами, поможет нам простить тех, кто причинил боль нам.

Как еще по-другому мы можем найти прощение для тех, кто причинил боль нам – мы можем отвлечься от себя и посмотреть, а как же живут другие люди. Может быть те, кто обидел нас, поступили именно так потому, что у них были какие-то проблемы, из-за которых они стали менее чувствительными к нуждам других. Может быть, наш спонсор не звонил нам всю неделю потому, что его младший ребенок болел. Может быть, наш лучший друг сказал нам, что наши отношения носят нездоровый характер и мы должны прекратить их, но все из-за того, что он сам только что с кем-то расстался. Может быть, наш начальник не оценил нашу работу, потому что ему самому на этой неделе грозило увольнение. Обычно мы чувствуем себя мелкими и незначительными, когда обнаруживаем, что у человека, на которого мы обижены, у самого серьезные проблемы. Может быть, нам легче будет прощать и любить, если мы с самого начала уясним для себя, что большинство людей настроены к нам хорошо, но если кто-то и не очень обходителен с нами, то это может быть из-за того, что у него или у нее есть собственная боль, которая сводит с ума.

Прежде всего во время моральной подготовки к возмещению ущерба нам необходимо обратиться к нашей Высшей Силе за поддержкой и любовью. Видя прощение любящего Бога в те времена, когда мы причиняли боль другим, нам легче будет относиться к людям с позиции любви и прощения. Прибегая к нашей Высшей Силе как к какой-то защите, мы будем уверены, что негативная реакция на наши предложения о возмещении ущерба не лишит нас надежды. Перед каждым возмещением ущерба мы можем настраивать себя с помощью молитвы и размышлений.

- Есть ли у меня долги перед людьми, которые тоже причинили мне зло?
- Простил ли я их всех? Кого я все еще не простил? Всё ли из перечисленного выше я испробовал, чтобы генерировать в себе дух прощения? Что говорит об этом мой спонсор?

### ***Возмещение ущерба***

Итак, мы готовы возмещать ущерб. Мы обсудили с нашим спонсором каждого человека и каждое учреждение, внесенные в наш список Восьмого Шага, и наметили план, как нам себя вести в каждом отдельном случае возмещения ущерба. Мы обратились к Богу, как мы его понимаем, помолились о готовности, спокойствии, мужестве и мудрости, необходимых нам для процедуры возмещения ущерба.

А теперь нам нужно следовать своему плану. Нам нужно продолжать исправлять свое поведение и выполнять все обязательства, взятые на себя во время подготовки.

Вот здесь могут возникнуть трудности. Когда мы впервые возмещаем ущерб, то нас обычно охватывает чувство, как будто мы плывем на облаке безмятежности. Мы ощущаем возвышенное чувство самоуважения и какой-то эйфории, которая появляется вместо неуклюжих угрызений совести. Мы чувствуем себя как нормальные люди, как равные среди равных. Это чувство очень сильное и если мы его ощущаем впервые, то нам кажется, что нам с ним не справиться.

Но не стоит бояться. Чувства не могут долгое время оставаться такими интенсивными, хотя какие-то перманентные изменения в них мы наблюдаем. После того, как утихнет пыл первого возмещения ущерба, мы столкнемся с вызывающей сомнения стороной этого процесса:

доведением дела до конца. Например, год спустя мы обращаемся в кредитное учреждение с просьбой одолжить нам денег и обещаем ежемесячно выплачивать определенную сумму, и тут мы начинаем понимать, что нас уже “не вдохновляет” расставание с нашими заработанными денежками, особенно, если нам это предстоит на протяжении нескольких лет. Мы можем задать себе один простой вопрос, который поможет нам продолжать возмещение ущерба: Насколько свободными мы хотим оставаться? Продолжение нашего выздоровления во всех аспектах, включая возмещение ущерба, способствует росту нашего душевного покоя день ото дня.

- Есть ли у меня долги, возместить которые полностью мне будет трудно? Что я делаю для того, чтобы заставить себя повторно вернуться к этим долгам?

Совсем необязательно, что процесс возмещения ущерба будет спокойным и достаточно приличным. Шаги не предусматривают для нас счастья и комфорта без духовного развития. Страх, риск, чувство незащищенности, возникающие во время возмещения ущерба, могут

оказаться для нас настолько дискомфортными, что наша память потом сработает и мы воздержимся от того поведения, которое обусловит причинение аналогичного ущерба. Мы часто слышим в АН: “дела идут лучше”. Это значит - нам становится лучше. Мы становимся лучше. Нам больше не хочется позволять себе деструктивное поведение, потому что мы теперь точно знаем цену человеческому страданию, и нашему собственному, и окружающих. На место нашего эгоцентризма приходит осознание того, что есть на свете и другие люди и что они тоже живые. Если раньше нам это было все равно, то теперь нас это волнует. Если раньше мы были эгоистичны, то теперь мы становимся бескорыстными. Если раньше мы были раздражительны, то теперь мы учимся прощать. Наша любовь и терпимость теперь распространяются и на нас самих. Мы ощутили некоторые результаты от возмещения ущерба самим себе в Восьмом Шаге; теперь самое время разобраться, как же это у нас получилось – возместить ущерб самим себе, а может и запланировать продолжение, или взяться за что-нибудь новенькое. Мы начали возмещать себе ущерб за нашу зависимость уже тем, что перестали употреблять наркотики и приступили к работе по шагам. Но только эти два поступка сами по себе долго не смогут лечить нашу израненную душу. Что-то нам еще придется делать, чтобы подлечить наше тело и наш разум. Есть много путей начать заботиться о своем физическом здоровье, от диет и утренней зарядки до медикаментозного лечения. Что бы мы ни выбирали, мы должны считаться со своими нуждами и желаниями. Вред, причиненный нашему рассудку, в какой-то мере может быть компенсирован за счет стремления к знаниям в будущем. Возвращение в школу или просто изучение чего-нибудь нового поможет нам восстановиться после стольких лет умственного безделья.

- Каковы мои ближайшие планы возмещения ущерба себе самому? Есть ли у меня какие-то перспективные цели, которые можно считать возмещением собственного ущерба? Какие именно? Что мне нужно сделать, чтобы достичь их?

### ***Духовные принципы***

В Девятом Шаге мы сосредоточимся на смирении, любви и прощении.

Смирение, которое мы приобрели в этом шаге, можно рассматривать как результат серьезного взгляда на тот ущерб, который мы причинили людям, и взятия на себя ответственности за него. Мы признаём: “Да, я много чего натворил. Я в ответе за то зло, которое причинил, и за то, чтобы все исправить”. Может быть, мы осознали это в тот момент, когда кто-то со слезами рассказывал нам, как сильно мы его обидели. Увидев своими глазами, что кто-то наконец-то перестал страдать из-за нас, мы были так потрясены этим открытием, что сумели по-новому взглянуть на страдания людей. И снова, благодаря работе над предыдущими шагами и тому опыту, который был получен нами в процессе возмещения ущерба, мы ощутили возросшее чувство смирения.

- Ощутил ли я ответственность за то зло, которое я причинил, и за то, что привело меня к этому?
- Что помогло мне более отчетливо увидеть, какое именно зло я причинил? Как это повлияло на укрепление моего чувства смирения?

В Девятом Шаге стало гораздо проще придерживаться духовного принципа любви к людям, несмотря на то, что мы, наверное, работали над ним на протяжении всего процесса выздоровления. К этому времени мы избавились от многих деструктивных представлений и чувств, разрешая любви прийти в нашу жизнь. Когда нас переполняет любовь, нас непреодолимо тянет поделиться ею и наладить наши отношения с людьми или завязать новые отношения и бескорыстно поделиться своим опытом выздоровления, уделить кому-то личное время, помочь, и вообще посвятить себя тем, кому мы нужны.

- Как я отдаю себя или помогаю другим?

Когда мы получаем прощение, то мы замечаем, что мы переносим его на других людей. Это стимулирует нас обращаться к духовному принципу прощения как можно чаще. Осознание собственной гуманности дает нам силы прощать других, не осуждая, как это бывало в прошлом. Принимать на веру чьи-либо слова становится нашей второй натурой. Мы больше не ожидаем подлостей и трусостей, имеющих место в каждой ситуации, неподвластной нашему контролю. Мы знаем, что обычно у нас хорошие намерения, и нам кажется, что и другие люди так же настроены. Если кто-то нас обижает (а мы знаем, что затаить обиду – это значит лишиться себя покоя и смирения), то сейчас мы стремимся поскорее простить этого человека.

- Что есть для меня полезного в соблюдении принципа прощения? В каких конкретных ситуациях мне удалось действовать согласно этому принципу?
- За что я сам себя простил?

## **Идем дальше**

Многие из нас считают полезным поразмышлять над тем, как мы возмещали ущерб. Кто-то делает это письменно, разъясняя, что для них означало возмещение ущерба и чему они при этом научились.

- Что для меня значило возмещать ущерб? Чему я при этом научился?

“Освобождение” – это, пожалуй, наиболее подходящее слово, описывающее сущность Девятого Шага. Оно охватывает освобождение от вины и стыда, уменьшение навязчивой идеи по отношению к себе и увеличение способности обращать внимание на то, что происходит вокруг нас. Мы меньше заикливаемся на себе и становимся активными участниками в наших отношениях с другими. Мы научились просто находиться в одном помещении с другими людьми, не пытаясь контролировать его или быть центром внимания в любом разговоре. Мы начинаем думать о своем прошлом, особенно о своей зависимости, не как о периоде страшной тьмы, который мы хотим поскорее забыть, а как об источнике опыта, которым мы делимся с теми, кому помогаем выздоравливать. Мы перестаем думать о своей жизни, как о чем-то не существующем, и начинаем ценить подарки, которые нам преподносит каждый новый день. Мы знаем: чтобы сохранить это чувство свободы, нам нужно продолжать усердно работать над тем, чему мы научились в предыдущих шагах. Десятый Шаг покажет нам, как это осуществить.

## **ШАГ ДЕСЯТЫЙ**

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

Благодаря работе над первыми девятью шагами наша жизнь сильно изменилась – и именно так, как мы ожидали, впервые придя к Анонимным Наркоманам. Мы стали честнее, проще, больше стали думать о других, стали смелее, менее эгоистичны и обидчивы. Но даже таким глубинным изменениям не гарантировано постоянство. Из-за своей зависимости от наркотиков мы в любой момент можем превратиться в тех же, кем были раньше. Цена выздоровления – постоянная бдительность. Нам следует продолжать делать всё то же, что мы до сих пор делали для нашего выздоровления. Нам нужно оставаться честными, продолжать верить и доверять, обращать внимание на наши поступки и реакции и следить за тем, как они на нас отражаются – положительно или отрицательно. Нам также следует обращать внимание на то, как наши поступки отражаются на других, и если они отражаются плохо или приносят вред, то нам следует сразу же вмешаться, признать ответственность за причиненный вред и исправить ситуацию. Короче говоря, нам нужно продолжать самоанализ и сразу же признавать свои ошибки.

Как видим, Десятый Шаг во многом повторяет то, что мы делали в Шагах с Четвертого по Девятый, хотя и в более упрощенной форме. Форма, предлагаемая в данном руководстве, в общем виде предусматривает элементы самоанализа. Некоторые из нас захотят добавить кое-какие вопросы, касающиеся специфичных моментов, воздействующих на наше индивидуальное выздоровление, к тем вопросам, которые уже имеются в этом руководстве. Мы можем найти несколько дополнительных вопросов, на которые нужно обратить внимание, в брошюре № 9 “Жить в Программе”. Наш спонсор может нам посоветовать что-то особенное в этом отношении. Как мы уже говорили, это руководство задумано как инструкция для старта, а не как заключительное слово к любому из шагов.

- Почему необходим Десятый Шаг?
- В чем смысл продолжения самоанализа?
- Чем мне может помочь мой спонсор?

### **Чувство и дело**

В Десятом Шаге мы продолжаем осознавать свои чувства, мысли и, что более важно, свои дела и пытаемся сохранить это осознание. Прежде чем приступить к регулярному самоанализу, нам необходимо понять, что именно мы оцениваем. Ничего хорошего не получится, если мы начнем перечислять свои чувства безотносительно действий, которые эти чувства породили или обусловили. Мы частенько чувствуем себя неважно, хотя вроде ведем себя очень хорошо, но бывает и наоборот.

Например, член сообщества АН приходит в свою домашнюю группу. У него спрашивают “Как дела?”, а он отвечает “Ужасно”.

Конечно, он полагается на свои ощущения. Возможно, он не имеет в виду то, что он делает, потому что он и вправду ведет себя очень хорошо: он пришел на собрание, он честно высказывается о своих чувствах и обращается к другим товарищам, готовым оказать поддержку.

И наоборот, мы можем заниматься оправданиями собственных вспышек гнева и проявлять дефекты характера в своих поступках. На первый взгляд, мы можем чувствовать себя очень хорошо. Обычно проходит какое-то время, пока мы начинаем замечать пустоту, окружающую нас при таком образе жизни. Мы уклоняемся от работы, которая может помочь нам оставаться чистыми. Мы оправдываем себя и идем по пути наименьшего сопротивления. И мы знаем, где мы споткнёмся!

Десятый Шаг уберёжет нас от самих себя, и нам не придется прибегать к каким-либо крайним мерам. Нам не нужно бичевать себя из-за того, что мы плохо себя чувствуем. Вместо этого мы можем сконцентрироваться на том хорошем, что мы делаем. Переключая таким образом свое внимание, мы даже можем почувствовать себя лучше. Сознательное отношение к тому, что мы делаем, поможет нам разглядеть признаки разрушения задолго до того, как оно наступит, и нам не придется за свое хорошее самочувствие платить слишком высокую цену. Мы, наркоманы, также склонны оправдывать свои чувства. Все, что дает плохие ощущения, мы хотим немедленно прекратить. Мы часто не принимаем в расчет, что наши чувства прекрасно помогают нам сориентироваться в обстоятельствах.

Например, у многих из нас есть проблемы, связанные с нашей раздражительностью. Нам самим не нравится, как это происходит. Мы осуждаем это, говоря себе, что мы на это не имеем права, а потом прилагаем все силы, чтобы подавить нашу раздражительность. Несмотря на это, мы все еще можем попасть в ситуацию, когда любой из нас снова будет не в состоянии совладать с раздражением. Может быть, у нас есть какой-то знакомый, который постоянно приветствует нас без должного уважения. Может быть, мы проморгали несколько заслуживающих внимания возможностей на работе. И наша реакция на эти ситуации – раздражение. Нас плохо приняли – конечно, мы рассердились. И вот наступает момент, когда наше выздоровление либо возвышает нас до уровня огромного самоуважения, либо наша болезнь ввергает нас в густую мглу депрессии и обиды.

Все зависит от того, как мы реагируем на наше раздражение. Если мы вопим, ругаемся и швыряем вещи, то так мы упускаем возможность урегулировать наши отношения или исправить ситуацию на работе. Если мы никак не реагируем и скрываем свое чувство гнева, то мы впадаем в депрессию и нас гложет обида, и это тоже не способствует улучшению ситуации. Но если мы предпринимает позитивные действия, направленные на улучшение ситуации, то это может сработать положительно; по крайней мере, мы сможем вовремя уйти и будем в состоянии сделать это без всякого сожаления.

Иногда, правда, единственное, что мы можем сделать со своими чувствами – это дать им волю. Нам не следует реагировать на них. Например, если мы потеряли кого-то, мы готовы испытывать скорбь. И наша скорбь долго будет с нами. Она пройдет лишь, когда мы достаточно времени проведем в скорби. Мы не можем позволить ей захватить нас настолько, чтобы жизнь стала нам немила, поэтому нам следует подготовиться к ее воздействию. Нас легко сбить с толку и нам трудно участвовать в каких-то определенных мероприятиях, которые кому-то другому могут доставить удовольствие. Мы вынуждены балансировать: когда-то мы сдерживаем свои чувства, когда-то даем им волю, но мы не хотим довести их до крайности. Вроде простая концепция, что тут еще добавишь, но очень многие из наших товарищей говорят, что пройдут годы, прежде чем мы научимся удерживать этот баланс в большинстве случаев.

Итак, Десятый Шаг дарует нам свободу в проявлении наших чувств, помогая увидеть разницу между чувством и делом.

- Бывают ли в моей жизни моменты, когда меня смущает именно разница между моими чувствами и моими действиями? Изложить подробно.

### ***Правота и заблуждения***

Десятый шаг советует нам сразу же признавать свою неправоту. Этот шаг, казалось бы, предполагает, что мы знаем, когда мы не правы, но в действительности большинство из нас этого не знает – по крайней мере в текущий момент. Нам необходима соответствующая практика самооценки, чтобы научиться идентифицировать наши заблуждения.

Давайте посмотрим правде в глаза. Когда мы были новичками в программе выздоровления, мы были не в ладах иногда со всем миром. Как говорится в нашем Базовом тексте, “наши жизненные потребности были доведены до животного уровня”. Мы не знали толком, как нам общаться с другими людьми. Выздоровливая, мы начали учиться этому, но мы наделали много ошибок. У многих из нас был период, когда мы были очень суровыми (жесткими) в отношении той стадии выздоровления, которой мы достигли. И мы распространяли эту суровость не только на себя, но и на всех вокруг. Мы считали это принципиальным и правильным – противостоять тем, чье поведение было “неприемлемым”. Но по правде

именно наше поведение было неприемлемым. Мы переусердствовали, были излишне властными. Мы были не правы.

Или кто-то из нас, страдая в течение многих лет бесхарактерностью, решил вдруг, что выздоровление требует от нас чрезмерной самоуверенности. И мы слишком далеко в этом заходили. Мы требовали от всех, чтобы с нами обращались безупречно. Мы никому не прощали плохого настроения или молчания по телефону. Никому не позволялось избегать нашего эмоционального воздействия, когда бы то ни было. Мы раздраженно требовали безупречного обслуживания, бывая где-то по делам. Мы не были самоуверенными. Мы были просто незрелыми и воинственными. Мы были не правы.

Мы даже можем научиться правильно реагировать, если кто-то обидит нас. Каким образом? Скажем, наш спонсор говорит нам что-то весьма нелицеприятное. Вместо того, чтобы разобраться в этом со своим спонсором, мы на следующих трех собраниях обсуждаем это с 10 – 12 ближайшими друзьями. Не прошло и недели, как половина нашего сообщества АН из уст в уста передает то, что было сказано одному из нас – и хорошо еще, если история пересказывается в неискаженном виде! Итак, ситуация возникла благодаря нам, и мы ничего не перепутали, но завершается она, возлагая на нас ответственность за нанесение ущерба репутации нашего спонсора, а ведь он (как, впрочем, и мы!) имеет право на ошибки и тоже по своему выздоравливает.

- Бывало ли со мной в период выздоровления, что я был не прав, но узнавал об этом лишь спустя какое-то время? Что это были за ситуации?
- Каким образом мои заблуждения влияют на мою собственную жизнь? На жизнь других людей?

Достаточно сложно бывает уловить момент, когда именно мы не правы, а признание наших заблуждений – это еще более спорный процесс. Это как в Девятом шаге – нам следует быть осторожными, чтобы, признаваясь в чем-то, не навредить еще больше.

Например, многие из нас понимают, что обидели кого-то из близких (может быть, мы догадываемся об этом, потому что человек перестал с нами разговаривать), но мы не вполне уверены что именно мы сказали или сделали не так, как надо. Чтобы не тратить время на расспросы и выяснения, что именно мы натворили, мы решаем скопом загладить все случайности и сделать одно общее признание. Мы обращаемся к человеку и говорим: “Пожалуйста, прости меня за все обиды и всю боль, что я тебе причинил за все время нашего знакомства”.

Десятый Шаг требует от нас, чтобы мы не жалели времени на раздумья, как например, в данном случае. Дело в том, что если мы задумаемся, а почему же человек изменил свое отношение к нам, и немедленно соотнесем эти изменения со своим поведением, то мы будем знать, что мы сделали неправильно. Бывает трудно или больно заставить себя думать об этом, на это нужны определенные усилия, впрочем, как и на все шаги. Лень – это весьма характерный недостаток среди всех прочих, и мы не можем себе позволить поддаться ему. Итак, если мы действительно озадачены, если мы-таки не можем точно определить, что мы могли такого обидного сказать или сделать, то не будет ошибкой обратиться к этому человеку и сказать ему, что мы замечаем, что он сердится или обижается на нас, что нам дороги отношения с ним и что мы хотели бы от него услышать, в чем же дело. Многие из нас боятся услышать что-либо в ответ в ситуациях, похожих на эту, но мы не можем из-за нашего страха прекратить свою работу над Десятым Шагом.

Есть еще один способ, правда совсем неэффективный, признать свою ошибку: согласиться, что мы были не правы, а потом немедленно начать выяснять, что именно этот другой человек сделал такого, что заставило нас действовать именно так, как мы действовали. Например, кто-то из наших детей продемонстрировал дурные манеры, и мы тут же на него рассердились и обозвали его. А теперь, когда мы признаем свою ошибку и говорим ему, что это его поведение заставило нас действовать подобным образом, то этим мы просто оправдываемся перед ним за нашу первую ошибку и становимся не правы вдвойне.

Это не похоже на процесс, происходящий в Шагах с Четвертого по Девятый, в которых мы рассматриваем события из прошлого. Шаг Десятый предназначен для нашего сегодня. Мы не хотим допускать ошибки одну за другой. Нам нужно попытаться сделать все возможное, чтобы не потерять контроль над тем, что мы делаем. Чтобы добиться этого, нам нужно постоянно быть настороже. Если мы понимаем, что начинаем страдать негативизмом и постоянно жаловаться, то нам следует какое-то время поразмышлять о вещах, которые нам приятны. Нам следует обратить внимание на то, как мы себя ведем после того, как совершили ошибку. Каков наш первый порыв – извиниться? Или мы оправдываемся тем, что на нас кто-то дурно влияет, а может это наша болезнь? Несмотря на все извинения, мы ответственны за

то, что мы делаем. Очень может быть, что недостатки нашего характера поглотили все самое лучшее в нас, но это не оправдывает наше поведение. Нам следует принять на себя ответственность и продолжать сохранять готовность расстаться с ними.

- “Когда мы допускали ошибки, мы сразу признавали это” – Что это означает для меня лично?
- Были ли в период моего выздоровления такие моменты, когда я сам усложнял ситуации, высказываясь не вовремя или возлагая ответственность за свое поведение на кого-то другого? Что это были за ситуации?
- Каким образом немедленные признания своих ошибок помогает мне изменить свое поведение?

Десятый Шаг еще раз подчеркивает необходимость продолжать наш персональный самоанализ и вроде бы утверждает, что мы занимаемся этим только лишь для того, чтобы понять, в чем именно мы не правы. Но по каким эталонам мы можем определить, где мы правы и где ошибаемся? Идентификация нашей правоты и последующее осознание собственной значимости – это все равно что персональный анализ и последующее признание своих ошибок. У многих из нас большие сложности с концепцией признания своей правоты. Мы вспоминаем ситуации, когда мы бесстрашно отстаивали свою позицию просто потому, что знали – мы были правы, но в свете нашего выздоровления мы приходим к пониманию того, что пренебрегать чьим-то мнением в дискуссии – это заблуждение. Или мы задумываемся о собственной значимости. Мы знаем себе цену, но если мы начинаем требовать от других, чтобы и они стали такими же, то мы тут же перестаем быть правыми и превращаемся в самоуверенных моралистов. Так как же нам привыкнуть быть правыми? Во-первых, и главным образом: работать по Шестому и Седьмому Шагам так, чтобы недостатки нашего характера не позволили нашим положительным поступкам перерасти в отрицательные. Кроме того, нам нужно понять, что, видимо, должно пройти какое-то время, пока мы методом проб и ошибок научимся чувствовать себя комфортно в нашей новой жизни на пути к выздоровлению.

- Были ли в период моего выздоровления такие моменты, когда я чувствовал себя некомфортно из-за того, что понимал, что я поступил правильно? Описать.

#### ***Как часто нам нужно заниматься персональным самоанализом?***

В книге “Это работает. Как и Почему?” сказано, что поскольку нашей целью является умение сохранять постоянный контроль над собой в течение всего дня и каждый день, то для нас очень полезно в конце каждого дня посидеть и поработать над этим шагом. Нам необходимо делать что-то постоянное и последовательное изо дня в день, чтобы это вошло в привычку и чтобы мы впитали в себя духовные принципы этой деятельности. Когда мы остаемся чистыми, а наши чистые дни складываются в недели, месяцы, а потом в годы, то мы начинаем понимать, что наш персональный самоанализ стал нашей второй натурой. Мы понимаем, что наша приверженность к здоровой духовности сохраняется естественно, без лишних усилий с нашей стороны. Мы сразу же начинаем чувствовать, если вдруг нас повело не туда, куда надо, если наше поведение может причинить вред кому-то. И мы уже в состоянии исправить это. Итак, наш опыт выздоровления определяет частоту нашего обращения к процедуре персонального самоанализа. В самом начале для кого-то из нас день начинался или заканчивался (или и то, и другое) брошюрой IP № 9 “Жить в программе”, или чем-то похожим во имя “сохранения силы духа”. Суть в том, что нам приходится заставлять себя сохранять силу духа, пока это не вошло в привычку и не стало нашей второй натурой, способствуя нашему выздоровлению и улучшая наше духовное состояние, останавливая нас в нужный момент и помогая нам что-то исправить.

- Почему это так важно – продолжать свой персональный анализ до тех пор, пока он не станет второй натурой?

#### ***Персональный самоанализ***

Следующие ниже вопросы охватывают обычные стороны нашей жизни, на которых мы хотим сосредоточиться в персональном самоанализе. Может быть, когда-то наш спонсор захочет предложить нам проанализировать какие-то специфические стороны нашей жизни, такие как романтические отношения или наше отношение к работе, или у него могут возникнуть особые вопросы для нас, которые он захочет добавить к этим. Нам следует всегда консультироваться со спонсором, какой бы шаг мы ни прорабатывали.

- Подтвердил ли я вновь сегодня свою веру в любящего, заботливого Бога?
- Увидел ли я сегодня, что моя Высшая Сила сопровождала меня? В чем именно?
- Что я сделал полезного для Бога и окружающих меня людей?
- Дал ли Бог мне что-нибудь такое, за что я мог бы быть благодарен сегодняшнему дню?
- Верю ли я, что моя Высшая Сила может научить меня жить и следовать ее воле?

- Замечаю ли я какие-то “старые шаблоны” в моей жизни сегодня?
- Был ли я обидчив, эгоистичен, нечестен или труслив?
- Не обманул ли я сам себя в своих ожиданиях?
- Был ли я добрым и любящим ко всем?
- Испытывал ли я беспокойство о вчерашнем или завтрашнем дне?
- Позволил ли я какой-либо навязчивой идее завладеть мною?
- Позволил ли я себе быть слишком голодным, злым, унылым или усталым?
- Не воспринимаю ли я себя слишком серьезно в отношении какой-то стороны моей жизни?
- Не страдаю ли я от каких-то физических, умственных или духовных проблем?
- Не умолчал ли я о чем-либо таком, о чем непременно должен был посоветоваться со спонсором?
- Были ли у меня сегодня какие-то экстремальные ощущения? Что это были за ощущения и из-за чего?
- Какие проблемы существуют в моей сегодняшней жизни?
- Какие из моих недостатков проявились в моей сегодняшней жизни? Как именно?
- Был ли страх в моей сегодняшней жизни?
- Что я сделал сегодня такого, что было противно моим желаниям?
- Что я сегодня не сделал из того, что хотелось бы?
- Готов ли я к изменениям?
- Были ли у меня сегодня с кем-то конфликты? Какие именно?
- Поддерживаю ли я собственную честность в отношениях с другими людьми?
- Не навредил ли я сегодня себе самому или кому-то другому прямо или косвенно? В чем именно?
- Нет ли за мной каких-то невыполненных обещаний или клятв?
- В чем я ошибся? Если бы все вернуть назад, что бы я сделал по-другому? Что именно я смогу сделать лучше в следующий раз?
- Оставался ли я сегодня чистым?
- Был ли я сегодня в ладу с самим собой?
- Что это были за чувства, которые я испытывал сегодня? Обращал ли я на них внимание, действуя в соответствии с определенными принципами?
- Что я сделал сегодня такого, что принесло пользу другим?
- Что я сделал сегодня такого, о чем мне приятно вспомнить?
- Что принесло *мне* удовлетворение сегодня?
- Что я делал сегодня такого, что мне обязательно захочется повторить?
- Ходил ли я сегодня на собрание или разговаривал ли я сегодня с другими выздоравливающими наркоманами?
- За что я благодарен сегодняшнему дню?

### **Духовные принципы**

В Десятом Шаге мы обратим внимание на самодисциплину, честность и прямоту и чистосердечие.

Самодисциплина естественна для нашего выздоровления. Когда мы употребляли наркотики, мы были эгоистичны и занимались своими собственными мыслями. Мы всегда изыскивали легкий путь и шли на поводу у своих импульсов, игнорируя любую возможность личностного развития. Если в нашей жизни встречалось что-либо, требующее обычного обязательства, то, как правило, мы доводили дело до конца, если это было не очень сложно, если это не противоречило нашим желаниям или случайно с нашими желаниями совпадало.

Самодисциплина выздоровления призывает нас делать определенные вещи, независимо от того, как мы себя чувствуем. Нам нужно ходить на собрания, несмотря на усталость, занятость на работе, веселое настроение или чувство безысходности; нам нужно регулярно ходить на собрания, даже если (особенно если!) мы неприязненно относимся к требованиям, которые предъявляет к нам выздоровление. Мы ходим на собрания, звоним спонсору и работаем вместе с другими, потому что мы так решили – мы хотим выздороветь в АН, а все те действия помогут нам в нашем выздоровлении. Иногда мы с энтузиазмом смотрим на все эти дела. Иногда на это уходит вся наша воля, какая только у нас имеется. Иногда они так сливаются с нашим ежедневным существованием, что мы даже не замечаем, как делаем все это.

- Почему принцип самодисциплины так необходим в этом шаге?

- Каким образом соблюдение принципа самодисциплины может повлиять на мое выздоровление в целом?

Принцип честности, заложенный в Первом Шаге, дает свои плоды в Шаге Десятом. Обычно мы просто удивляемся, насколько сильно развивается наша честность к этому моменту выздоровления. Если раньше мы бывали “непредусмотренно” честны и могли разглядеть истинные мотивы честности лишь спустя много времени после случившегося, то сейчас мы можем быть честными сами с собой и относительно себя самих, когда событие еще в полном разгаре.

- Каким образом осознание моих ошибок (честность перед самим собой) помогает мне изменить свое поведение?

Принцип прямоты и чистосердечия может быть довольно сложным, но именно прямота и чистосердечие более чем что-либо контролирует нашу способность соблюдать другие принципы. Действительно, если говорить прямо и чистосердечно, то мы всегда знаем, какому именно принципу нам нужно следовать в конкретной ситуации и в какой мере. Например, однажды вечером мы не пошли на собрание и случайно оказались в группе людей, которые начали сплетничать о ком-то другом, тоже работающем по программе. Скажем, они обсуждали любовную связь жены нашего лучшего друга, а мы знали об этом всю правду, потому что слышали ее вчера из уст самого друга. Чтобы решить, что делать в этой ситуации, наверное придется привлечь всю прямоту и чистосердечие, какими мы располагаем. Итак, какие духовные принципы нам следует призвать на помощь в этой ситуации? Честность? Терпимость? Уважение? Сдержанность? Наверное, первым порывом будет наша попытка вмешаться и осудить сплетников, потому что мы знаем, как сильно переживал бы наш друг, узнав, что такая личная тема стала предметом публичной дискуссии. Но, поступив подобным образом, мы сможем лишь удостовериться, что сплетня имеет под собой почву, отчего нашему другу станет еще больнее. Или мы можем урезонить сплетничающих моралистов и заставить их замолчать. В большинстве случаев нет необходимости убеждать себя в том, что в нас достаточно прямоты и чистосердечия, чтобы суметь противостоять ситуации, в которой мы оказались. Вот, как например, мы могли бы повести себя в этой ситуации. Мы могли бы сменить тему разговора или просто извиниться и уйти прочь. Любой из этих двух вариантов нашего поведения явно обозначит наши чувства, но в то же время позволит нам не изменить нашим собственным принципам и пощадить, насколько это возможно, нашего друга.

- Какие ситуации в период моего выздоровления требовали от меня соблюдения принципа прямоты и чистосердечия?

### **Идем дальше**

Что самое удивительное в Десятом Шаге, так это то, что чем больше мы по нему работаем, тем меньше нам нужна его вторая половина. Другими словами – тем реже мы заблуждаемся. Когда мы только приступаем к программе выздоровления, то в это время большинство из нас еще просто не способно на какие-то продолжительные отношения, по крайней мере на такие, при которых мы наши конфликты разрешали бы здоровым и по-взрослому уважительным образом. Некоторые из нас участвовали в жутких драках, но потом, когда всё улаживалось, никогда не рассказывали об истинных проблемах, послуживших причинами тех драк. Некоторые из нас бросались в другую крайность, совсем никогда не споря с людьми, приходящимися нам ближайшими друзьями или родственниками. Нам казалось проще отстать от них, чем идти на конфликт, который потом нам же пришлось бы регулировать. В конце концов некоторые из нас просто отказывались от любых отношений, чреватых конфликтами. И нам было все равно, насколько сильно от этого страдали другие люди; так было проще, чем работать над проблемой до конца и укреплять свои отношения.

Десятый Шаг делает для нас возможными продолжительные отношения – а нам очень нужны продолжительные отношения, особенно в АН. Кроме всего прочего, мы жизненно зависим друг от друга. Многие из нас чувствуют глубокую привязанность к тем, кто пришел к АН вместе с нами и вместе с нами остался здесь. С кем-то мы вместе принимали участие в служении, с кем-то мы делили кров, с кем-то мы вступали в брак, с кем-то расставались. Мы праздновали знаменательные вехи в жизни друг друга: рождение детей, завершение образования, покупку дома, продвижение по службе и годовщины выздоровления. Мы вместе оплакивали наши потери и помогали друг другу пережить трудные времена. Мы равнялись друг на друга и влияли друг на друга в нашей жизни, творя общую для нас историю. Теперь мы – сообщество.

Но по мере того, как мы учимся признавать свои ошибки, к нам приходит мир и покой, которого раньше никогда не было. Для нас признание своих ошибок становится настолько естественным, что мы начинаем удивляться – почему же раньше это вселяло в нас такой

ужас. Может быть потому, что мы так по-разному переживали свое “хуже не бывает”; признание своей ошибки для нас было все равно что разоблачение нашего самого большого секрета – нашей неполноценности. Но когда, работая по шагам, мы обнаружили, что не такие уж мы неполноценные, что мы, как и все другие, представляем собой что-то ценное, вот тут-то нам перестала казаться невыполнимой задача признания своей ошибки. И мы вздохнули всей грудью.

- Как Десятый Шаг помогает мне жить сейчас?
- Что я начал делать по-другому в результате работы над Десятым Шагом?

Работа над Десятым Шагом приносит в нашу жизнь определенную устойчивость и гармонию. Мы видим, что сейчас мы счастливы и спокойны, чего не бывало раньше. Ощущение выброшенности из жизни появляется уже настолько редко, что если это и случается, то означает лишь, что просто что-то не так. Мы можем без труда определить причину дискомфорта, прибегнув к персональному самоанализу.

Личная свобода, которая начала появляться, когда мы приступили к работе над шагами, стала предопределять наш выбор и позицию. Мы свободны строить для себя такую жизнь, какую хотим. Мы начинаем видеть смысл и цель нашей жизни. Мы спрашиваем себя: поможет ли тот образ жизни, который мы выбрали для себя, другому наркоману? Или это как-то по-другому сможет улучшить наш мир в целом? Ответ, который мы ищем, находится в Одиннадцатом Шаге.

### **ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ**

**“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”**

Одиннадцатый Шаг говорит о том, что у нас уже есть осознанный контакт с Богом, как мы его понимаем, и перед нами задача – улучшить этот контакт. Мы начали развивать наше представление о Высшей Силе во Втором Шаге, научились доверять этой руководящей нами Силе в Третьем Шаге и много раз в разных ситуациях полагались на нашу Высшую Силу в процессе работы над шагами. Всякий раз, обращаясь за помощью к Высшей Силе, мы укрепляли наш контакт с ней. Шаг Одиннадцатый отдает должное нашему общению с Богом, как мы его понимаем, выраженному по большей части в простых молитвах, ибо это один из наиболее эффективных способов построения наших отношений с Богом. Другой способ продвинуться в этом шаге – это медитация. В этом шаге нам придется выявить нашу собственную концепцию молитв и размышлений и удостовериться, что они отражают наш духовный путь.

#### ***Наш собственный духовный путь***

Одиннадцатый Шаг позволяет нам найти наш собственный духовный путь или расчистить тот, по которому мы уже шагаем. То, как мы будем находить или расчищать наш путь и как мы будем шагать по нему, во многом будет зависеть от культуры, в которой мы живем, нашего прежнего духовного опыта и особенностей лично нашей культуры.

Наша духовность начала развиваться с нашего первого посещения АН. Мы постоянно меняемся, меняется и наш внутренний мир. Новая территория, новые люди и новые ситуации оказывают на нас свое воздействие, соответственно реагирует на это и наша духовность. Знакомство со своей духовностью в Одиннадцатом Шаге – это чудесный, поучительный опыт. Мы столкнемся с множеством новых идей и обнаружим, что многие из них напрямую касаются нашего собственного представления о духовности. Поскольку каркас духовности мы создали в предыдущих десяти шагах, то сейчас мы видим, как выросла наша способность понимать суть вещей, воспринимать новую информацию о нас самих или нашем мире. Духовные поиски – это очень широкое понятие, и мы будем учиться находить свою правду, прилагая целенаправленные усилия, чтобы понять больше, занимаясь своими обычными земными делами.

Многие из нас считают, что когда мы попадаем к АН, то нам действительно нужно “сменить Бога”. Некоторые из нас верили в кого-то, о ком имели весьма смутное представление, и не очень хорошо понимали, что можно от него ожидать кроме того, что он давно на нас махнул рукой. Мы, вероятно, проделали определенную работу во Втором и Третьем Шагах, направленную на разоблачение нездоровых идей относительно нашей Высшей Силы, а потом мы попытались сформировать новые идеи, которые позволили нам иметь любящую и заботливую Высшую Силу. Для многих из нас было достаточно просто поверить, что у нас есть Высшая Сила, заботящаяся о нас, как об индивидуумах, и помогающая нам до конца пройти все шаги. И мы не чувствовали необходимости развивать эти идеи дальше.

Но наши идеи все равно как-то развивались, даже без нашего осознанного участия. Каждый особый случай в работе по шагам давал нам ключ к разгадке природы нашей Высшей Силы. Мы чувствовали правду о нашей Высшей Силе прежде, чем начинали понимать ее умом. Момент, когда мы с нашим спонсором работали над Пятым Шагом, для многих из нас был преисполнен определенной уверенностью в том, что мы можем довериться нашему спонсору, нашей программе и идти дальше. Это был момент, когда многие из нас ощущали присутствие Высшей Силы. Именно это, да еще работа, проделанная нами в Восьмом и Девятом Шагах, вселили в нас зрелое понимание воли Высшей Силы, обращенной к нам.

- Какие случаи из моей предыдущей работы по шагам или из жизни дали мне отдаленное представление о моей Высшей Силе? Какое именно понимание Высшей Силы дал мне тот опыт?
- Какими достоинствами обладает моя Высшая Сила? Что мне дают эти ее достоинства? Могу ли я ощутить их преобразующую силу в своей жизни?
- Как изменилось мое понимание Высшей Силы с тех пор, как я пришел в АН?

Эти ключи к разгадке природы нашей Высшей Силы, наверное, являются главным фактором в определении нашего духовного пути. Многие из нас пришли к выводу, что духовный путь нашего детства не “вяжется” с той правдой, которую мы находим, работая по шагам. Например, если мы почувствуем, что Бог велик и доступен, а духовность, которая предназначалась нам в прошлом, предполагала, что Бог ограничен сам и ограничивает нас, то, наверное, нам не захочется возвращаться к старым представлениям. Если мы чувствуем, что наша Высшая Сила заботится о каждом из нас персонально, то система верования, основанная на отдаленности, непознанности и отчужденности, перестанет нас устраивать. Если кому-то приходится искать новый путь, то другие приходят к прямо противоположному: то, что мы открываем в шагах, можно отыскать в глубинах духовности нашего детства. Возможно, что, работая по шагам, мы излечиваем обиды, нанесенные нам религиозными организациями, и в результате мы снова способны вернуться в эти организации без всякого предубеждения. Для других религия в детстве была немного больше, чем просто среда обитания или община, с которой у нас были сентиментальные отношения. Выздоровливая, мы начинаем задумываться над тем, как мы можем использовать нашу религию в качестве персонального духовного пути.

Бытует мнение, что нам никогда не следует путать религию с духовностью. У АН это вовсе не одно и то же. Сама по себе программа АН – это не религия. Она предлагает ряд духовных принципов и использует концепцию “Бога”, “Высшей Силы” или “Силы более могущественной, чем мы сами”, призванную стать для членов АН выходом из активной наркомании. Духовные принципы и концепция Высшей Силы могут сосуществовать рядом с персональным духовным курсом членов АН, которым они следуют вне АН, или эти принципы и концепция Высшей Силы могут быть духовным курсом сами по себе. Это как кому нравится.

Иногда мы сами не замечаем, как приходим к этому решению. Опыт нашей прошлой жизни не дает нам ответов, а мы ничего не можем придумать, что было бы лучше, чем эта идея. Для тех, кто разделяет эту идею, именно здесь начинается одно из самых важных путешествий в нашей жизни: мы ищем путь к пониманию Высшей Силы. В этом процессе мы готовы побывать везде, где хоть что-то связано с духовностью нашего сообщества. Мы также готовы прочесть огромное количество книг, рассказывающих о духовности и персональном развитии, и побеседовать со многими людьми. Мы можем на время согласиться с любым количеством направлений, пока не остановимся на каком-то одном, а может мы никогда не сможем ограничиться каким-то одним направлением на всю жизнь. В книге “Это работает” упоминается о том, что многие из нас используют “эkleктический (избирательный) подход” к духовности. Если мы разделяем такой подход, то важно помнить, что это нормальный подход удовлетворения духовных потребностей в процессе выздоровления.

- Есть ли у меня особый духовный мир?
- В чем разница между духовностью и религией?
- Что я предпринял, чтобы познать свой духовный мир?

Открывая для себя свой духовный мир, приобретая и развенчивая различные духовные подходы, некоторые из нас бывают озадачены тем, что является весьма распространенным в шагах и традициях АН - известием о том, что Бог представляется нам существом мужского пола. Еще большую досаду кто-то может испытывать из-за того, что местная община АН не оказывает должной поддержки нам в нашем духовном изыскании. Для нас важно понять, что язык литературы АН не предназначен для описания духовности членов АН. Также для нас важно понять, что нам, наркоманам, свойственны такие недостатки в характере, как высмеивание проявлений духовности в ком-то другом. Иногда даже для этого приводятся

цитаты из литературы АН. Еще раз подчеркнем, что у Сообщества АН нет “официального” или “одобренного” религиозного курса, а все его члены, рассчитывающие на это, просто ошибаются. Мы еще раз обращаем на это внимание, потому что для нас очень важно, чтобы все наши товарищи знали, работая над Одиннадцатым Шагом, что об АН правда, а что нет. Это может быть рискованно. И если кто-то стремится к духовности, но по этой причине не приветствуется в АН, то его выздоровление может быть под угрозой. Нам, членам АН, следует поддерживать духовные устремления друг друга, а тем, кто стремится к духовности, нужно помнить, что мы можем искать духовность там, где захотим, и это не должно препятствовать нашему членству в АН.

- Пришлось ли мне столкнуться с какими-либо предубеждениями в АН, когда я начал заниматься своим духовным развитием? Что я чувствовал в связи с этим? Что я сделал, чтобы отстоять свои убеждения?

Это естественно, что мы не позволяем нашему духовному курсу увести нас в сторону от Сообщества. Наш Базовый Текст напоминает нам, что “легко сбиться с пути в тумане религиозного фанатизма и забыть, что мы – наркоманы и что наша болезнь неизлечима”. Нам всегда следует помнить, что Сообщество АН необходимо нам, чтобы справиться с нашей зависимостью. Что бы мы ни привносили в свою жизнь, это лишь улучшит её, но ничто не сможет заменить нам выздоровление в АН. Пока мы придерживаемся основ нашей программы выздоровления, таких как регулярное посещение собраний, общение со спонсором и работа с новичками, до тех пор нам нечего беспокоиться за себя.

- Независимо от того, как идет мое духовное развитие, сохраняется ли мое увлечение АН?
- Как мое увлечение АН способствует моему духовному развитию?
- Как мое духовное развитие способствует моему выздоровлению?

### ***Молитва и размышление***

Часто члены АН говорят, что молитва для них – это разговор с Богом, а размышление – это способ услышать Бога. Эта трактовка уже довольно давно считается частью коллективной мудрости АН, потому что она вобрала в себя истинный смысл молитвы и размышления. Мы строим свои отношения с Высшей Силой, поэтому нам нужен диалог с этой Силой, а не монолог, обращенный в ее сторону.

Молитва – это обращение к нашей Высшей Силе, хотя и не всегда в форме настоящей речи. Во Втором Шаге мы работали над формой молитвы, которая устраивала бы нас во всем. Но сейчас мы можем обнаружить, что наше восприятие молитвы изменилось и теперь оно более соответствует нашему духовному настрою. Одна из форм молитвы – это та, к которой прибегают фактически все члены АН на открытии и закрытии собраний. Но в конечном итоге молитва – это личное дело каждого из нас.

Как часто нам следует молиться? Многие из нас выделяют для молитвы определенное время в течение суток – обычно в начале дня. Как правило, в молитве мы просим нашу Высшую Силу даровать нам еще один чистый день или, о чем более полно мы скажем в конце этой главы, понимание Божьей воли, которую нам надлежит исполнить. Когда мы обращаемся к нашей Высшей Силе в конце дня, то обычно мы произносим слова благодарности. Многие из нас пытаются прибегать к молитве в течение всего дня. Это очень хорошо, когда мы молимся регулярно. Это помогает нам сформировать привычку общения с нашей Высшей Силой, которая когда-то приведет нас к выздоровлению.

- Как я молюсь?
- Какие чувства вызывает во мне молитва?
- Когда я обычно молюсь? Когда мне больно? Или когда я хочу чего-нибудь? Или регулярно?
- Полезно ли прибегать к спонтанной молитве в течение всего дня?
- Как молитва помогает мне уладить свои дела наилучшим образом?

Если мы впервые работаем над Одиннадцатым Шагом, то нас может удивить одно открытие - оказывается, мы и раньше занимались размышлением и это было для нас обычным делом.

Каждый раз, когда мы стоим на собрании в минуте молчания, мы размышляем.

С самого начала мы выбираем свою собственную модель размышления. Есть много способов размышления, но единственная его цель – обретение спокойствия духа и понимание и усвоение послания нашей Высшей Силы. Мы стараемся по возможности не отвлекаться, чтобы целиком сконцентрироваться на той информации, которую мы получаем от нашего духовного общения. И мы стараемся быть восприимчивыми к этой информации. Естественно, мы понимаем, что эта информация необходима и, как правило, своевременна. Она постепенно накапливается в нас по мере того, как мы продолжаем молиться и размышлять.

Она проявляется в уверенности, с какой мы принимаем решения, и в уменьшении хаоса, повсюду сопровождавшего все наши мысли.

- Как я размышляю?
- Когда я размышляю?
- Что мне дает размышление?
- Если я последовательно обращаюсь к размышлению в течение какого-то определенного времени, то как я вижу изменения в себе или в своей жизни, которые наступают в результате размышлений?

### **Осознанный контакт**

Для многих из нас “осознанный контакт” звучит как что-то мистическое, предполагающее космический союз с Богом. Но на деле все очень просто. Это означает, что мы имеем осознанное представление о нашей связи с Высшей Силой. Мы отмечаем присутствие этой Силы и то, как она влияет на нашу жизнь. Наши товарищи очень по-разному ощущают присутствие любящего Бога: когда мы любуемся природой, например, лесом или океаном; когда мы понимаем, что нас безусловно любят наш спонсор и другие товарищи из АН; когда мы чувствуем, что что-то заставляет нас остановиться в сложные моменты; когда нам тепло и спокойно; когда при случайном стечении обстоятельств с нами происходит что-то очень хорошее; когда мы просто осознаем факт нашего выздоровления в АН; когда мы имеем возможность слушать других на собраниях, и много в чем еще. Суть в том, что мы стремимся и хотим знать, какую роль в нашей жизни играет Высшая Сила.

- При каких обстоятельствах я замечаю присутствие моей Высшей Силы? Что я чувствую?
- Что я делаю для того, чтобы укрепить свой осознанный контакт с Богом, как я его понимаю?

### **Воля Бога**

Информация, сформировавшаяся в нас во время молитв и размышлений, это по существу воля Бога, которую нам надлежит исполнить. Общая цель молитвы и размышления – узнать, в чем именно суть воли Бога и как нам ее исполнить. Но прежде всего необходимо распознать, каковы же намерения Бога относительно нашей жизни.

Чтобы начать понимать, какова же обращенная к нам воля Бога, нам предстоит преодолеть немало предубеждений. Многие из нас считают, что гораздо проще перечислить, что именно *НЕ* может быть Божьей волей для нас, чем пытаться сформулировать ее. И это абсолютно верно; это действительно та отправная точка, которая может привести нас к более специфичному пониманию Божьей воли для нас. Очевидно, что прежде всего *Не* может быть Божьей волей для нас рецидив. Развивая эту простую мысль, мы можем сделать вывод, что поступки, которые могут обеспечить нам рецидив – это тоже *НЕ* Божья воля для нас. Нам нет нужды становиться сверх-аналитиками и мучить себя вопросом, а не приведет ли нас к рецидиву наш обычный распорядок дня. В действительности все гораздо проще. Мы используем все те знания о себе и своем образе жизни, которые мы получили в работе по Шагам, с Четвертого по Девятый, и мы прилагаем все усилия чтобы избежать деструктивных моделей поведения. Мы сделаем открытие: нам больше не доставляет удовольствия сознательно играть какую-то роль. Мы не сможем совладать с ситуацией, рассуждая следующим образом: “О, я только сегодня позволю себе эту махинацию, а потом я напишу об этом, проработаю ее со спонсором и возмещу ущерб”. Если мы позволим себе подобное, то это будет означать, что мы не только стоим на опасном пути, но сознательно и преднамеренно решили пойти против воли Бога. Но часто, очень часто мы поступаем дурно совсем бессознательно. Наша сознательная готовность к умышленному разрушению в данной ситуации – реальная причина для беспокойства.

В Третьем Шаге мы ощутили тонкую линию, отделяющую робкое и честное стремление к цели от искусного манипулирования и форсирования результатов. Теперь, обладая опытом, приобретенным в пройденных шагах, мы гораздо лучше можем разглядеть эту линию и занять правильную позицию по отношению к ней. Если мы стремимся получить именно те результаты, которые мы задумали, то нам следует все время быть на стороже относительно этой линии. Например, мы можем задуматься о вступлении в романтические отношения. В этом нет ничего предосудительного, если только мы внутренне готовы к этому и в состоянии различить волю Бога и собственную волю. Если мы лжем, чтобы выставить себя в более привлекательном свете, или становимся хамелеоном, то это означает, что мы действуем только по собственной воле. Если мы честно признаемся, кто мы есть на самом деле, то это больше похоже на следование воле Бога. Если мы пытаемся превратить нашего потенциального партнера в кого-то, кем он или она вовсе не хотят быть, то это

свидетельствует о нашем своеволии. Но если мы сразу видим в человеке именно те черты, которые изначально хотели бы в нем видеть, без всякого нашего вмешательства, то это, наверное, означает, что мы живем по воле Бога. Именно так мы можем определить, угодны наши отношения Богу или нет. Или, скажем, мы хотим получить образование в колледже. Не собираемся ли мы смошенничать на вступительном экзамене? Подобный поступок подтолкнул бы нас опять к своеволию. Почему мы главным образом молимся только о знании воли Бога в отношении нас и о даровании силы для исполнения его воли, так это чтобы лишний раз избежать своевольных поступков.

- Какие ситуации из моей собственной жизни я могу припомнить, в которых я действовал своевольно? Каковы были результаты?
- Какие ситуации из моей собственной жизни я могу припомнить, в которых я пытался свою волю представить как волю Бога? Каковы были результаты?

Как сказано в книге “Это работает: Как и Почему”, “Для нас воля Бога – это способность жить с чувством собственного достоинства, любить себя и других, смеяться и испытывать великое удовольствие от красоты окружающего нас мира. И пусть исполнятся наши страстные желания и мечты, которые мы носим в нашем сердце. Мы достойны этих бесценных даров. В действительности же они и есть проявление Божьей воли для нас.” Наше личное представление о воле Бога для нас видится нам в том, какой может быть наша жизнь, если мы будем жить достойно и сообразно цели. Например, достойная цель может состоять в том, чтобы помогать другим оставаться чистыми и выздоравливать. Конкретно это может выражаться в спонсорстве, беседах с новичками на собраниях, выступлениях с идеей о выздоровлении в различных учреждениях, в работе с профессионалами над программами, которые приведут наркозависимых к АН – выбор большой.

- Какие я могу привести примеры, характеризующие достойную и осмысленную жизнь?
- Каково мое представление о воле Бога, которую мне надлежит исполнить?

#### **Как нам это исполнить**

Мы молимся не только о том, чтобы узнать волю Бога, обращенную к нам, но и просим Его дать нам силы, чтобы эту волю исполнить. В этом контексте не имеется в виду сила в смысле мощного физического усилия. Чтобы исполнить волю Бога, нам могут понадобиться разные качества: смирение, сострадание, честность, чистосердечие и искренность, способность упорно и настойчиво добиваться чего-либо, а еще терпение, чтобы дожидаться-таки результатов. В определенных ситуациях нам понадобится сильное чувство справедливости и способность настоять на своем. Иногда необходимо рвение, в других случаях лишь осторожность. Смелость и сила духа – вот те качества, которые нам чаще всего необходимы. Иногда же лучше всего нам помогает представить себе волю Бога наше чувство юмора. В большинстве случаев все эти качества нам понадобятся в разные периоды нашей жизни. Когда мы в молитве просим дать нам силу, чтобы исполнить волю Бога, то мы вряд ли точно знаем, какие именно качества нам необходимы. Но мы должны верить, что нам будет дано именно то, что нам необходимо. Нам может показаться соблазнительным запросить у нашей Высшей Силы все то, что нам кажется необходимым, но обычно мы не в состоянии увидеть “всю картину целиком” или предвидеть долгосрочные эффекты от чего-то, что в данный момент нам кажется весьма важным.

- Почему мы молимся только о знании воли Бога, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого?
- Какую роль в этом играет смирение?

#### **Духовные принципы**

В Одиннадцатом Шаге мы сосредоточимся на обязательствах, смирении, мужестве и вере. Нам необходимо дать обязательство регулярно молиться и размышлять. Многие из нас находят наши первые опыты молитв и размышлений жалкими и ничтожными. Мы кружим по комнате, выясняя, не подглядывает ли за нами кто-нибудь, и просто спрашиваем себя, а что же в этот момент нам положено ощущать? Если мы продолжим выполнять свое обязательство, то это ощущение пройдет, как проходят ощущения от потрясений, когда мы имеем не те результаты, которых ожидали, или как проходит скука от выполнения привычных обязанностей. Смысл в том, что мы должны продолжать свои молитвы и размышления, независимо от того, что мы при этом чувствуем. Спустя какое-то время, мы получим результат – умиротворение и глубокий контакт с нашей Высшей Силой.

- Как я могу сформулировать свое обязательство в отношении работы над Одиннадцатым Шагом и над своим выздоровлением?
- Молился и размышлял ли я сегодня?

Предупреждение, которое нам часто приходится слышать “Будь осторожен в своих молитвах!”, определенным образом ограничивает наше смирение, так необходимое в этом шаге. Нам просто необходимо усвоить, что мы не всегда знаем, что для нас или для кого-либо еще лучше. Именно поэтому мы просим Бога открыть нам его волю по отношению к нам.

- Просил ли я когда-либо в молитве о чем-то таком, что в последствии оказывалось мне совсем ненужным? Изложить подробно.

Нет ничего такого, что требовало бы от нас столько же мужества, как жизнь в соответствии с волей Бога, когда тебя постоянно тянет воспротивиться этому. Не все из нас наслаждаются своим выбором – такой жизнью, которая содержит духовное начало. Кто-то из членов нашей семьи привык, что мы по жизни подчинялись его воле и теперь не прочь заставить нас продолжать жить в том же духе. Наш духовный рост не устраивает их.

Или, скажем, мы находимся у друзей, которые любят посплетничать. Наши успехи в работе по программе привели к тому, что мы стали неловко себя чувствовать при сплетнях, но в то же время мы не хотим показаться своим друзьям ханжествующими моралистами. Чтобы уклониться от участия в чем-либо подобном – для этого требуется определенное мужество. Мы можем потерять кого-то из друзей, когда мы возмужаем духовно.

Почти все из нас в своей жизни сталкивались с такими ситуациями, когда либо нас просили поучаствовать в чем-то, достойном морального порицания, либо мы просто молча позволяли этому свершиться. Может статься, что настоящим уроком мужества будет заявление протеста во всеуслышание, но такой поступок может иметь определенные последствия для нас. То, как мы поступаем в подобных случаях, может оказаться для нас предопределяющим и сильно повлиять на выбор нашей позиции, которой мы будем придерживаться всю оставшуюся жизнь.

- Пришлось ли мне когда-либо столкнуться с такой ситуацией, когда я настоял на своих убеждениях ценой каких-то личных потерь? Как я отреагировал на это? Каковы были результаты?

Вера поможет нам придерживаться принципа мужества и жить честно. Нам не стоит бояться потерять кого-то из друзей или испортить с кем-то отношения, либо вообще изменить свою жизнь, потому что мы твердо знаем – о нас заботятся. Мы верим, что если нам и придется расстаться со старыми друзьями, потому что они занимаются чем-то, что плохо отражается на нашем духовном развитии, то взамен мы наладим отношения с новыми людьми, чьи жизненные ценности мы разделяем. Главное, чтобы в нас была вера в то, что мы сможем исполнить волю нашей Высшей Силы, обращенную к нам.

- До сих пор я получал все, что мне было нужно, не так ли? Что именно я получал?

### ***Идем дальше***

Практика нашей работы над этим шагом сказывается во всех областях нашей жизни.

Практикуя обычное размышление, мы можем заметить, что научились более внимательно слушать то, что говорят другие на собраниях. У нас появились некоторые навыки укрощать свои желания, и мы уже в состоянии применять их в каких-то случаях. Мы больше не ловим себя на том, что придумываем себе оправдание на собраниях, почему мы не в состоянии слушать высказывания других.

Мы начинаем нравиться самим себе. Мы больше не нуждаемся в таком безотлагательном контроле чего-либо. Мы сконцентрированы на более высоких материях, нежели наши собственные персоны. Наше отчаяние начинает проходить. Наша активная наркомания больше не кажется нам такой уж жуткой трагедией и прожиганием жизни, когда мы видим, как именно мы можем распорядиться накопленным опытом в достижении нашей высшей цели – нести весть о возможном выздоровлении тем наркоманам, кто все еще страдает. В Двенадцатом Шаге мы научимся это делать и увидим, насколько необходимо для этого соблюдение принципов программы выздоровления.

## **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”**

Как и было намечено, мы достигли духовного пробуждения. И хотя природа нашего пробуждения настолько же индивидуальна и персональна, как и наш духовный путь, сходство наших результатов поразительно. Почти без исключения все наши товарищи открыто говорят о своих чувствах, о том, что на душе у них становится все легче и легче, что они больше заботятся о других, меньше замыкаются в себе и начинают жить полноценной жизнью. Посторонним это кажется поразительным. Люди, знавшие нас как активных наркоманов,

одиноким и сердитым, говорят нам сейчас, что мы стали другими. И правда, многим из нас кажется, что мы начали вторую жизнь. Мы знаем, как важно помнить о том, откуда мы, и мы стараемся не забывать об этом, но наш прежний образ жизни и все то, что послужило ему причиной, нам кажутся странными тем больше, чем дольше мы остаемся чистыми. Изменения в нас произошли не за один день. Это происходило медленно и постепенно, по мере того, как мы прорабатывали шаги. Одновременно происходило и наше духовное пробуждение. Для нас становилось все более естественным следовать духовным принципам и все меньше мы давали волю своим недостаткам. Несмотря на кое-какой жизненный опыт, имевшийся у кого-то из нас, мы медленно и кропотливо строили свои отношения с Силой более могущественной, чем наша собственная. Эта Сила, будь то наши собственные, самые лучшие и самые высокие стремления, или какие-то внешние воздействия, оказывается рядом по какому бы то ни было поводу. Она руководит нашими поступками и стимулирует нас к дальнейшему росту.

- Каковы общие результаты моей работы над шагами?
- В чем проявляется мое духовное пробуждение?
- Какие стабильные изменения наступили в результате моего духовного пробуждения?

Каждый раз, работая по Двенадцатому Шагу, мы будем иметь разные результаты. Оттенки значений для каждого из духовных принципов станут легко различимыми, и мы начнем разбираться в них по мере развития нашего интеллекта, ведь мы тоже развиваемся в новом качестве и в новых направлениях. Например, наша способность быть честными будет развиваться вместе с нашим пониманием сути честности. Мы поймем, что прежде чем мы сможем быть честными с другими людьми, нам следует научиться быть принципиально честными с собой. Мы увидим, что честность может быть выражением нашей искренности. По мере развития нашего понимания духовных принципов будет углубляться и наше духовное возрождение.

- Какие именно духовные принципы связаны в моем понимании с какими-то конкретными шагами и как они повлияли на мое духовное пробуждение?
- Что для меня означает фраза “духовное пробуждение”?

#### ***Мы старались нести весть об этом***

Многие из нас вспоминают, как мы впервые услышали слова “Тебе не нужно больше употреблять, если ты не хочешь этого”. Многих из нас эта фраза просто шокировала. Потому что мы никогда раньше не думали, что нам “нужно” употреблять, и нас удивила точность этой формулировки. Мы поняли, что для нас давно нет выбора – употреблять наркотики или нет. И независимо от того, смогло или не смогло это заявление само по себе помочь нам оставаться чистыми, мы все же восприняли эту весть. Кто-то донес ее до нас.

Многие из нас уже были готовы поверить, что мы можем оставаться чистыми в АН, но когда речь заходила о выздоровлении, то это казалось нам несбыточным. Азарт самоуважения, настоящей дружбы, способности вернуться в “реальный мир”, да еще так, чтобы непосвященным не было явно заметно, что мы – наркоманы, - все это было за пределами того, что мы могли ожидать от АН. Тот день, когда мы поверили, что эта программа может сделать для нас гораздо больше, чем просто помочь нам оставаться чистыми, стал знаменательным днем в истории нашего выздоровления. Для того, чтобы в нас зародилась надежда, кто-то должен был помочь нам поверить. Может это был кто-то из высказывавшихся на собрании, и мы увидели в нем себя. Может это было совокупное воздействие от рассказов многих наркоманов о реальности выздоровления. Может это была бескорыстная любовь и спокойная уверенность нашего спонсора в том, что мы сумеем начать выздоравливать. Неважно, каким образом эта весть дошла до нас, все равно это была весть, которую кто-то донес до нас.

Мы научились тому, как оставаться чистыми, как находить радость в выздоровлении. Но вот происходит трагедия. Нас бросает наш любимый человек. Или кто-то из наших друзей в АН срывается и умирает. Или мы оказываемся без средств к существованию. Или еще проще – мы вдруг обнаруживаем, что другие члены АН небезупречны, и это тоже может нас травмировать. Из-за чего бы ни произошел кризис, мы вдруг начинаем понимать, что потеряли веру. Мы перестали верить в то, что АН работает за нас. Мы думали, что мы заключили сделку – мы остаемся чистыми и совершаем правильные поступки, а наша жизнь становится счастливой, - но сделка сорвалась, и мы снова задумались о смысле жизни. В какой-то момент мы снова начали верить. Может быть кто-то, переживший точно такой же кризис, оказал на нас влияние и помог нам в преодолении нашего кризиса так, как не смог бы помочь никто другой. И снова кто-то донес до нас весть.

- Какими путями до меня дошла весть о возможном выздоровлении?

Итак, эту весть можно разложить на несколько очень простых понятий: мы можем оставаться чистыми, мы можем выздоравливать, реальная надежда существует. Вспоминая о том, как именно дошла эта весть до нас, мы частично сами себе отвечаем на вопрос, почему теперь мы должны подхватить и нести эту весть, но этого мало.

“Мы можем сохранить то, что имеем, лишь поделившись этим с кем-то еще”. Эта мысль, наверное, и есть самая главная причина, объясняющая распространение вести. Тем не менее, многие из нас задаются вопросом, а как же именно эта концепция срабатывает. Все на самом деле очень просто. Мы подкрепляем свое выздоровление тем, что делимся им с другими. Рассказать кому-то, как люди, регулярно посещающие собрания, остаются чистыми – это все равно, что применить этот принцип к нашему собственному выздоровлению. Рассказать кому-то о том, какие ответы содержат в себе шаги – это все равно, что самому найти их. Рассказать новичку, как найти спонсора и как работать с ним – это все равно, что вступить в контакт с нашим собственным спонсором.

Наверное, путей распространения этой вести ровно столько, сколько и выздоравливающих наркоманов. Поздороваться с новичком, которого мы встретили на вчерашнем вечернем собрании, да еще назвать его или её по имени – для наркомана, чувствующего себя одиноко, это равносильно исключительно радушному приветствию. Открывая собрание, мы гарантируем, что именно здесь то место, куда надо нести эту весть. Выполнение служения в любом объеме помогает Анонимным Наркоманам самим поддерживать свое Сообщество, и мы делаем большое дело, если выполняем свое служение Сообществу с заботой, любовью и почтением. Спонсорство, наставничество одних наркоманов над другими, оказывает терапевтическое воздействие и на тех, и на других.

- Какой вид служения я выполняю, чтобы нести весть о выздоровлении?

Иногда, неся весть о выздоровлении, мы бросаем вызов. Человек, с которым мы решили поделиться этой вестью, кажется нам неспособным воспринять её. Либо у него рецидив, либо он все еще придерживается тактики саморазрушающего поведения. Мы склонны думать, что здесь наши усилия растрачиваются напрасно и нам нужно отступить от этого человека.

Прежде чем принять такое решение, нам следует подумать о всех смягчающих обстоятельствах. Скажем, мы стали спонсором для кого-то, кто пока еще не слушается наших указаний. Мы дали ему письменное задание, а он пропал и не объявляется до следующего кризиса. Со всем энтузиазмом, на какой только способны, мы делились с ним собственным опытом преодоления аналогичной ситуации, детально раскрывая, как проявлялась наша болезнь и как мы работали по шагам, находя выздоровление, но наш подопечный снова и снова продолжает вести себя деструктивно. Это может сильно разочаровать нас, но прежде чем сдаться, нам следует напомнить себе: у нас нет выбора – *нести или не нести* весть о выздоровлении, мы просто должны найти подходящий способ, как донести ее.

Вот что нам нужно еще донести до самых отдаленных глубин нашего собственного сознания: мы не ставим себе в заслугу чье-то выздоровление и не мы виноваты, если кто-то не выздоравливает. Мы просто несем весть, по возможности ясно и утвердительно, сохраняя способность помочь, если нас об этом просят. Нам также необходимо помнить, что мы не можем знать наверняка, что творится в душе и мозгах другого человека. Наша весть может и не дойдет до него, но может это из-за того, что он сегодня просто не готов ее услышать.

Может быть слова, которые мы ему скажем, застрянут в его памяти и всплывут тогда, когда наступит подходящий момент. Задумавшись об этом, мы все можем припомнить те слова, которые мы слышали на первых собраниях, будучи новичками, и не понимали тогда, но которые дали ростки в нашей душе, спустя какое-то, послужили источником нашей надежды и помогли нам разрешить те проблемы, над которыми мы тогда бились. Мы *несем* весть, мы щедро делимся ею, но мы не можем принудить другого человека *воспринимать* эту весть.

Принцип, которого придерживается наше Сообщество в отношениях с общественностью – привлечь внимание, но не рекламировать – тоже очень хорошо подходит для наших персональных усилий нести весть о выздоровлении.

А может, мы просто не годимся в спонсоры. У людей ведь разные способности, да и учатся они все по-разному. Имея прекрасные успехи с одним спонсором, мы можем потерпеть неудачу с другим, и все из-за того, что у него просто другой стиль спонсорства. Некоторые спонсоры задают много письменных заданий. Другие настаивают, чтобы их подопечные посетили определенное количество собраний. Некоторые настроены излишне “про-активистски”, тогда как другие очень просто реагируют на высказанные подопечными просьбы. Никого из них нельзя назвать лучшими или худшими. Они просто разные.

Нам бывает трудно нести весть о выздоровлении, когда у нас самих жизнь не клеится или мы не ощущаем собственных результатов выздоровления. Это можно рассматривать как первый

сигнал срочно идти на собрание и высказывать все наши проблемы вслух, чтобы изгнать их из нашей души. Собрания АН для того и существуют, чтобы на них распространялась весть о выздоровлении.

Выложить все свои проблемы, не связывая их с выздоровлением или не пытаюсь уяснить, в чем же состоит смысл нашего выздоровления, - не в этом главное назначение нашей группы. Мы можем нести весть о выздоровлении, даже если на нас только что свалились ужасные проблемы, но они не подтолкнули нас обратно к употреблению, и мы сидим на собрании и продолжаем работать на наше выздоровление. Хотя в большинстве случаев лучший способ нести весть о выздоровлении – это собраться в комнате с новичками и рассказать им, что есть хорошего в программе выздоровления АН. Нам также нужно помнить, что иногда, независимо от того, как долго мы остаемся чистыми, нам самим просто необходимо *услышать* эту весть, и где как не на собрании мы имеем эту возможность.

- Какие есть способы - несения вести о выздоровлении? Каким из них я пользуюсь?
- В чем состоит мой личный стиль спонсорства?
- В чем разница между “привлечением внимания” и “рекламой”?
- Что дает мне процесс распространения вести о выздоровлении?
- Как связаны между собой Пятая Традиция и Двенадцатый Шаг?
- Что заставляет меня возвращаться к программе АН и верить в нее?
- Что такое бескорыстное служение? Как я его выполняю?

### **Наркоманам**

Почему Двенадцатый Шаг ставит условием, чтобы мы несли весть о выздоровлении наркоманам? Почему работа в АН помогает нам, тогда как ничто другое не могло помочь? Почти всем нам кто-то – учитель, воспитатель, член семьи, врач – говорил, что употребление наркотиков губительно для нас, оно разрушает все, что нам дорого, что если только мы перестанем водиться с друзьями-наркоманами или каким-то другим способом перекроем себе доступ к наркотикам, то мы сможем изменить свою жизнь. Многие из нас даже в какой-то степени соглашались с этим, пока снова не впадали в абсолютное отрицание. Так почему же мы не находили утешения, пока не встретили АН? Что же было в АН такого, что заставило нас поверить в возможность выздоровления?

Лишь одно: правдоподобие. Мы знали, что они были точно такими же, как и мы, но они прекратили употреблять и начали жить по-новому. Их не интересовало, что у нас было, а чего не было. Нам даже было сказано в начале собрания, что не имеет значения, что именно и как много мы употребляли. Многие из нас с благодарностью восприняли тот факт, что нас приняли. Мы знали, что нам еще предстоит много страдать, но мы хотели, чтобы нас приняли. И нас приняли. Наркоманы, встречавшие нас на наших первых собраниях, постарались, чтобы мы чувствовали себя там желанными. Они раздавали нам свои номера телефонов и просили нас звонить им в любое время. Но что для нас оказалось действительно важным, так это узнаваемость. Товарищи, употреблявшие точно так же, как и мы, делились с нами своим опытом – как они остаются чистыми. Люди, на собственном опыте познавшие, что такое изоляция и одиночество, инстинктивно чувствовали, в чем мы нуждаемся больше всего – в простом дружеском объятии. Нам казалось, что вся группа точно знала, что именно нам необходимо, хотя никто нас ни о чем не спрашивал.

Мы часто говорили друг другу, что мы счастливы, раз у нас есть такая программа. Это для нас учебник на всю жизнь. После того, как какое-то время мы остаемся чистыми, мы приходим к выводу, что принципы АН абсолютно универсальны и, наверное, они смогли бы изменить мир, если бы все и каждый начали следовать им. Мы начинаем спрашивать себя, а почему бы не позвать в ряды АН всех, у кого есть хоть какие-то проблемы. Как мы знаем от более опытных членов АН, иметь простую цель – это, наверное, один из самых эффективных способов для наркомана обеспечить возможность того самоанализа, какой необходим именно ему или ей. Но если АН попытается быть *всем* и для *всех*, то наркоман, пришедший сюда только за тем, чтобы научиться не употреблять наркотики, может не найти здесь того, кто бы знал ответ конкретно на этот вопрос.

- Почему член АН смог понять меня, тогда как никто другой раньше не мог этого сделать? Описать этот процесс.
- В чем состоит терапевтическое воздействие помощи одного наркомана другому?
- Почему самоанализ так важен?

Мы не можем быть *всем* для *всех* и, по правде сказать, даже и не пытаемся. Однако это не означает, что мы не можем делиться своим выздоровлением с другими. Когда мы живем по программе, то результаты видны во всех областях нашей жизни.

**Применять эти принципы во всех наших делах**

Когда мы говорим о применении принципов выздоровления во всех наших делах, то ключевым словом является “применять”. Нам просто необходимо продолжать пытаться следовать духовным принципам в нашей жизни, а не быть безупречными в любой ситуации. Духовные блага, которые мы приобретаем в результате работы над этим шагом, зависят от наших усилий, а не от удачи.

Например, мы стараемся следовать принципу сострадания в каждой нашей жизненной ситуации. Наверное, относительно просто соблюдать этот принцип сострадания по отношению к все еще употребляющему наркоману, только что пришедшему на свое первое собрание в АН, независимо от того, насколько агрессивен или убог этот новичок. А как быть с теми, кто только что вернулся после рецидива, да еще и не простого рецидива? Что, если он именно АН обвиняет в своем рецидиве? А что если он случайно забрел сюда, считая, что здесь просто “раздают” выздоровление? Как быть, если это наш подопечный, для которого мы являемся спонсором? Мы можем прийти к выводу, что соблюдение принципа сострадания – дело не такое уж простое, как кажется. Мы можем не *чувствовать* сострадания к кому-то, но тем не менее нам следует соблюдать принцип сострадания. Все, что нам нужно делать – это нести весть о выздоровлении, несмотря ни на что. Наш спонсор может помочь нам научиться быть сострадательными, не оправдывая рецидив. Мы можем молиться и размышлять, прося нашу Высшую Силу помочь нам быть сострадательными.

Этот шаг призывает нас применять принципы во *всех* наших делах. Многие из нас предпочли бы, чтобы наша карьера, наши романтические отношения или какая-то другая сфера нашей жизни были исключены из этих требований, потому что мы не уверены, сможем ли мы получить именно то, что хотим, соблюдая духовные принципы. Например, явный успех и финансовое благополучие ожидает нас, если мы пойдем на компромисс с нашими принципами на работе. Нас могут попросить изменить срок реализации продукции, что может быть выгодно для фирмы, но опасно для потребителя. И что же мы делаем? Мы следуем духовным принципам нашего выздоровления. Наверное, существует не один вариант выбора, как нам поступить в соответствии с нашими принципами, важно, чтобы мы несли ответственность согласно нашим принципам.

А как насчет служения в АН? Странно довольно, но некоторые из нас работу в службах АН рассматривают, как единственное место, где мы можем забыть о своих принципах. Мы перестаем принимать на веру слова людей в служебной обстановке. Мы открыто обвиняем кого-то в заговоре и говорим жесткие слова, потому что забываем о принципе доброты. Мы устраиваем всевозможные процессы для тех, кого выбираем в служение, потому что забываем о принципе доверия. Мы становимся лицемерными, агрессивными и саркастичными. Это нелепо, но мы как будто хотим извести тех, кому безгранично доверяем на обычных собраниях. Нам необходимо помнить о духовных принципах на любых собраниях, и на служебных, и на обычных. Служение дает нам больше возможности для соблюдения духовных принципов.

Трудно предугадать, какой именно из духовных принципов нам следует применить в той или иной ситуации, но, как правило, это должен быть антипод нашему недостатку характера, который спонтанно готов проявиться. Например, если мы одержимы идеей добиться абсолютного контроля над ситуацией, то нам следует обратиться к принципу доверия. Если в определенной ситуации мы проявили бы самодовольство, то не лучше ли вместо этого вспомнить о принципе смирения. Если наше первое побуждение – это уход и изоляция, то вместо этого мы можем просто протянуть руку. Работа, которую мы проделали в Седьмом Шаге по определению противоположностей нашим недостаткам, и работа, которую мы проделали в начале этого шага, анализируя духовные принципы предыдущих шагов, даст нам некоторые дополнительные идеи относительно принципов, которых нам следует придерживаться. И хотя большинство из нас обзаводится абсолютно одинаковыми перечнями духовных принципов, уделяемое нами тому или иному принципу внимание будет отражать наши индивидуальные потребности.

- Как я могу применять принципы в различных областях моей жизни?
- Когда для меня трудно придерживаться принципов?
- Какие духовные принципы я применяю в исключительно трудных случаях?

### **Духовные принципы**

Даже в Шаге, который призывает нас использовать духовные принципы, существуют особые принципы, связанные с ним самим. Мы сосредоточимся на безусловной любви, бескорыстии и непоколебимости.

Следовать принципу безусловной любви в Двенадцатом Шаге обязательно. Никто не нуждается в любви без каких-либо условий более, чем страдающий наркоман. Мы ни о чем не

просим людей, которым мы несем весть о выздоровлении. Мы не просим денег. Мы не ждем от них благодарности. Мы даже не просим их оставаться чистыми. Мы просто предлагаем им себя.

Это не означает, что мы должны пренебречь соответствующими предосторожностями. Если мы считаем, что приводить страдающего наркомана к себе домой не очень разумно, то мы и не должны этого делать. Наносить визиты в Двенадцатом Шаге всегда следует в сопровождении кого-либо из АН. И ни в коем случае принцип безусловной любви не означает, что мы позволяем злоупотреблять нашим отношением. Иногда лучшим проявлением любви и помощи по отношению к кому-то другому будет обеспечение невозможности для него принять наркотик.

- Как я применяю принцип безусловной любви по отношению к наркоманам, которым я пытаюсь помочь?

Почему мы несем весть о выздоровлении? Не для того, чтобы помочь самим себе, хотя это и оказывает на нас благотворное воздействие. Мы несем весть о возможности выздоровления, чтобы помочь другим, помочь им освободиться от зависимости и развиваться как личности.

Если мы считаем, что люди, спонсорами которых мы являемся, каким-то образом подчинены нам, что их жизнь пойдет наперекосяк, если мы не будем управлять любым их действием, и что вероятнее всего без нас они не смогут оставаться чистыми, то это значит, что мы неправильно поняли смысл Двенадцатого Шага. Мы не ждем похвалы за количество наших подопечных или за их хорошее самочувствие. Мы не ожидаем признания за то, что мы приносим пользу. Мы просто делаем что-то хорошее.

Огромный парадокс заключается в том, что бескорыстное служение становится глубочайшим выражением нас самих. Благодаря нашей работе в предыдущих шагах мы открыли самих себя, свою сущность, которая больше заботится о допущении к нам Высшей Силы, чем о признании или славе. Мы открыли свое “я”, которое больше заботится о принципах, чем о проявлении своей индивидуальности. Точно так же, как наша болезнь проявляется в эгоцентризме, так наше выздоровление прекрасно выражается в бескорыстном служении.

- Каковы мои взгляды на спонсорство? Поощряю ли я своих подопечных самостоятельно принимать решения и в результате развиваться как личности? Даю ли я советы или делюсь своим опытом?
- Что я думаю о служении? Не обойдется ли АН без меня?
- Как я реализую принцип бескорыстия в моих усилиях быть полезным?

Соблюдать принцип непоколебимости – это значит продолжать попытки делать все, что в наших силах. Даже если у нас был рецидив и рухнули все наши ожидания, нам нужно вновь вернуться в программу выздоровления. Непоколебимость будет охранять наше дурное утро или неудачный день от соскальзывания к срыву. Такая установка поможет нам соблюдать принципы программы независимо от того, как мы себя чувствуем. Мы продолжаем наши попытки работать над программой, независимо от того, осчастливила она нас или навеяла скуку, внушила нам отвращение или абсолютно разочаровала нас.

- Твердо ли я стою на принципе выздоровления? Что я делаю, чтобы сохранить эту позицию?
- Соблюдаю ли я духовные принципы независимо от того, как я себя чувствую?

### **Идем дальше**

Прежде чем мы предадимся эйфории по случаю окончания Двенадцати Шагов, нам следует твердо усвоить, что мы не окончили их. Так-то вот. Мы не только будем продолжать пытаться следовать духовным принципам всех Двенадцати Шагов, что многие из нас называют “жить в программе”, но мы еще не раз будем возвращаться к каждому шагу на протяжении всей нашей жизни. Кто-то из нас сразу же начнет прорабатывать шаги заново, полагая, что мы не очень-то далеко ушли в своих изысканиях. Другие будут выжидать или сосредоточатся на определенных аспектах шагов. Рано или поздно, но мы вернемся к ним. Дело в том, что когда бы мы ни ощутили свое бессилие перед нашей зависимостью, когда бы ни проявились вновь наши недостатки или обнаружили люди, которым мы причинили вред, - шаги всегда в нашем распоряжении, как тропинка, ведущая нас к выздоровлению.

Нам должно быть приятно от того, что мы уже проделали. Мы прошли, в большинстве случаев впервые, весь путь до конца. Это удивительное достижение, которым мы вправе гордиться. Действительно, как в награду за нашу работу по программе АН, мы обнаруживаем, что в нас здорово выросло чувство собственного достоинства.

Мы видим сами, что нам нравится быть в обществе. Нам оказывается по силам то, о чем раньше мы и мечтать не могли: обменяться приветствиями с соседом или со служащим в ближайшем магазине, занять какую-то должность в муниципальном совете, принять участие в

каких-то общественных мероприятиях вместе с людьми, которые не знают о нашей наркомании, не чувствовать себя “вторым сортом”. В прошлом мы, наверное, с презрением отнеслись бы к подобным вещам, потому что нам казалось, что это – не для нас, но теперь мы знаем – нам это по плечу. Нам теперь доступно всё. Люди даже могут теперь спрашивать у нас совета и рассчитывать на профессиональный ответ.

Когда мы вспоминаем, откуда мы пришли и что дало нам наше выздоровление, то нас переполняет чувство благодарности. Как сказано в книге “Это Работает”, благодарность становится движущей силой во всех наших делах. Вся наша жизнь может быть выражением нашей благодарности – все зависит от того, какой образ жизни мы выбираем. Каждый из нас вкладывает что-то свое и особенное в понятие благодарности.

Как я буду выражать свою благодарность?