

Двенадцать Шагов в Ал-Аноне.

***Опыт выздоровления
и вопросы для работы по Шагам***



ПЕРВЫЙ ШАГ

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

Многие из нас приходят в Ал-Анон, переполненные чувствами отчаяния и безнадёжности. Некоторые приходят, чтобы узнать путь трезвости для другого человека; иные выросли в семье алкоголика и не живут более с действующим алкоголиком. Мы можем не видеть влияния совместной жизни с алкоголиком, пока не начнём осознавать, что в нашей жизни и в наших отношениях присутствуют схожие трудности. Многие из нас не открыли бы двери Ал-Анона, если бы они не находились в кризисном или горестном состоянии, которое и вынудило их искать помощи. Мы приходим в Ал-Анон, потому что потеряли контроль над собой, приходим в поисках облегчения, хотя полностью и не отдаём себе в этом отчёта.

Первое слово в Первом Шаге иллюстрирует важную идею выздоровления в Ал-Аноне, а именно: мы не одни. Несколько первых собраний - и мы убеждаемся в справедливости этого утверждения. Как говорится в предлагаемом приветствии, "мы, которые живём или жили рядом с проблемой алкоголизма, понимаем её, как немногие другие. Мы также были одиноки и разочарованы, но в Ал-Аноне мы открыли, что на самом деле нет безнадёжных ситуаций, что мы можем найти удовлетворение и даже обрести счастье, вне зависимости от того, пьёт алкоголик или нет". Простое выслушивание этих слов может помочь нам ощутить, что и для нас сохраняется надежда.

Если мы признаем, что пьянство какого-либо другого человека воздействует на нашу жизнь, мы, возможно, захотим возложить всю ответственность на пьющего. Мы уверены, что должно быть что-то ещё, что можно сказать или сделать, чтобы убедить алкоголика перестать выпивать, и тем самым разрешить наши проблемы. Нам и в голову не приходит, что мы так же бессильны перед алкоголем, как и сам алкоголик.

Не понимая, что алкоголизм - болезнь, многие из нас пытались всё взять в свои руки. В прошлом мы могли выливать спиртное, оправдывать, пилить, умолять, протестовать или наказывать пьющих. Мы могли скрывать наши чувства, изолировать себя или избегать контактов с алкоголиком, думая, что при этом наши проблемы исчезнут. Мы могли перекладывать на себя заботу о незавершённых проектах алкоголика, отвечать на телефонные звонки или покрывать его или её ошибочные действия. Что бы мы ни предпринимали, наша жизнь не улучшалась, а алкоголик не изменялся.

Чтобы принять Первый Шаг и признать наше бессилие перед алкоголизмом, нам нужно прежде всего понять и согласиться с тем, что алкоголизм - это болезнь. Авторитетные медицинские специалисты сходятся на том, что алкоголизм - это прогрессирующая болезнь, её ход можно остановить, но от неё нельзя вылечить - это пожизненная болезнь. Один из её симптомов - неконтролируемое желание выпить; по мере того, как алкоголик продолжает пить, это желание усиливается. Некоторые алкоголики пытаются убедить членов семьи, что они выпивают за компанию, делают это по выходным и воздерживаются в течение длительного времени. Но обычно потребность в выпивке возвращается. Единственный путь остановить болезнь - полное воздержание. Многие алкоголики успешно выздоравливают, прибегая к различным способам лечения. Наиболее эффективной принято считать программу Анонимных Алкоголиков (АА). Наш опыт показывает, что мы не можем силой заставить кого-либо перестать пить. Это личный выбор алкоголика.

Алкоголизм - семейная болезнь. Это означает, что "...алкоголизм одного члена семьи воздействует на всю семью, и все заболевают. Почему так происходит? Так происходит потому, что в отличие от диабета алкоголизм не только присутствует в теле алкоголика, но является

также болезнью взаимоотношений. Многие симптомы алкоголизма проявляются в поведении алкоголика. Люди, вовлечённые в общение с алкоголиком, реагируют на его поведение, пытаются контролировать его, смириться с ним или покрывать его. Часто они клеймят себя за поведение алкоголика или обижаются на него. Со временем они оказываются сами в эмоционально-расстроенном состоянии" (из книги "Алатин - надежда для детей алкоголиков"). На собраниях мы слышим о трёх "нет", поясняющих наше бессилие перед алкоголизмом: мы не были причиной его, не можем вылечить от него и не можем контролировать его. Мы учимся следовать основному призыву Ал-Анона переключить фокус нашего внимания с алкоголика на себя. Как ни тяжело осознать своё собственное участие в создании наших проблем, принятие Первого Шага приносит облегчение от невыносимого чувства ответственности. Мы пытались остановить болезнь, и притом болезнь другого человека!

Чтобы обрести мир и покой, мы должны измениться - мысль озадачивающая и, возможно, пугающая. Может быть, нам нужно заново учиться заботиться о себе. Когда мы сосредотачиваем внимание на алкоголизме и поведении другого человека, у многих из нас возникает привычка ставить потребности этого человека во главу угла. Мы можем страдать от низкой самооценки и не верить, что имеем право уделять время самим себе. Вне зависимости от того, как хорошо или как плохо мы оцениваем себя, алкоголизм всегда побеждает нас. В Ал-Аноне мы находим помощь.

Признание своего бессилия может быть крайне неприятным. В конце концов мы вполне компетентны, на нас держатся и семья, и работа, и земной шар, тогда как алкоголик, живущий рядом, создаёт только хаос. Как же так получилось, что мы, люди ответственные, оказались бессильными? В Ал-Аноне приходит понимание, что мы потеряли контроль над своей жизнью, так как пытались контролировать людей и события нашей жизни. Тяжело осознать, что наши усилия, предпринятые с добрыми намерениями, внесли вклад в создание проблемы. Однако к моменту прихода в Ал-Анон мы уже окончательно подготовлены к тому, чтобы предпринять что-то, что угодно, но новое.

Мы вынуждены признать: вне зависимости от того, делаем мы что-либо или не делаем, пьянство другого человека контролю не поддаётся. Как же нам помочь алкоголику? В Ал-Аноне мы учимся принимать то, что мы не в силах изменить (алкоголика), и то, что мы можем изменить (себя). Чтобы выздоравливать, мы должны научиться фокусировать внимание на себе. Нам предлагается вспомнить свою прошлую жизнь и признать наше бессилие перед алкоголем, алкоголиком и любым человеком или событием, которое мы старались контролировать, привлекая всю свою силу воли. Позволяя исчезнуть иллюзиям контроля над другими людьми, мы чувствуем освобождение от огромного бремени и начинаем открывать в себе внутреннюю силу - силу жить по своему усмотрению.

В Ал-Аноне мы открываем принципы поведения, которые работают на нас и помогают нам поддерживать отношения с другими людьми. Ал-Анон помогает нам узнать новые пути установления здоровых взаимоотношений с другими людьми - мы бессильны изменить их. Это позволяет нам поставить себя в правильные взаимоотношения с самими собой - когда мы пытаемся управлять другими, мы теряем способность контролировать свою жизнь. Первый Шаг - это истинный отправной участок на нашем пути к выздоровлению.

Я ПРИНЯЛА ИСТИНУ

Я признала, что я потеряла контроль над собой, но в течение длительного времени не могла поверить в своё бессилие перед алкоголем. Я была определённо уверена, что могу заставить алкоголика перестать пить с помощью слов: "Если бы ты любил меня, ты бы не выпивал". В своё время несколько заявлений такого рода имели значение для меня. Я была очень требовательной особой. До Ал-Анона я не знала, что мои требования были выше возможности алкоголика откликнуться на них. Я не знала, что алкоголизм - болезнь. Он говорил мне, что я не понимаю. Он сказал, что прекратить пить - не так просто, как мне кажется.

Ряд вопросов преследовали меня и нарушали покой. Что произойдёт, если я признаю своё бессилие и позволю событиям идти своим чередом? Будет ли он пить больше, если я перестану пытаться контролировать его пьянство? Не почувствует ли он, что я его больше не люблю, если я перестану задавать ему вопросы о его пьянстве? Не подумает ли он, что я потеряла интерес к нему и обращаю внимание на кого-либо другого? Не начнёт ли тратить больше денег на алкоголь?

Окончательно принять Первый Шаг меня вынудило признание факта - ничего не зависит от того, что я делаю или не делаю. Например, я могу плакать, просить, сердиться или делать что-либо ещё, но он по-прежнему будет пить. Постепенно он становится хуже. У меня ушло много времени на то, чтобы осознать, что я не властна над этой болезнью. Мои дни в Ал-Аноне выстроились в недели, а недели - в месяцы. Чем дольше я слушала на собраниях, тем больше осознавала, что я должна позволить "событиям идти своим чередом и положиться на Бога". Я должна "жить и дать жить другим". Наконец, я перестала напрягаться и признала своё бессилие.

Я ясно поняла, что если ситуация не улучшится, мы не сможем быть вместе. Он очень болен физически и психически, его болезнь - алкоголизм. Я отказалась от попыток умолять или контролировать его и оставила ситуацию в покое. Я приняла истину о том, что у меня нет сил остановить пьянство. Спасибо Богу и Ал-Анону за то, что я в конце концов вышла на правильный путь. Алкоголик в моей жизни прошёл 28-дневный курс лечения по программе, обратился за помощью и советом и в настоящее время состоит в обществе Анонимных Алкоголиков. Он сохраняет трезвость уже в течение 10 месяцев. Для меня эти 10 месяцев были удивительными во многих отношениях. Хотя трезвость - это не только розы, благодаря Ал-Анону я в состоянии принимать происходящие изменения.

МОЯ ЖИЗНЬ СТАЛА МОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Тяжелее всего мне было принять Первый Шаг. Бессильна перед алкоголем? Перед банкой пива? Бутылкой водки? Это же просто предметы - неживые пустячки. Как же я, живой, дышащий человек, могу быть бессильной перед бутылкой алкоголя? Каково мне признать бутылку победительницей, которая может наносить мне поражение за поражением?

Это выглядело так, как будто я признавалась в своём бессилии перед куском мыла или неким другим неодушевлённым предметом. Это задевало моё эго, шло вопреки всем моим убеждениям. Бессильна перед алкоголем? Я ненавидела алкоголь. Он превратил мою мать из доброй разумной дамы в свихнувшуюся женщину, издающую вопли и изрыгающую проклятья. Из-за алкоголя мой муж за семь лет пять раз терял работу и в течение двух месяцев дважды попадал в дорожно-транспортные происшествия. Я ненавидела запах алкоголя, его вкус. Мне было противно смотреть на него. Мне казалось: я смогу одолеть его, победа будет за мной - не

за алкоголем.

До меня дошло лишь тогда, когда я прочитала стр. 76 книги "День за днём в Ал-Аноне"*). Принятие этого Шага не означает слабости характера. Это означает признать вещи, которые я не могу изменить. Признание в том, что я бессильна перед алкоголем, кладёт конец борьбе. Оно освобождает меня и позволяет работать над тем, что можно изменить. Оно также означает, что я могу сказать своей Высшей Силе: "Я не в состоянии сделать это одна. Я нуждаюсь в Твоей помощи".

Прочитав этот отрывок, я как-будто увидела истинный свет. Наконец-то я могла быть честной сама с собой. Я была бессильна перед алкоголем. Я сейчас бессильна перед алкоголем и всегда буду бессильна перед алкоголем. Принятие сняло бремя с меня. Я не должна была более вести непрерывную борьбу и сражаться. Я получила возможность работать над другим, например над собой, и освободить свой разум от всепожирающих мыслей о болезни.

До прихода в Ал-Анон я никак не могла принять Первый Шаг. Через 20 месяцев в Ал-Аноне мне не составляет труда произнести этот Шаг и верить в него.

Моя жизнь стала неуправляемой. Благодаря Ал-Анону и многократному прохождению этого Шага моя жизнь стала воистину моей жизнью - я сосредотачиваюсь на наилучшем решении и живу, воплощая его в силу своих возможностей.

Я МОГЛА УВИДЕТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ

До прихода в Ал-Анон я не смогла бы принять даже часть Первого Шага. Я считала, что я в порядке и всё было бы замечательно, если бы мне удалось отвратить алкоголика от пьянства. Когда я стала изучать и прорабатывать Первый Шаг, я обнаружила, что принять его первую часть легче, чем вторую.

Я зрительно ориентированный человек. Когда я взглянула на текст Первого Шага и увидела слово «алкоголь», я наглядно представила себе бутылку виски. Затем я представила человека, пьющего из бутылки. Я смогла представить, как алкоголь входит внутрь человека и превращает его в алкоголика. Я даже понимала, что я бессильна повлиять на алкоголика в момент, когда он выпивает, но потребовалось много времени, чтобы понять, что я не в силах повлиять на него в любое другое время. Позже наглядное восприятие нарисовало в моём воображении бутылку, человека, пьющего из этой бутылки, алкоголь, перетекающий из этого человека в меня, остальных членов семьи, коллег по работе и т. д. Я видела нас всех, плавающих в море алкоголя, а затем выходящих из этого моря, стряхивающих с себя алкоголь и распространяющих болезнь на многих других людей.

У меня ушло много времени на то, чтобы понять, что хотя я сама не пью алкоголь, болезнь может передаваться через меня и воздействовать на других людей. Время шло, я узнавала больше и больше, наконец я осознала, что алкоголизм через меня может воздействовать на всё, с чем я вступаю в контакт. Мои реакции на других могут повторять мои реакции на пьющего. Я стала замечать, как мои собственные реакции делают мою жизнь неуправляемой. Я видела, что моя роль жертвы отбирает чувство ответственности у других людей и понижает их эго. Я видела, как я произвожу это не только с алкоголиком, но и с другими людьми в моей жизни.

Я осознала окончательно, что моя жизнь стала неуправляемой, когда обнаружила – я слишком занята заботой о других и у меня нет времени позаботиться о себе. Я следила за одеждой своих домочадцев, чтобы они всегда были хорошо одеты, но в результате у меня не оставалось времени, чтобы самой быть на высоте. Для других я организовывала приёмы к доктору или стоматологу, но своё здоровье игнорировала. Я не сразу осознала всё это. Понимание приходило

медленно, но в конце концов я смогла принять Первый Шаг. Я осознала, что больна и моя болезнь вызвана контактами со всеми алкоголиками в моей жизни. Сегодня я знаю, что я бессильна перед всеми местоимениями и существительными в моей жизни: людьми, местами и вещами.

Методом исключения я открыла, перед чем я не бессильна – перед собой. Я могу отвечать за себя. Я не несу ответственности за счастье других людей, также как и они не отвечают за меня. Я знаю, что никто на свете не может контролировать мои эмоции. Никто не может заставить меня сердиться, печалиться, чувствовать себя счастливой или какой-либо ещё без моего на то разрешения. Мои чувства принадлежат мне.

Сегодня я понимаю, что я бессильна перед алкоголем и что моя жизнь неконтролируема. Я знаю, что с помощью Ал-Анона и моей Высшей Силы, которую я предпочитаю называть Богом, моя жизнь становится более управляемой.

ТРИ «НЕТ» ВСЁ ИЗМЕНИЛИ

Когда я пришла в Ал-Анон, я находилась в особых отношениях с человеком, поведение которого могло неожиданно и неприятно измениться. Его взрывной характер особенно беспокоил меня, когда я становилась пассажиром в его автомобиле. Если водитель машины, которая ехала впереди нас, реагировал не мгновенно на включение зелёного сигнала светофора, мой друг тут же взрывался. То же случалось, если другая машина пересекала нам дорогу.

Поначалу я считала само собой разумеющимся, что мой друг после такого эпизода злится на то, что я говорю или делаю, или на то, о чём я не успела сказать или что не успела сделать. Мне было ясно, что я в чём-то виновата. Конечно же, я должна оказывать влияние на происходящее. По крайней мере я могу контролировать уровень вспышки его гнева. И я начинала сердиться и указывать на неосторожность его езды, например на то, что он не просигналил при смене полосы. Я болтала о посторонних вещах, чтобы отвлечь его внимание от того, что произошло. Я не сомневалась, что я могу что-то сделать, чтобы снять своё чувство вины. Раз уж я оказалась в машине, я должна была что-нибудь сделать, чтобы закоротить его гнев на себя.

В Ал-Аноне кто-то поделился со мною тремя "нет": не я была причиной этого, я не могу это контролировать и я не могу излечить от этого. Новые горизонты, взгляды и модели поведения медленно проникали в моё сознание. Обдумав всё спокойно, я поняла, что не я была причиной создававшихся ситуаций. Ведь не я сидела за рулём и не я провоцировала вспышку гнева. После аналогичного эпизода я повернулась лицом к боковому окну, повторяя мысленно раз за разом: "Не я была причиной этого. Не я была причиной этого." А в это время в животе у меня всё клокотало. Отказ от ответственности за его вспышку гнева вызвал во мне новые, довольно неприятные чувства.

Хотя я была полностью уверена, что не я была причиной неадекватного поведения, я всё ещё испытывала непреодолимое желание контролировать или подправлять происходящее. И снова я заставляла себя сидеть спокойно и испытывать дискомфорт из-за того, что позволяю его приступам гнева улетучиваться без моего вмешательства. Я наблюдала за его поведением в течение многих недель и поняла, что он не волнуется о своём поведении. Он выпускает пар и затем ведёт себя так, как будто ничего необычного не произошло. По-видимому он и не замечал ни моей старой привычки сразу же подключаться, чтобы улучшить ситуацию, ни новой тактики умолчания.

Используя новый опыт, я начала применять метод трёх "нет" во многих других сферах моей жизни. Иногда при этом бывало даже труднее справиться с трепетанием бабочек в животе. Но

используя три "нет" в новых ситуациях, я всегда выходила из положения. Это позволило мне набраться смелости и проанализировать мои взаимоотношения с людьми во всех областях моей жизни. Я начала сознательно выбирать роли, которые я играю в различных ситуациях. В конечном итоге я научилась признаваться в том, что неприятные вспышки гнева расстраивают меня. Я поняла, что самое правильное - ехать в разных автомобилях. Я использую три "нет" до сих пор. Я очень благодарна за многие полезные приспособления Ал-Анона.

Вопросы к Первому Шагу

Каждый из нас свободен в разработке собственных путей решения проблемы, используя опыт, силу и надежду тех, кто шёл впереди нас. Предлагаемые вопросы могут помочь вам при самостоятельном изучении или обсуждении на группе Первого Шага. Прорабатывая Шаг за Шагом, не забывайте отдавать должное себе за предпринимаемые усилия. Кроме того, звоните другу или спонсору и делитесь своими успехами.

- Признаю ли я, что я не в состоянии контролировать потребление алкоголя другим человеком? Поведение другого человека?
- Каким образом я осознаю, что алкоголик в моей жизни - это личность с отличными от моих привычками, характерными чертами и манерой реагировать на текущие события?
- Признаю ли я, что алкоголизм - это болезнь? Как это меняет моё поведение с пьющим человеком?
- Как я пыталась/пытался изменить других? Какими были последствия?
- К каким средствам я прибегал(а), чтобы добиться, чего я хотел(а) или в чём нуждался/нуждалась?
- Что я чувствую, когда алкоголик отказывается быть таким, как я хочу, и делать то, что я хочу?
- Что бы произошло, если бы я прекратил(а) пытаться изменить алкоголика или кого-либо ещё?
- Как я могу позволять другим людям решать их проблемы вместо того, чтобы делать это за них?
- Ищу ли я быстрого решения моих проблем? Имеется ли оно?
- В каких ситуациях я испытываю чрезмерную ответственность за других людей?
- В каких ситуациях мне стыдно или я чувствую замешательство по поводу поведения другого человека?
- Что привело меня в Ал-Анон? Чего я надеялся/надеялась этим добиться в то время? Как изменились мои надежды?
- Кто выражал озабоченность моим поведением? Моим здоровьем? Моими детьми? Приведите примеры.
- Как я узнаю, что моя жизнь неуправляема?
- Каким образом я добивался/добивалась от других моего утверждения в жизни и одобрения?
- Говорю ли я "да", когда мне хочется сказать "нет"? Что происходит с моей способностью управлять своей жизнью, когда я поступаю таким образом?
- Легко ли мне проявлять свою заботу о других и нахожу ли я трудным заботиться о себе самом/самой?
- Что я чувствую, когда моя жизнь катится гладко? Не одолевают ли меня постоянные предчувствия неприятностей?
- Не ощущаю ли я себя бодрее в разгар кризиса?
- Насколько хорошо я забочусь о себе?
- Как я себя чувствую, оставаясь в одиночестве?
- В чём разница между жалостью и любовью?
- Чувствую ли я влечение к алкоголику или к другим людям, которые, как мне кажется, нуждаются в том, чтобы я улаживал(а) их дела? Как я пытался/пыталась это делать?
- Доверяю ли я своим чувствам? Разбираюсь ли я в них?

ВТОРОЙ ШАГ

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

Главный духовный принцип, представленный во Втором Шаге, говорит, что имеется Сила, которая могущественнее нас и которая даёт надежду на здравомыслие вне зависимости от того, живём ли мы с действующим алкоголиком или нет. Второй Шаг утверждает, что хотя мы и можем быть бессильны, но мы не беспомощны и не одиноки. Многим из нас трудно понять слова о Силе, более могущественной, чем мы сами. Вначале некоторые полагают, что под этим мы имеем в виду религиозную сущность. На самом деле это не так. Мы говорим о любящей, заботливой, привязанной к нам Силе, которая обеспечивает нам помощь в борьбе с последствиями болезни алкоголизма.

При рассмотрении Второго Шага часто бывает полезным помнить, что «пришли к убеждению» написано в прошедшем времени. Подобно всем Шагам, Второй Шаг говорит об опыте тех, кто раньше прошёл этот путь, и показывает, что со временем мы сможем находить выход из наших собственных трудных положений. Немногие из нас пришли на первое собрание уверенные твёрдо, что имеется Сила, более могущественная, чем мы, и способная оказывать благотворное влияние на нашу жизнь. Если она существует, почему же мы были столь несчастны и находились в таком замешательстве? Вера вырастает по мере того, как наши души раскрываются, и мы оказываемся в состоянии увидеть, что духовный потенциал может помочь нам решать наши проблемы. Мы внимательно выслушиваем опыт других людей и хотим того, что у них уже есть: мира, душевного покоя, счастья, веры и радости. Многие члены группы переполнены сомнениями, но приходят на собрания в поисках новых возможностей. Готовность слушать и обсуждать опробованные другими альтернативные возможности – даже Высшую Силу – открывает путь ко Второму Шагу.

С помощью Второго Шага и дружелюбной поддержки мы начинаем учиться видеть и признавать нашу собственную роль в семейной болезни алкоголизма. Тёплый приём и любовь, ощущаемые нами в Ал-Аноне, помогают научиться принимать и любить себя со всеми нашими недостатками.

Принятие Второго Шага крайне необходимо для работы над остальными Шагами Ал-Анона. Спотыкание на Втором Шаге с последующим прыжком на другие Шаги означает непринятие Первого Шага. Многие члены товарищества испытывают трудности, начиная работать над этим Шагом с целью личного выздоровления. Посещение собраний есть только начало пути; в дополнение к этому мы нуждаемся в руководстве спонсора. Нам не обойтись без мудрости членов группы, проработавших эти Шаги до нас, чтобы вполне постигнуть духовные ответы и руководство, к которым мы собираемся обратиться. Доверие к группе и доверие к спонсору являются истинным средством для принятия Силы, более могущественной, чем мы.

Для тех, кто пришёл в Ал-Анон с верой в Бога, Второй Шаг может быть весьма желанным; идея об обращении к хорошо знакомому Богу за помощью в разрешении наших проблем может показаться убедительной и легко усваиваемой. У других мог развиться страх перед их Богом и им трудно представить себя просящими помощи у такого карающего Бога.

Некоторые из нас отвергают религию любого толка и называют себя агностиками или атеистами. Очень важно знать, что всё равно, исповедуем мы какую-либо религию или нет, в Ал-Аноне нам рады. Тем не менее, при приближении ко Второму Шагу у нас может закрасться подозрение, что вскоре раскроется истинная идеология группы и мы вынуждены будем или подчиниться, или уйти. Вместо этого члены группы предлагают нам самим определить представление о Высшей Силе, и мы начинаем верить, что такая Сила существует и может

помочь нам.

Начиная постигать Второй Шаг, мы узнаём, что у нас есть выбор. Широкий опрос членов групп Ал-Анона показал бы, что все по-разному отвечают на предложение дать определение их собственной Высшей Силы. Если идея «Бога» как Высшей Силы вызывает сопротивление, мы можем начать с использования группы в качестве Силы, более могущественной, чем мы. На группе мы встречаем подобных нам людей, они справляются с рядом знакомых нам проблем и находят творческие решения, которые нам не приходили в голову, и отношения, при которых их жизнь в схожих ситуациях становится терпимой. Мы считаем, что много голов лучше, чем одна, и привлекаем на помощь коллективную мудрость группы.

Если идея о Высшей Силе вызывает в каком-то смысле сопротивление, мы можем сначала действовать «как бы». Размышляя об укреплении мира и душевного покоя в нашей жизни, мы начинаем ценить день сегодняшний. Девиз «Живите сегодняшним днём» приобретает новое значение после того, как мы принимаемся читать день за днём по странице книги «День за днём в Ал-Аноне», «Алатин – День за днём» или «Мужество изменить – День за днём в Ал-Аноне II». Под руководством спонсора или группы мы начинаем молиться или предаваться размышлениям, несмотря на то, что у нас нет чёткой идеи, кто слышит наши молитвы. Мы начинаем действовать так, как если бы верили не только в Высшую Силу, но и в то, что нас любят и оказывают поддержку. Некоторые члены группы вспоминают, что некогда они боялись Бога, как они понимали Его, а теперь они говорят о Боге любви. Часто произносимая на собраниях молитва об умиротворении – это широко распространённая молитва, помогающая многим членам сообщества обращаться к Богу, как они понимают Его:

Молитва об умиротворении

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Какими бы ни были наши утверждения и верования, как бы мы ни определяли Бога или Высшую Силу, мы желаем укрепить своё здравомыслие. Движимые этим желанием, мы обращаемся к Высшей Силе, более могущественной, чем мы, и просим Её оказывать помощь во время нашего путешествия. В Первом Шаге мы узнали, что не мы были причиной болезни алкоголизма, что мы не можем контролировать её или излечивать от неё. Второй Шаг предлагает нам сделать выбор и выбрать здравомыслие. С этой новой перспективой в голове мы искренне начинаем испытывать надежду, о которой так много говорят.

Здравомыслие может проявляться по-разному. Многие, делясь своим опытом, говорят, что они более не покупают алкоголику алкоголь. Другие высказываются о том, что они избегают ситуаций, вызывающих смятение чувств. Некоторые находят удобным снять напряжение от спора простым замечанием: «Возможно, ты прав». Можно принять пенистую душистую ванну или отправиться на целый день кататься на лыжах, это может открыть новую перспективу в оценке ситуации. Мало-помалу мы с благодарностью обнаруживаем в себе веру в Высшую Силу. Мы замечаем, что, если прежний стиль поведения и возвращается, то его продолжительность не столь велика, как прежде.

Что конкретно может означать вера в Высшую Силу? Мы погружены в веру в течение всего дня. Вставая по утрам, мы верим, что, поднимая шторы, мы наполним комнату солнечным светом. Покидая утром дом, мы верим, что двигатель автомобиля заведётся без проблем, что другие водители будут придерживаться правильной стороны улицы и что мы благополучно доберёмся до места назначения. Уходя после окончания собрания Ал-Анона, мы верим, что через неделю

состоится очередное собрание. Более того, расходясь после собрания, мы уносим с собой веру и мудрость других, слова любви, поддержки, опыта и надежды, которые нам нужны для духовного роста. Мы уходим также с верой в то, что наше здравомыслие восстановится.

Ниже приведены некоторые приёмы, которые помогали членам сообщества в укреплении их веры в Силу, более могущественную, чем они:

- Произносить молитву об умиротворении каждое утро и каждый вечер, а также всякий раз, когда мы чувствуем себя подавленными или обеспокоенными.
- Размышлять на тему «Боже, дай мне разум и душевный покой» с обдумыванием каждого слова по отдельности.
- Успокоиться и обращаться за помощью всякий раз, когда ситуация становится слишком напряжённой.
- Замечать и признавать свои здравые поступки. Обращать внимание на малые чудеса: младенца с живым и весёлым взглядом, резвящегося щенка, дружеский телефонный звонок именно тогда, когда это необходимо.
- Вести себя, как будто у нас есть вера. Успокоиться, попросить о руководстве, затем заняться повседневными заботами, предполагая, что наша просьба будет выполнена.
- Смеяться, пытаться вспомнить забавные ситуации и делиться этим на группе.
- Составить список событий, происходивших в нашей жизни и находящихся за пределами нашего понимания, которые могли бы свидетельствовать о существовании Высшей Силы.
- Просить о «мужестве изменить то, что мы можем» и затем полностью положиться на появление результатов естественным путём.

Семейная болезнь алкоголизма столь же коварна и запутана, как и для самого алкоголика. При изучении Первого и Второго Шагов мы со смирением признаём свои слабости. Принятие первых двух Шагов дарит нам вновь обрётённую надежду. Молитва об умиротворении приобретает новое звучание. Она помогает всем членам Ал-Анона укрепиться в вере в возвращение здравомыслия. С этой верой мы желаем «позволять событиям идти своим чередом и полагаться на Бога» и искренне верим в Силу, более могущественную, чем мы.

ЧТО МОЙ СОЗДАТЕЛЬ ПЕРВОНАЧАЛЬНО ПОДРАЗУМЕВАЛ

Некоторое время назад я прочитала об обширной работе по очистке и реставрации очень известной часовни. Её фрески были заляпаны многовековой грязью, сажей и другими посторонними веществами. Мастера старательно снимали слой за слоем въевшуюся грязь в поисках подлинного произведения. До завершения первой части проекта возникло небольшое противоречие. Первоначальные краски художника оказались намного ярче и интереснее, чем можно было ожидать. Они ослепительно и великолепно сверкали, но люди с детства привыкли к тёмному, мрачному виду часовни, сформировавшемуся много-много лет назад. По сравнению с этим видом очищенные участки казались довольно кричащими. Такое полужаркое, полутёмное изображение производило впечатление странного парадокса. Постепенно процесс восстановления столкнулся с серьёзной дилеммой. Следовало ли завершать реставрацию или нужно было прекратить работу и вернуться к виду, к которому все привыкли?

Во время проработки Первого Шага в Ал-Аноне я столкнулась с такими же рода вопросами. Воспитанная в условиях семейной болезни алкоголизма я всегда смотрела на свою жизнь сквозь толстый и мрачный слой этой болезни. Я даже не представляла, что за этим слоем скрывается. По мере того, как я изучала принципы Ал-Анона, начали происходить изменения. Я настолько привыкла к прежнему образу жизни, что эти перемены вначале показались мне неудобными и уродливыми. Подобно наполовину отреставрированному произведению искусства эти мои новые составляющие не соответствовали всем остальным. Я встала перед выбором из двух из двух возможностей. Я могла сохранять привычную манеру поведения либо продолжить процесс своего восстановления до состояния, которое первоначально подразумевалось моим Создателем.

По счастью я решила положиться на тот образ, который мой Создатель первоначально подразумевал. Со временем новые составляющие гармонично смешались с остальными и не обращали на себя внимание столь раздражающим образом. Чем больше я восстанавливалась, тем более последовательной становилась.

Я была скрыта годами боли, стыда, вины и страдания. Второй Шаг сделал мою жизнь ярче и приятнее настолько, что о таком я даже думать не могла. Потенциальные возможности для превращения таились всегда, но они находились в ожидании руки любящего Бога, чтобы вывести их на поверхность. Этот процесс восстанавливает меня к жизни, наполненной красотой, любовью, умиротворением и здравомыслием.

Я ОТОЖДЕСТВИЛА СВОЁ СОСТОЯНИЕ С ПОСЛЕДНИМ ЛИСТОМ

В хмурый осенний день я ощутила свою жизнь как наступившую зиму без конца и без края. Мой муж позвонил мне на работу и своей очередной проблемой вывел из душевного равновесия. Я настолько расстроилась, что не смогла сконцентрироваться на своей работе. В очередной раз моим умом полностью завладели алкоголик и проблемы нашего выздоровления.

В начале недели я посетила собрание нашей группы на дому. Я услышала, как одна из участниц поделилась своим опытом, каким образом она выводит себя из сложных ситуаций, сосредотачиваясь на других вещах. Я подумала, что, может быть, мне сейчас поможет, если я выйду из офиса на несколько минут.

Я одела пальто, спустилась вниз на лифте и решила перевести дух на свежем воздухе. За дверью на меня дохнул холодный ветер. Одинокая во внешнем мире я подняла голову, взглянула на небо

и сказала: «Боже, я не могу этим управлять. Это всё твоё!» В это время с ближайшего дерева начал медленно опускаться на землю последний лист, паря в воздухе. Я стояла и смотрела на него заворожённым взглядом. Когда лист мягко приземлился, я услышала: «Всё будет хорошо. Я смогу управлять этим.» Слеза скатилась по моей щеке. Впервые я осознала, что «позволила событиям идти своим чередом и положила на Бога». Я почувствовала мир в душе.

Спустя годы я сидела на малой группе, изучающей Двенадцать Шагов. Ведущий хотел, чтобы каждый поделился опытом прохождения Второго Шага. То, о чём я подумала, был холодный осенний день много лет назад. Именно тогда я пришла к вере, что Сила, более могущественная, чем я, может восстановить моё здравомыслие. Моё выздоровление в Ал-Аноне принесло много неожиданных испытаний, но опыт моего Второго Шага оставил самые острые впечатления.

ЭТОТ ШАГ ПОЗНАКОМИЛ МЕНЯ СО ЗДРАВОМЫСЛИЕМ

Из всех Двенадцати Шагов Второй Шаг для меня самый любимый. Когда несколько лет назад я вступила на путь выздоровления, я не знала, что я безрассудна. Я выросла в семье алкоголика и безумие этой болезни было всем, с чем я сталкивалась в своей жизни. Да, именно так и было. Теперь меня удивляет, что я никогда не задавалась вопросом, а не существует ли других возможных образов жизни. Вероятно, я была настолько подавлена воспитанием в алкогольной среде, что до выздоровления мне и в голову не приходило задавать себе такой вопрос.

Потребовалось несколько лет, чтобы смысл Второго Шага начал впитываться мною. Ещё дольше потребовалось для признания, что образ жизни, который я вела, - это результат безумия, порождённого в моей семье болезнью алкоголизма. Я не знала, что проживать жизнь, основанную на страхе, который я испытывала, когда росла, - это не тот путь, которым нужно следовать. Я не знала, что в той жизни, в которой я выросла, присутствовало что-то в корне неверное.

Вначале меня напугало то, что я услышала на собраниях. Этого было достаточно, чтобы испарилось желание приходить опять. Однако жизнь моя продолжала ухудшаться. В поисках причины я испробовала массу вещей. Я пыталась проконсультироваться у специалистов, прибегла к терапии, лекарствам и прочитала множество книг по самопомощи. В конце концов я оказалась в состоянии тяжёлой депрессии и близкой к самоубийству. Именно на этом этапе я встретила добрую женщину-консультанта, которая заключила, что в основе моих проблем может лежать алкоголизм. Она сообщила мне, что Ал-Анон годится и для взрослых детей алкоголиков. Её мягкие, спокойные уговоры и советы подтолкнули меня на посещение собраний Ал-Анона.

Я вернулась в программу ради себя, а не для того, чтобы повлиять на кого-либо другого. Я уже обнаружила безрассудство своей жизни. В действительности, когда большая часть послания, заключённого во Втором Шаге, прояснилась для меня, я перефразировала этот Шаг, заменив слова о возвращении здравомыслия на другие: он познакомил меня со здравомыслием. Безумие семейной алкогольной среды было всем, что я прежде испытала. Заброшенность, отверженность и недоброжелательность казались нормой. Однако понемногу забота и доброта людей Ал-Анона начали работать на меня. Я стала регулярно посещать собрания. Для меня оставалось тайной, почему я это делала. Мне требовалось продолжать приходить, чтобы я смогла испытывать постоянство, которого никогда не находила дома.

Рассказы других людей шокировали меня. Избиения, оскорбления и изнасилования обошли меня стороной. Если бы это случилось со мной, я не смогла бы даже вообразить себя рассказывающей об этом в комнате, заполненной незнакомыми людьми. Я не могла представить себя такой прямой и честной, так как скрытность всегда входила в мой образ жизни. Хотя мои истории отличались от рассказываемых другими людьми, я осознавала, что мы делимся одними

и теми же чувствами. Мало-помалу я начала делиться тем, что помнила. При этом я испытывала большие сомнения, так как не умела доверять. Постепенно я узнала, что людям в Ал-Аноне можно доверять, но, и это самое главное, я узнала, что могу также доверять себе.

До меня весть Второго Шага доходила очень медленно. Я могу замечать своё относительное продвижение всякий раз, как вхожу в соприкосновение с членами своей семьи. Никто из них не находится даже в состоянии намёка на выздоровление, хотя я по-прежнему надеюсь, что один или двое присоединятся ко мне. Временами моё выздоровление бывает довольно одиноким, так как я чувствую своё отчуждение от семьи. Используя сведения, приобретённые на многочисленных собраниях и в результате изучения Шагов, я могу ясно видеть безумие моей семьи там, где они не в состоянии это сделать. В основном безумие в моей семье принимает форму устных или эмоциональных оскорблений. Это не так-то просто различать. Пока я не доверилась своим чувствам и реакциям, я не могла увидеть, как много вреда могут наносить эти виды оскорблений. Взять и отказаться от этого было трудно и болезненно, но в конце концов у меня не было другого выбора. Цена, которую я заплатила за боль и потери, была слишком велика, чтобы продолжать платить.

Я не могу сказать, что я стала здравомыслящей сразу же с приходом в Ал-Анон. Ещё часто случается, что я попадаю в объятия своей болезни. Я замечаю приступ быстрее, так как больше он не сопровождается приятными ощущениями. В такие моменты я обращаюсь к Высшей Силе и повторяю Второй Шаг. Я молюсь о восстановлении здравомыслия.

Вопросы по второму шагу

Нижеследующие вопросы могут помочь нам, индивидуально или на группе, совершенствовать понимание взаимосвязи между Высшей Силой и нашей жизнью.

- - Каково моё представление о Высшей Силе в настоящее время?
- - Что требуется для того, чтобы позволить измениться моему представлению о Высшей Силе?
- - Повлиял ли прошлый опыт на моё представление о Высшей Силе? Если да, то как?
- - Что я надеюсь приобрести, принимая идею о Силе, более могущественной, чем моя?
- - Чувствую ли я духовное руководство над моей жизнью? В чём это выражается?
- - Каков для меня образ Высшей Силы, которую я нашла/нашёл в Ал-Аноне?
- - Что означает для меня «позволить событиям идти своим чередом и положиться на Бога»?
- - Что означает для меня вера?
- - С кем и при каких обстоятельствах мне удобно обсуждать мой духовный опыт?
- - Что бы я мог(ла) приобрести, если бы поверил(а), что меня может любить и поддерживать Сила, более могущественная, чем я?
- - Что означает для меня «пришли к убеждению»?
- - Как ситуация с алкоголиком повлияла на моё здравомыслие? На мою жизнь?
- - Позволял(а) ли я ситуации с алкоголиком стать моей Высшей Силой? Как это происходило?
- - Как мои взгляды исказились при попытках управлять поведением алкоголика?
- - Как происходит моё обращение к Силе, более могущественной, чем я, во время острой необходимости? Звоню ли я другому члену Ал-Анона? Своему спонсору? Читаю ли я литературу, одобренную Всемирной Конференцией Ал-Анона? Хожу ли я на собрания? Если нет, то почему?
- - Могу ли я, прорабатывая этот Шаг, описать опыт Второго Шага спонсору или на группе? Поделиться этим опытом письменно?
- - Когда я делал(а) одно и то же снова и снова, ожидая тем не менее иного результата?

ТРЕТИЙ ШАГ

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

В Первом Шаге мы узнали, что многие наши проблемы могли быть результатом неумелых усилий управлять собственной жизнью; во Втором Шаге мы пришли к убеждению, что Высшая Сила может помочь нам восстановить здравомыслие. Естественным продолжением является следующий Шаг, ориентирующий на обращение к этой Силе за помощью. Некоторые члены Ал-Анона сокращают формулировку первых трёх Шагов до «Я не могу. Бог может. Я предоставляю Ему возможность.» Очевидно, если наши прежние усилия были тщетны и если мы верим, что некая Сила может помочь нам, то имеет смысл позволить этой Силе сделать это.

Первая часть Третьего Шага - «Приняли решение» - показывает, что у нас есть выбор. Мы принимаем это решение, когда мы готовы к этому. Каждый прорабатывает Шаги с собственной скоростью, по разным причинам возвращается снова и снова к более ранним Шагам, пока не почувствует себя готовым двигаться к следующему Шагу. Никто не принуждает нас поручать нашу волю. Мы делаем выбор испытать это, потому что образ жизни, который мы вели и который был полностью основан на нашей воле, не приносил ни удовлетворения, ни умиротворения.

Что за решение мы принимаем? Нас приглашают «поручить свою волю и свою жизнь Богу, как мы понимали Его». Немногие из нас в состоянии в одночасье поручить всё, что имеем в жизни; принятие решения сделать так – это просто взятие на себя обязательства предпринять попытку. Чтобы проиллюстрировать эту сторону Третьего Шага, один из членов Ал-Анона придумал такую задачу: «Три лягушонка сидели на листе лилии. Один из них принял решение прыгнуть. Сколько лягушат осталось?» Ответ: три. Ведь лягушонок только принял решение прыгнуть – но ведь ещё не прыгнул!

Нам часто приходится выделять одну проблему или одного человека и работать над тем, чтобы это выделенное поручить нашей Высшей Силе. Чаще всего человеком, которого мы прежде всего хотели бы поручить, является алкоголик в нашей жизни. В Первом Шаге мы узнали, что бессильны перед алкоголем и алкоголиком и не можем контролировать или изменить его или её. Именно поэтому мы можем работать над тем, чтобы поручить Богу наше желание изменить алкоголика.

Поручив некоторые из наших проблем Богу, многие из нас испытывают чувство большого облегчения. Зависимость от нашей Высшей Силы может увеличить нашу независимость от мнений, потребностей и требований других людей. У нас нет больше необходимости искать внешнего обоснования своих поступков другими людьми. Просьба о помощи Высшей Силы означает признание, что мы не можем сделать это одни. Одновременно она даёт уверенность в том, что мы не одиноки.

Для тех из нас, кто готов принять помощь, но не уверен, что именно Бог окажет её, последняя часть Третьего Шага – «как мы понимали Его» - подчёркивает нашу свободу выбора. Как и во Втором Шаге, мы свободны в определении нашего представления о Боге и даже не обязаны использовать само слово Бог. Мы можем обращаться к Высшей Силе, Высшему Разуму или к мудрости и любви группы. Что действительно важно, так это, во-первых, отложить в сторону свою волю и стремление быть правым, а во-вторых, поверить, что наша Высшая Сила, как бы мы её ни определяли, поведёт нас в правильном направлении.

Если мы приняли решение сделать то, о чём просит Третий Шаг, возникает вопрос, как это

выполнить. Способов препоручить нашу волю и нашу жизнь так же много, как и определений Бога. Большинство находит необходимым обратиться к представляемому нами Богу с просьбой о помощи. Для людей религиозных удобней обращение в форме традиционной молитвы. Для других такая форма может вызвать затруднения, им может помочь замена молитвы на разговор с их Высшей Силой. Напоминаем, что в Ал-Аноне мы совершенно свободны в выборе определения Высшей Силы и способе общения с этой Силой. Нужно также иметь в виду, что обращение к нашей Высшей Силе за помощью не означает просьбу о каких-либо конкретных результатах, т. е. это не есть обращение к Богу с просьбой выполнить нашу волю. Препоручение нашей воли и нашей жизни Богу означает, что мы вкладываем в руки Бога исход дела.

Мы можем завести привычку общения с Богом. Некоторые члены Ал-Анона находят полезным начинать и заканчивать день с молитвы об умиротворении. Другие обращаются прямо к Богу с просьбой взять их волю и их жизнь на этот день. Если у нас нет доверия, мы можем попросить нашу Высшую Силу даровать нам его. Если нам трудно формулировать свои мысли, мы можем использовать знакомые молитвы или просто сказать: «Пожалуйста, помоги мне». Мы можем придумать свои собственные молитвы. Один из членов Ал-Анона молится так: «Боже, руководи сегодня моими действиями и держи меня подальше от напрасного пребывания в моих вчера и завтра». Другой просто произносит каждое утро: «Боже, и Ты, и я собираемся провести хороший день. А если он не будет таким хорошим, я знаю, Ты сможешь удержать его в руках». Кто-то предлагает такой вариант: «Боже, помоги мне прожить жизнь честную», - тогда как другой использует всего одно слово или одну фразу типа: «Будь со мною сегодня», «Руководи мною», «Помоги!» или «Спасибо Тебе». Как и во всех Шагах, мы фокусируем внимание на себе и просим руководства.

Чтобы передать проблему в руки нашей Высшей Силы, можно также изложить её на бумаге и положить написанное в специальное место. Некоторые люди изготавливают «коробочку для Бога» и хранят там свои письменные просьбы или молитвы. Это имеет преимущество: спустя несколько месяцев можно просмотреть содержимое. Тогда порой мы сможем с приятным удивлением обнаружить, что положенные туда проблемы буквально исчезли и мы уже успели о них забыть.

Также как и первые два Шага, Третий Шаг может принести огромное облегчение, снимая с наших плеч ответственность за наши проблемы и наших любимых близких. По мере роста в программе мы замечаем, что при столкновении с новыми трудностями нам приходится вновь и вновь возвращаться к этим основным принципам. Первый, Второй и Третий Шаги завершают нашу подготовку перед началом активных действий при нашем выздоровлении с помощью последующих Шагов. Мы знаем, что не в состоянии контролировать всё и всех в нашей жизни, что препоручение нашей воли и нашей жизни Богу, как мы понимаем Бога, - это наша надежда на покой и умиротворение.

ПОЗНАВАЯ МОЕГО БОГА

Я помню, как ещё до прихода в Ал-Анон пыталась принять решение, какую из двух блузок купить. Я абсолютно не могла принимать решений, даже простейших. Оглядываясь назад, я понимаю, что многие вещи в моей жизни, требовавшие простого решения, казались чрезвычайно сложными.

Я пришла в Ал-Анон и начала работать по Шагам. Меня просили принять решение препоручить мою волю и мою жизнь на попечение Богу. Я более чем хотела препоручить свою жизнь, ибо я знала, что моя жизнь определённо нуждается в помощи. Препоручить свою волю? Тогда это было трудно. Я хотела препоручить мою жизнь, если Он сделает по-моему.

Затем я услышала «препоручить нашу волю и нашу жизнь на попечение Богу, как мы понимали Его». Слово «попечение» привлекло к себе главное внимание. Такое толкование помогло мне прийти к мысли, что я, возможно, могла бы препоручить свою волю и свою жизнь любви и участию Бога, как я Его понимаю.

Кому я препоручаю свою жизнь и свою волю? Этот Бог, как я понимала Его, был очень важен для меня. Я росла, посещая церковь с моим отцом-баптистом, мамой-методисткой, двумя сёстрами-католичками и моими братьями, ходившими в разные церкви. Со своим братом я ходила в расположенную поблизости пресвитерианскую церковь. В нашей семье мы признавали, что в то время, как Бог один и тот же, религии различны.

Третий Шаг предлагал верить себя Богу, как я Его понимала. Я осознавала, что это вынуждает меня проверить свои убеждения. Мне требовалось найти собственную форму взаимоотношений с Богом, поэтому я должна была провести некое исследование своей души. Хотя я стала посещать церковь в подростковом возрасте, я разобралась, что в этом Шаге речь шла не о церкви. Он не имел отношения к моей конкретной религии. Он касался моих личных взаимоотношений с Высшей Силой, Силой более могущественной, чем моя, которую я предпочитала называть Богом.

Моё представление о Боге изменилось. Ребёнком я представляла Бога сидящим на троне. Он смотрел на меня сверху вниз и замечал все мои поступки, которые мне самой казались неправильными. Я не допускала, что он улыбнётся мне. По моим представлениям взгляд, которым он меня одаривал, в сильной степени напоминал осуждающие взгляды на меня со стороны взрослых. Среди шестерых детей я была младшей. Я старалась всё делать хорошо, но казалось, я не в состоянии делать это так, чтобы угодить всем членам своей семьи.

Сегодня я понимаю Бога совсем иначе. Это любящий Бог. Я не считаю более, что Он судит людей. По мне, так Он обладает многими человеческими чертами. Я знаю, что Он любит меня безусловно. Я знаю, что Он даёт мне право принимать собственные решения. Иногда я веду себя неправильно, и Он даёт мне возможность испытать последствия моих собственных ошибок. Я чувствую, как временами Он смотрит сверху на меня с любовью, покачивает головой, улыбается и говорит: «Когда же она всё-таки научится?»

Я знаю, Он всегда со мной. Однажды я услышала, как кто-то сказал, что Бога носят на правом плече, и я решила сделать так же. В трудное время, когда мне нужна защита, я могу протянуть руку и потереть своё правое плечо, чтобы почувствовать Его тепло.

Мой Бог имеет чувство юмора. Он позволяет мне на моём жизненном пути совершать нелепые

повороты. Когда дела идут плохо, Он находит, что дать мне в качестве компенсации. Мой Бог терпелив, когда я снова и снова совершаю ошибки. Я могу препоручить что-либо Ему, а затем забрать назад. Он наблюдает за тем, как я веду упорную борьбу с этим, пока у меня не появляется опять желание препоручить это Ему. Для меня Бог - добрый и понимающий. Он посылает тех людей, которые крепко обнимают меня или как-то иначе проявляют свою заботу, чтобы показать, что Он любит меня. Он откликается на мои молитвы. Время от времени Он предоставляет мне право помогать другим. Я научилась прислушиваться к Нему и давать Ему возможность оказывать воздействие на мою жизнь. Я узнала, что он помогает мне доводить до конца такие дела, которые, казалось, я никогда не смогу осилить.

Сегодня мне удобно препоручать свою жизнь и свою волю Богу, как я понимаю Его. Ал-Анон и мои друзья из Ал-Анона помогают мне решать, когда пора это делать.

ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ДЛЯ МЕНЯ

Моя дочь оставила мне двойное наследство. Первая часть его – это её чёрная кошка по имени Миссис Гарфильд. Кошка требует, чтобы я стояла возле неё, когда она ест. Вторая часть наследства – Ал-Анон. Это был огромный подарок, который помог мне перенести потерю дочери. Он также помог мне справиться с потерей сына, который умер задолго до этого. Через девять месяцев после того, как дочь привела меня на первое собрание Ал-Анона, её седьмая попытка самоубийства закончилась смертью. Она говорила мне, что она алкоголик и что она выздоравливает. Она считала, что Ал-Анон поможет мне. Вряд ли она представляла, что это для меня будет значить. Помощь и дружелюбие, которые я получила от своих друзей в Ал-Аноне, поддержали меня в трудное время.

Я хотела большего. Я хотела стать опять счастливой. Я очень хотела понять, как работает программа. Одна из женщин нашей группы сказала мне как-то после собрания, что важную роль играют принципы. Я пришла домой и перечитала все книги и брошюры, которые были у меня. Тем не менее, я не могла понять смысл этих принципов. На следующем собрании я решила спросить ту женщину, может ли она быть моим спонсором, и вздохнула с облегчением, когда она ответила согласием.

Я встречалась с нею раз в неделю в установленное время. Вначале она предложила мне рассказать и написать о чувствах обиды и жгучей боли, которые я испытала после смерти своих детей. После того, как я несколько успокоилась от этих трагедий, мы начали работать по Шагам. Мы провели около восьми месяцев за этим занятием. Я писала о своих чувствах, мыслях и проблемах. Затем я делилась этим с нею. Я хотела понять, каким образом Шаги и принципы помогут мне в возникающих жизненных ситуациях. Я продолжала заниматься чтением и изучением литературы Ал-Анона. Кроме того, я конечно продолжала посещать собрания.

Наступил момент, когда меня попросили стать спонсором. Я ответила попросившей об этом женщине, что мы можем попытаться, но и она, и я в любое время имеем право отступить. Это случилось около двенадцати лет назад. Она до сих пор является моей подругой. Продвигаясь по Шагам с другими людьми и выслушивая их проблемы, я продолжала и сама работать над Шагами. Они стали частью моих ежедневных размышлений. Делясь с другими опытом и приобретёнными знаниями, я фактически помогла себе превратить Шаги в крайне необходимую часть собственной жизни.

Самым важным для меня стало препоручение своей воли и жизни Богу, который является моей Высшей Силой. Я также должна была препоручать проблемы людей, выбравших меня в качестве спонсора, их Высшей Силе. Я не в силах решать их проблемы. Я помню Первый Шаг и имею отделяться. Таким образом я могу не беспокоиться о том, что я должна делать и как я это

должна делать. Куда бы это ни привело меня, итог кажется правильным. И в своей личной жизни я вольна поступать, как хочу. При этом мои мысли, желания и возможности формируются с помощью Высшей Силы и, следовательно, Третий Шаг стал наиболее важным для меня.

В настоящее время принципы, которые я извлекла из первых трёх Шагов, позволяют мне находить Шаг, дающий возможность решить конкретную проблему. Принцип, взятый мною из Первого Шага, - это честность. Я должна по-настоящему честно изучить свою проблему, чтобы жить реальной жизнью. Надежда – это принцип, почерпнутый мною из Второго Шага. Я знаю, что Сила, более могущественная, чем я, может показать мне разумный путь, по которому следует идти. Третий Шаг дал мне принцип веры. Я верю, что Бог может помочь мне справляться с жизненными ситуациями. Эти три первых Шага являются Шагами принятия. Они дают мне точку опоры для работы над всеми остальными Шагами.

КАК ТОЛЬКО Я ЕГО ПОНЯЛА, ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ СТАЛО ЛЁГКИМ

При работе над Вторым Шагом я пришла к убеждению, что существует Сила, более могущественная, чем я. В Третьем Шаге мне предлагалось принять решение. Я должна была сама решить, препоручать ли мне свою волю и свою жизнь Высшей Силе, как я Её тогда понимала. Хотя я верила в Высшую Силу, я испугалась, так как чувствовала себя недостаточно подготовленной к тому, чтобы принять такое решение. Я поняла, что у меня нет такого хорошего понимания Её, какое мне требовалось для препоручения Ей своей жизни.

На каком-то этапе своей жизни я вбила себе в голову, что Бог меня судит, карает и отвергает. Я искренне верила, что Бог хочет, чтобы я платила за свои ошибки, страдала и была несчастной. Я думала, что Богу нет времени на меня. Я думала, что мне положено только выживать и существовать. Это было именно то, во что я верила.

В Ал-Аноне я узнала, что моё представление о Высшей Силе может быть таким, каким я хочу. Я решила отбросить моё прежнее представление о Боге, чтобы можно было начать с чистого листа. Осторожно я начала общение с Ним. Я пробовала и молитву, и размышление. Я провела месяцы, приспособившись к этим новым взаимоотношениям. Мой спонсор дала мне достаточно времени, при этом она поощряла меня и давала советы.

Когда я почувствовала себя удобно и безопасно в этой системе новых и особых взаимоотношений, я начала по-новому определять моё представление о моей Высшей Силе. Я пришла к простому и замечательному выводу: Бог - мой лучший друг. Он знает о моих страхах, изъянах и ошибках. Он также знает о моих мечтах, ценных качествах и успехах. Он знает, что мне нужно, и Он предоставляет мне это. Бог спокойно, с большим чувством юмора, разворачивает меня, указывая направление Его воли в отношении моей жизни. Если у меня возникают вопросы, я знаю, что без колебаний могу их задавать. Бог никогда не заставляет меня почувствовать себя глупой или поступающей неверно. Бог даёт мне возможность выбора, и, если я совершаю ошибку, ничего страшного. Мы становимся только ближе. У моего Бога на меня всегда есть время, и благодаря Ему я чувствую себя особенной.

Работа над Третьим Шагом не только изменила моё представление о Боге, но и изменила мою жизнь. Я нашла друга, который всегда будет со мной. Я нашла Бога, как я Его понимаю. А как только я Его поняла, решение препоручить свою волю и свою жизнь Ему стало лёгким.

Вопросы к Третьему Шагу

В приведённых ниже вопросах, которые можно задать себе или обсудить на группе, содержатся идеи, помогающие начать исследование нашего взаимоотношения с Богом, как мы Его понимаем.

- Как я отношусь к тому, чтобы препоручить мою жизнь Высшей Силе для руководства?
- Как я узнаю, кто или что является моей Высшей Силой?
- Хочу ли я попытаться препоручить решение моих проблем? Что могло бы помочь мне захотеть этого?
- Каким образом я могу прекратить обдумывать, взвешивать последствия, пытаться и вместо этого действительно принять решение?
- Сталкивался/сталкивалась ли я с проблемой принятия решений в своих жизненных ситуациях? Приведите примеры.
- Если я не в состоянии принять определённое решение, что меня сдерживает?
- Доверяю ли я своей Высшей Силе заботу обо мне?
- Как Третий Шаг мог бы мне помочь не ввязываться в ситуации, создаваемые другими?
- К каким последствиям привело моё навязчивое внимание к проблемам других людей?
- Когда я "позволяю событиям идти своим чередом и полагаюсь на Бога" в Его заботе о моей жизни, хочу ли я следовать указаниям, которые получаю?
- Как я препоручаю какую-либо ситуацию и позволяю, чтобы результаты появились в естественном ходе событий?
- Как я могу остановить себя от попыток забрать назад свою волю?
- Что я делаю, когда любимые мною люди принимают решения, которые мне не нравятся?
- Как я могу позволить любимым мною людям искать и выбирать их жизненный путь, также как я это делаю сам/сама?
- Что мне нужно сделать, чтобы попытаться увидеть других такими, какими их видит Бог?
- Как я могу выражать волю Бога в своих действиях и словах, обращённых к другим людям, включая алкоголика?

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

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

Относительно болезни алкоголизма Первый, Второй и Третий Шаги научили нас, что мы бессильны перед этой болезнью и что Сила, более могущественная, чем наша, может вернуть нам здравомыслие, если мы захотим этого. Взбираясь по ступеням вверх, мы находимся сейчас перед следующим Шагом – Шагом духовного самораскрытия. В двенадцати простых словах Четвёртый Шаг призывает нас тщательно рассмотреть себя со стороны как положительных, так и отрицательных свойств.

Повсеместно члены Ал-Анона испытали силу, предлагаемую этим Шагом. Используя коллективный опыт этих членов, мы узнаём, что имеется не один способ проведения инвентаризации в духе Четвёртого Шага. Нам постоянно повторяют, что единственным ключом к данному Шагу является действие, предпринятое с целью совершить это действие. Многие проработали этот Шаг, потому что им сказали, что это поможет выздороветь. Другие пытались работать над этим Шагом без помощи спонсора или друга из Ал-Анона и в страхе бросали свою попытку. Обращаясь к Высшей Силе с просьбой о даровании преисполниться желанием, работая со спонсором, слушая обсуждения Четвёртого Шага на собраниях и читая литературу, одобренную всемирной конференцией Ал-Анон, члены Ал-Анона могут продолжить это невероятное и ошеломляющее путешествие самопознания. Нам с любовью говорится, что подходить к Четвёртому Шагу нужно с добрым чувством любви к себе, честно и сбалансировано.

Решение препоручить жизнь и волю нашей Высшей Силе демонстрируется, когда мы сопровождаем его действием и оцениваем себя с нравственной точки зрения. Слово «глубоко» означает глубокое исследование. Оно несёт важный импульс и нацеливает нас на проведение расследования нашего прошлого с тщательным поиском всех личных проблем, составляющих часть нашего характера. Когда мы теряем свои ключи, мы ищем их до тех пор, пока не найдём или пока не убедимся, что они исчезли навсегда. Аналогично глубокое расследование и оценка своего характера с нравственной точки зрения должны быть такими же тщательными. Именно на данном этапе мы начинаем осознавать, как важно изложить на бумаге этот Шаг. Если перед тем, как отправиться за покупками, мы составляем список требуемых бакалейно-гастрономических товаров, то не кажется ли логичным, чтобы мы также вели документацию в столь важном деле, как личное изучение своей жизни.

Изучая формулировку этого Шага, мы переходим теперь к анализу слова «бесстрашно». Некоторые члены Ал-Анона говорят, что страх представляет собой ложное свидетельство, кажущееся настоящим. Разве погружение с головой в этот страх – не лучший способ разобраться в том, чего же мы боимся, реальности или иллюзии? Из телефонных разговоров со спонсором или знакомыми по программе мы узнаём, что ещё один способ приступить к собственной инвентаризации сводится к тому, чтобы начать составлять список наших страхов. Пока у нас нет на руках результата инвентаризации, мы не знаем, какой недостаток нашего характера препятствует нашему выздоровлению. Нам постоянно советуют: «Просто сделай это». От нас не требуется, чтобы мы сделали это совершенно, превосходно. Наступит время и можно и можно будет сделать это снова. Если мы не начнём, ничего в нас никогда не изменится. Когда же мы смело и внимательно обследуем, где мы находимся, дверь к переменам открывается.

Ал-Аноновское Движение Вперед (Blueprint for Progress) – это инструмент, который многими членами Ал-Анона используется для начала своей инвентаризации, а также в качестве измерительного инструмента.

Один спонсор пишет: «Я поощряю тех, кто выбрал меня спонсором, на ежегодную покупку Движения Вперед. Затем я сажусь с ними и помогаю им сравнить записи текущего года с записями года прошедшего. Большинство испытывают крайнее удивление и прямо впадают в экстаз при виде своего роста и степени выздоровления. Это приносит удовлетворение не только им. Я также испытываю приятное чувство, осознавая, что наступит время и они передадут эту технику самоизучения кому-то, для кого уже они будут спонсорами».

Он подчёркивает, что они растут только тогда, когда отвечают на вопросы в форме тщательно обдуманного повествования. Ответы типа «да» или «нет» не раскрывают душу, не дают глубокой оценки и не являются бесстрашными.

В 1989 г. Алатин выпустил пособие «Четвёртый Шаг и инвентаризация в Алатине», которое используется на собраниях как Ал-Анона, так и Алатина. Предлагаемый путь изучения требует определённых усилий, но не создаёт перегрузок. Участникам процесса изучения рекомендуется нарисовать свои чувства. На взрослого, который включил это пособие в арсенал средств, помогающих тщательной собственной инвентаризации, может подействовать как ушат холодной воды предложение нарисовать, как он или она представляет себе каждую из основных тем нравственной оценки: отношения, самоуважение, любовь, ответственность, чувства и взаимоотношения. После обсуждения с подростком, участником группы Алатин, взрослый узнаёт, что руководство просто предлагает «нарисовать» свои чувства, но оно не требует, чтобы вы стали художником или выполнили это идеально.

Одна из женщин, спонсоров Алатина, делаясь опытом, говорит, что при работе с молодыми людьми легче всего прорабатывать этот Шаг, исходя из того, чтобы «быть проще». На собрании группы, работающей над Четвёртым Шагом, просят взять лист бумаги и сложить его пополам. На одной половине спонсор предлагает перечислить свои ценные качества, всё хорошее, что они знают про себя. На другой половине спонсор предлагает перечислить недостатки своего характера. Она предлагает проследить, чтобы по длине оба списка совпадали. Таким вот образом подростки начинают совершать Четвёртый Шаг, и, если в каком-то месте кто-то из них застревают, их поощряют на разговор с личным или групповым спонсором. Спонсор Алатина заявила, что в такой атмосфере любви предлагаемый способ прохождения Четвёртого Шага довольно прост, но основателен. Она добавила, что он годится также и для взрослых в Ал-Аноне.

При изучении Первого Шага мы узнали, что не мы были причиной болезни алкоголизма и что мы не можем контролировать её и не можем вылечить от неё. Кроме того, мы начали разбираться в том, какой вклад в протекание болезни мы вносили своими действиями. Некоторые из наших действий были достойны восхищения и оправданы, другие ставили нас в неловкое положение и, с нашей точки зрения, были непростительны.

Некоторые члены Ал-Анона нашли, что проще всего разделить отдельные происшествия, ситуации и взаимоотношения с помощью перечисления этих действий в Четвёртом Шаге в колонках:

причина, контроль, лечение и вклад (*примечание переводчика: по-английски эти четыре слова начинаются с одной буквы C – cause, control, cure, contribution*).

- Был(а) ли я причиной появления проблемы?
- Как я пытался(лась) контролировать её?
- В моих ли силах вылечить от неё?
- Вносило ли данное конкретное действие вклад в проблему?

Каждое действие может фигурировать только в одной или двух колонках из четырёх. Пятую, заключительную, колонку можно озаглавить «Примечания». В этом разделе многие участники перечисляют имена людей, вовлечённых в указанные ситуации, и пишут, в чём проявилось влияние взаимоотношений с этими людьми. Другие члены Ал-Анона пишут в пятой колонке о том, чем отличалось бы их поведение, случись такая ситуация сегодня, когда они могут воспользоваться средствами Ал-Анона.

При выполнении любых письменных заданий полезно руководство спонсора или члена Ал-Анона, которые уже прорабатывали этот Шаг. Хотя в Ал-Аноне нет специально написанных правил или инструкций по тому, как изучать этот Шаг, опыт идущих впереди неocenим для успеха наших собственных усилий. Изучение Литературы, Одобрённой Всемирной Конференцией (ЛОВК) Ал-Анона, также позволяет найти средства и полезные советы для работы над Четвёртым Шагом.

Жизнь рядом с болезнью алкоголика может разрушить чувство собственного достоинства. Часто больные члены семьи то и дело отмечают наши промахи и недостатки, в результате чего нам страшно приниматься за нравственную инвентаризацию. Однако цель Четвёртого Шага иная. Если мы предполагаем оценить себя только с точки зрения наших недостатков, целесообразно вернуться к первым трем Шагам с тем, чтобы принятие и доверие к помощи Высшей Силы возросли и мы подошли бы к Четвёртому Шагу с любовью и благожелательностью, честно и сбалансировано. Самое главное, чтобы наша инвентаризация включала как наши положительные качества, так и изъяны характера.

На собраниях часто говорится, что слова «логическое обоснование» и «оправдание» могут быть как нашими лучшими друзьями, так и нашими злейшими врагами. Мы можем открыть, что, используя логические обоснования, мы возлагали вину за все наши трудности целиком на алкоголика и оправдывали себя. Возможно, мы интуитивно осознавали наши собственные недостатки и не догадывались о достоинствах. Самодовольное оправдание не является более приемлемой уважительной причиной. Если мы считаем, что не обладаем мужеством, мы можем обратиться к нашей Высшей Силе даровать нам его, а нашему спонсору или знакомому по программе помочь помнить об этом.

Какую форму прохождения Четвёртого Шага мы используем? Любую. Сделаем ли мы это в первый раз превосходно? Возможно, нет. Не имеет значения. А имеет значение, что члены Ал-Анон, выполняя первую, вторую или третью инвентаризацию, узнают новые обстоятельства о себе. Некоторые сравнивают работу на Четвёртом Шагом со снятием одним за другим слоев луковицы до тех пор, пока не откроется сердцевина. Не имеет значения, как мы это делаем, а имеет значение, что мы вообще делаем это. Работа над Четвёртым Шагом – это акт самолюбви, так как она помогает снять фокус внимания с алкоголика и ориентирует нас на то, чтобы мы больше внимания уделяли себе, единственному человеку, которому мы можем помочь.

Рекомендуемое заключение, завершающее собрания Ал-Анона, в частности гласит:

«Мы отнюдь не совершенны... Однако через какое-то время вы обнаружите, что, хотя не все среди нас нам нравятся, все же у вас появится совершенно особая любовь ко всем нам – такая же, какую мы сейчас испытываем по отношению к вам». Совершение Четвёртого Шага дарит нам вновь найденное мужество и разрешение любить себя. Теперь дверь открыта для новых горизонтов роста и духовного пробуждения такого, какого мы еще не испытывали.

ДВИГАЯСЬ К СВЕТУ

Долгое время я думала о том, чтобы сделать Четвертый Шаг, но только думала об этом. Затем кто-то предложил мне попробовать отвечать день за днем по одному вопросу из «Движения Вперед», Ал-Аноновского пособия по инвентаризации в духе Четвертого Шага. Эта идея показалась мне выполнимой и я начала.

Я знала, что в Ал-Аноне придают большое значение фокусированию на себя. Что особенно привлекло меня к Четвертому Шагу, так это возможность открыть те свои стороны, о существовании которых я и не догадывалась. Прослушанный на собраниях опыт других членов Ал-Анон по работе на этом Шагом послужил мне руководством и поддержкой, в которых я так нуждалась. Я услышала, что имеет смысл не торопиться в движении по программе и пройти первые три Шага перед тем, как перейти к надлежащей инвентаризации. Я слышала, что хотя этот Шаг призывает к бесстрашной оценке с нравственной точки зрения, я все еще могу испытывать некоторое чувство страха. Люди сравнивали совершение Четвертого Шага с открыванием дверей чулана, который был заперт в течение длительного времени, или с разглядыванием себя в зеркале, если я давно этого не делала. Они говорили также, что очень полезно во время прогресса самосознания положиться на спонсора или других программных людей, которым я доверяю.

Хотя «Движение вперед» и был одним из способов делать Четвертый Шаг, этот способ не был единственным. Некоторые члены Ал-Анона говорили, что они писали свои автобиографии и искали повторяющиеся ситуации и темы. Другие составляли список обид. При любом таком способе самое хорошее заключается в том, что я не должна была делать Четвертый Шаг в одиночестве. Я обращалась за помощью на собраниях и по телефону. Члены Ал-Анона рекомендовали замечать всякий раз, когда мои мысли подают сигнал, что мне пора, мне следует или я должна совершить некоторое действие. Они предлагали мне выяснить, служат ли моим главным интересам мои жизненные позиции и установки.

Читая литературу и прислушиваясь к опыту, которым другие делились на собраниях, я смогла увидеть результаты воздействия болезни на течение моей жизни. Пробуждаясь, я осознала, что контроль, стремление угождать людям, страх и другие несовершенства стояли на пути к моему умиротворению. Я увидела также и свои хорошие качества, которые мне нужно было признавать и уважать.

Я узнала, что для того, чтобы выяснить, кто же я на самом деле, мне больше всего требуется честность, открытость и желание. Честность позволяла сдерживаться от оправдания изъянов характера или поведения. Я не могла более оправдывать свои поступки на основании «они заслуживали такого поведения за то, что они делали со мной». Из услышанного мною следовало, что многим людям кажется трудным посмотреть в лицо своим отрицательным чертам. При максимально честном взгляде на себя я обнаружила в своей личности положительные качества, которые мне было еще труднее принять.

Для исследования своей жизни от меня требовались открытое мышление и отказ от роли судьи. Четвертый Шаг не означал, что наступило время ненависти к себе или усиленной самокритики. Программа предлагала просто взять список наименований и провести инвентаризацию, а не присваивать моим качествам ярлыки хороший и плохой. Мне не нужно было преуменьшать значение моих поступков, говоря, что они не были уж настолько плохими. С другой стороны, не нужно было и преувеличивать манеру поведения, говоря, что она всегда была плохой. Открытое мышление помогло расположить мою жизнь и мои проблемы в их истинной перспективе. Оно помогло мне разобраться в роли, которую я сама играла в создании своих трудностей. Мне нужно было взглянуть на те обстоятельства, которые держали меня, не давая двигаться вперед. Я нуждалась в желании смотреть в лицо фактам: обстоятельствам, которые преследовали меня из прошлого, и другим вещам, которые, как выяснилось, мне не нравились. Я нуждалась в желании вернуть себе свою силу. Я нуждалась в желании испытывать надолго замороженные

чувства, какими бы они ни были. Я нуждалась в желании попытаться встать на новый путь. Я также нуждалась в открытости, чтобы увидеть себя в другом ракурсе, отбросить свои роли и взглянуть на алкоголизм как на болезнь, которая повлияла на мою жизнь. Инвентаризация по Четвертому Шагу оказалась невероятно трудным испытанием. Куда легче было бы спрятаться и изолировать себя от внешнего мира. Я могла бы продолжать не признавать неприятную и мучительную правду. Страх присутствовал все время. Я даже задавала себе вопрос, а останутся ли со мной мои близкие, если я проведу инвентаризацию. Не приведет ли это к разводу? Должна ли я противостоять людям? Буду ли я себя любить, когда это будет сделано? Склонная угождать другим людям, я чувствовала себя крайне неловко, предвидя, что рискую вызвать их неодобрение. В целях выздоровления я должна была быть готовой идти на риск вызвать чье-то неодобрение, чтобы быть довольной собой. Это означало, что вместо того, чтобы пытаться жить в соответствии с внешними критериями, мне следовало подходить к своим успехам со своей собственной манерой. Каждый раз после проведения инвентаризации моя жизнь улучшалась в меру проявленной честности. Хотя прописывание никогда не было всесторонним, оно помогало исследовать те области моей жизни, из которых проблемы еще не ушли. Я думала, что если я проведу безупречную инвентаризацию, мне не нужно будет никогда проводить ее повторно и я в точности и полной мере узнаю, кем я являюсь. Я ожидала получить полностью проявленной изображение себя после завершения первой инвентаризации, но так не произошло. Вместо этого, как при проявлении цветной фотографии, цвета появлялись с задержкой во времени. По мере того, как моя способность справляться с жизнью возрастала, новые участки для проявления, т. е. новые области для улучшения, привлекали мое внимание. Это не означает, что я провела свою первую инвентаризацию неправильно. Просто этот процесс отражал характер моего постепенного выздоровления. Я прожила жизнь, как бы слепой. Слишком много света, все сразу, могло бы напугать, быть чрезвычайно болезненным и нанести ущерб. Вместо этого каждая попытка продвижения вперед по программе зажигала свечу во мраке моей жизни. Каждый акт духовного пробуждения добавлял огня и освещение на моем жизненном пути возрастало.

Я НАЧАЛА ВИДЕТЬ СВОЮ РОЛЬ В СИТУАЦИИ

Будучи новенькой в Ал-Аноне, я смотрела на Четвертый Шаг как на чудесное лечебное средство. Я трепыхалась тогда в трясине, состоящей из старых обид и гнева. Казалось, стоит описать всю эту материю, затем довести до конца Пятый Шаг, и у меня все улучшится - не правда ли? Вот здорово! Разве я не хочу, чтобы у меня стало все в порядке как можно быстрее? Итак, я уселась и начала писать. Спустя час, исписав шесть или семь страниц, я действительно почувствовала себя лучше. Я чувствовала себя лучше около двух недель, пока опять не попала в западню из замешательства и жалости к себе.

Я думаю, в то время у меня не было ясного понимания первых трех Шагов. Я ожидала, что программа изменит меня, как прежде я ожидала, что меня изменят другие вещи, такие как новый автомобиль, работа, смена местожительства и модная прическа. Я чувствовала необходимость в смене вещей, однако эта смена не меняла ничего в моих чувствах. Я думала, что если я буду читать Шаги, всем сердцем поверю в них и щелкну трижды каблуками, я получу в подарок умиротворение. Потребовалось время, чтобы понять, что для меня программа так не работает.

В прошлом году я еще раз прошла Четвертый Шаг, сосредоточившись на определенной проблеме. На этот раз все было иначе. После того, как я ответила на вопросы использованного мною вопросника, я начала видеть свою роль в создавшейся ситуации, Я определила отправную точку, с которой можно было начинать меняться. Теперь я действительно могла воспользоваться некоторыми из инструментов программы. Я не предавалась ожиданиям, что программа изменит меня, а вместо этого писала письма, молилась и звонила по телефону. И что же? Программа заработала!

Я ЗНАЮ РАННИЕ СИМПТОМЫ

Помню, я подвергла сомнению необходимость слов глубоко и бесстрашно при прохождении собственного Четвертого Шага. Я знала, почему алкоголик нуждается в проведении бесстрашного расследования - ведь пьянство извратило его видение, но я-то могла все видеть ясно! По этой причине мой первый опыт прохождения Четвертого Шага не стал прорывом. При первом намеке на появление на горизонте чего-то пугающего, я тут же приостанавливала исследование.

С тех пор я осознала, что много важных вещей обо мне глубоко запрячено. Мой страх постарался, чтобы я их не нашла. Я даже думала, а что если я всю жизнь ошибалась? Что если я лгала себе? Что если этот образ жизни не то, чего я хочу? Что если я просто подделка? Что если все мое страдание было напрасным? Как сладостно я упивалась своим несчастьем! Как я хотела быть оправданной в каждой своей эмоции, каждой реакции и поступке! А не оспаривала ли я также и идею о возвращении здравомыслия во Втором Шаге? Еще бы!

Мало-помалу мое понимание Двенадцати Шагов углублялось. Для меня Четвертый Шаг был очень важен. Я использовала несколько различных форм для проведения инвентаризации моих ожиданий от жизни. Это помогло мне осознать, что обычно я действую на основании одного из моих ожиданий. Взглянув на свои действия, мои реакции или мои желания, я нашла ключи к разгадке своих ожиданий, которые могли скрываться от сознания. Например, я начала высказываться публично в старших классах. Я всегда боялась высказываться на людях, но я также знала, что за это получу одобрение. Ожидание чего лежало здесь в основе? Мне нужно было получить или заслужить одобрение. В чем был мой страх? Что в следующий раз мое выступление не одобрят. В процессе всего этого я увидела также, что мне удалось развить в себе очень полезную способность.

По мере того, как я выискивала со страхом или без страха мои спрятанные ожидания и подносила их к свету, я находила, что иногда я была не права - но не всегда. Иногда я узнавала правду о себе, но мне не хватало уверенности держаться за нее. Я обнаружила, что могу захотеть чего-либо, а затем передумать. Я рада, что моя работа над Вторым и Третьим Шагами предшествовала работе по прохождению Четвертого Шага. Сегодня я могу идти дальше и проходить Пятый, Шестой и Седьмой Шаги. Я знаю, как высмотреть ранние симптомы того, что мои действия сбиваются с пути, направляемого моим сознательным ожиданием. Я также знаю, какое лечебное средство применить, когда начинаю опять страдать от болезни алкоголизма.

Вопросы к Четвертому Шагу

Мы продолжаем, исследуя то, что нам мешает. Теперь наша задача состоит в обращении к трудным вопросам нашей жизни, прошлой и настоящей. Ничего не решится, если прятаться от правды. Оправдание и рациональное обоснование наших действий и обвинение других людей во всех проблемах нашей жизни никогда не приведёт к умиротворению. Помните, нам предлагается только осуществить моральную оценку, а не делать что-либо с тем, что мы выясняем. Если мы с доверием относимся к нашей Высшей Силе и к руководству спонсора, эти вопросы будут рассматриваться в атмосфере любви и помогут нам продолжить работу по Ал-Аноновской программе выздоровления.

- Насколько я обидчив(а) и злопамятен(на)? Коплю ли я недовольство? Почему?
- На кого из прошлого я храню обиду? Почему? Какова моя собственная роль в этом?
- На кого из моего ближайшего окружения я храню обиду? Почему? Какова моя собственная роль в этом?
- Обижаюсь ли я на властей предрержащих? Почему? Какова моя собственная роль в этом?
- Связаны ли мои обиды с конкретными местами или вещами? Почему? Какова моя собственная роль в этом?
- В каких случаях я резко осуждаю других людей и возмущаюсь, когда они не делают того, что, как я считаю, им следует делать?
- Примериваю ли я всё и всех к недостижимому стандарту идеального совершенства?
- Сужу ли я себя?
- Робкий ли я человек? Чего я боюсь? Почему?
- Считаю ли я себя нечестным(ной)? Скрываю ли я секреты? Прибегаю ли я к обману, чтобы не "провоцировать сцен"? Что нечестного я скрыл(а) от других?
- Чувствую ли я жалость по отношению к себе? Наполнен(а) ли я жалостью к себе? В какой мере я чувствую, что стал(а) жертвой? Какова моя собственная роль в этом?
- Склонен(а) ли я улаживать дела других? Нравится ли мне руководить? Огорчаюсь ли я, если не выигрываю? Какие результаты я получал(а), проявляя заботу о других, вместо того, чтобы заботиться о себе?
- В какой степени я доверяю себе при общении с другими людьми? Я хожу только в безопасные места? Избегаю ли я попадать в потенциально опасные ситуации? Даже у себя дома?
- Удовлетворен(а) ли я своей половой жизнью? Получаю ли я удовольствие от секса? Если у меня случаются трудности в половой жизни, знаю ли я, отчего так происходит? Обращался(лась) ли я к профессионалу за помощью?
- В моей жизни присутствует Бог любви или Бог страха? В состоянии ли я изменить отношение к своей Высшей Силе?
- Перекладываю ли я на себя не свою ответственность? Почему да или почему нет?
- Делаю ли я за других то, что они сами могут делать для себя?
- Чувствую ли я ответственность за обучение, бракосочетание или трезвость кого-либо другого? Каким образом?
-

С Четвёртого Шага мы начали путешествие к вере в себя через самопознание. Продолжая это путешествие по Шагам, мы приобретаем доверие к себе, нашей Высшей Силе, другим людям и к жизни. Используя программу Двенадцати Шагов и совершая Шаг за Шагом, мы продолжаем двигаться по пути выздоровления. Прежде, чем переходить к следующему Шагу, поздравьте себя, позвоните спонсору и поделитесь на очередном собрании группы чувствами душевного волнения и облегчения в связи с тем, что вы совершили свой собственный Четвёртый Шаг.

ПЯТЫЙ ШАГ

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

В Четвертом Шаге мы провели тщательную инвентаризацию как своих достоинств, так и недостатков. Пятый Шаг предлагает нам совершить еще одно действие в связи с тем, что мы про себя узнали. Мы должны поделиться с Богом, собой и другим человеком "истинной природой наших заблуждений".

Пятый Шаг требует честности перед собой и другими. Одно дело набраться мужества, необходимого для перечисления на листе бумаги наших верных и неверных поступков, наших страхов и обид; совсем другое дело раскрыть это другому человеку. Иногда мы слышим на собраниях Ал-Анона, что мы больны только в той мере, в какой больны наши секреты. То, что происходит в семьях алкоголиков, часто считается слишком личным; многие из нас научились не выставлять на открытый воздух свое грязное белье. В Пятом Шаге мы начинаем снимать с себя бремя наших секретов. Пятый Шаг предлагает нам показать свои изъяны, но не всему миру, а своему собственному сердцу, Богу, как мы понимаем Его, и знакомому, которому мы доверяем. Пятый Шаг позволяет нам вести предметный разговор в более здоровой манере, а не изображать из себя жертву перед случайным попутчиком.

В качестве первой задачи стоит признание истинной природы наших заблуждений перед нашей Высшей Силой. Проведя некоторое время в рамках Второго и Третьего Шагов, мы пришли к пониманию нашего Бога как любящего, не карающего и сострадающего. Мы также знаем, что Бог может помочь нам, если мы хотим, чтобы нам помогли. Мы можем начать работу над Пятым Шагом, беседуя с любящей нас Высшей Силой о том, что мы раскрыли в Четвертом Шаге. Мы сознаем, что, возможно, при этом мы не сообщаем Богу ничего нового, но это открытое признание позволяет нам приблизиться к нашей Высшей Силе, подтверждая наш усердный труд и наше желание увидеть себя такими, какими мы являемся на самом деле. Многие из нас испытывают чувство облегчения, чувствуя одобрение и любовь, предлагаемые нам несмотря на наши заблуждения.

Следующая часть Шага состоит в признании того же самим себе. Некоторым сказать Богу о своих заблуждениях легче, чем признаться себе в этом. Когда мы смотрим на себя вполне честно, отбрасывая самооправдание и обвинение других людей в причине нашего поведения, мы начинаем осознавать, как часто мы обманывали и оправдывали себя. На этом этапе у нас может появиться искушение осудить себя за вызванные нами трудности. Важно не забывать принимать и любить себя безусловно, также как это делает наша Высшая Сила. Мы стремимся расти, смело вглядываясь в то, что мы представляем из себя в данный момент, и нам никак не поможет самобичевание за прошлое. Пятый Шаг не просит нас делать что-либо в связи с нашими прежними поступками. Все, что сейчас от нас требуется, это прямо посмотреть в лицо фактам и признать их перед собой.

Признания перед Богом и перед собой недостаточно, мы должны разрушить самоизоляцию и рассказать о наших дефектах какому-либо другому человеку. Это также может быть нелегко, так как многие из нас, признавая в прошлом ошибки, подвергались критике и порицанию. Может казаться, что, признаваясь в наших заблуждениях другому человеку, мы напрашиваемся на то, чтобы нас объявили негодными. Чтобы признать наши самые глубокие секреты перед кем-либо, нам требуется доверие к этому человеку и вера в свою собственную ценность как человеческого существа. Обучение доверию - существенное средство выздоровления, которое приносит с собой облегчение и умиротворение.

К тому времени, когда мы подходим к Пятому Шагу, мы обычно достигаем некоторого уровня доверия. Мы слышали, как другие делились открыто и мужественно на собраниях, и видели, что их принимали с любовью. Вероятно, мы уже делились сами, звонили по телефону людям и нашли спонсора. Мы пробовали доверять другим некоторые факты из нашей жизни и, возможно, хотим теперь поделиться наиболее сокровенными секретами с другим человеческим

существом. Мы можем быть переполнены тревогами и страхами, приступая к этой задаче, но у нас есть вера, что это необходимо для нашего выздоровления.

Нужно тщательно подбирать человека, которому мы можем довериться. Опыт показывает, что лучше всего исключить из выбора супруга, партнера, члена семьи или алкоголика. Они слишком близки к нам или слишком вовлечены в события, которые мы будем обсуждать. Мы не хотим выбирать кого-то, кому наша версия событий могла бы причинить боль. Нам требуется тот, кто не вовлечен в нашу личную ситуацию, кто сможет выслушать с сочувствием и сохранить конфиденциальность. Мы ищем того, кто не будет нас критиковать, но кто сможет навести нас на мысль о наших упущениях или поможет понять, как повлияла на нас истинная природа наших заблуждений. Мы можем попросить таких людей помочь нам увидеть паттерны нашего поведения, а также то обстоятельство, что дефект часто является обратной стороной силы.

Мы ищем не кого-то, кто скажет нам, как справляться с нашими проблемами, а любящего свидетеля, который предоставит перспективу в нашем духовном путешествии и который может оценить по достоинству, что мы делаем и как мы растем. Перед тем, как сделать окончательный выбор, некоторые из нас молятся и размышляют, обращаясь к нашей Высшей Силе с просьбой о руководстве, особенно, если идти на риск и оказывать доверие для нас непривычно.

Многие члены Ал-Анона используют своих спонсоров. Иные выбирают друга, духовное лицо, консультанта или даже случайного знакомого. Если спонсор непосредственно для этого не используется, его/ее руководство может помочь нам сделать правильный выбор. Важно, чтобы мы доверяли выбираемому человеку и чтобы он полностью хранил секреты из нашей жизни.

Подобрав нужного человека, мы должны приступить к действию. Мы поднимаем трубку телефона, обращаемся с просьбой и устанавливаем время и место встречи, чтобы поделиться результатами инвентаризации. Мы находим уединенное место (это может быть отдельная комната в нашем доме, кабинет на работе, скромный ресторан, берег, парк, пешеходная тропа - все, что работает на нас) и достаточно времени для разговора. Это может потребовать не одной встречи.

На всех стадиях Пятого Шага нам необходимо быть честными настолько, насколько мы можем. Перед тем, как мы начнем делиться, полезно обратиться к Высшей Силе за помощью. Делясь вслух результатами своей инвентаризации, мы не пытаемся отрицать или оправдывать свои заблуждения, но хотим прийти к их пониманию и принятию. Мы честно вглядываемся в прошлое и, рассказывая о своих дефектах, принимаем на себя обязательство продолжать расти и меняться.

Важно изучить не только список событий, но и "истинную природу наших заблуждений". Мы стремимся узнать себя полнее, поэтому мы исследуем свои поступки и их причины. Не оправдывая своего поведения, мы пытаемся узнать, какие основные потребности или страхи воздействовали на нас, когда мы вели себя именно так, а не иначе. Многие из наших поступков, взятые в определенном контексте, в свое время имели смысл. Например, опыт показывает, что в определенных ситуациях недоверие было уместным. Мы могли иметь дело с людьми или событиями, которые были бесконтрольны или опасны. Усвоенные тогда методы защиты служили нам хорошо в алкогольных и других нездоровых ситуациях, но теперь они препятствуют нам жить спокойно и счастливо. Мы можем признать применение таких средств защиты, не обвиняя себя за это. Наше доверенное лицо иногда в состоянии помочь нам понять истинную природу наших заблуждений. В процессе своего рассказа мы можем открыть, что нам нужно еще подумать, поразмышлять. В любом случае мы делаем это наилучшим образом, на какой способны в данное время, - и двигаемся дальше.

Выполнив Пятый Шаг, мы завершаем трудное задание и узнаем больше о себе и своих действиях. Высказавшись, некоторые из нас чувствуют огромное облегчение. Мы обнаруживаем, что не одиноки в наших человеческих слабостях и не относимся к категории самых плохих людей в этом мире, как нам порой могло казаться. Вне зависимости от того, приносит ли Пятый Шаг огромное облегчение или только подводит к началу принятия, он приближает нас к нашей Высшей Силе и помогает в нашем духовном путешествии научиться доверять и Богу, и другому человеку.

БОГАТЫЙ ОПЫТ

После того, как я завершила Четвертый Шаг, мой спонсор предложила остаться с этим Шагом на некоторое время перед тем, как мы начнем Пятый Шаг. Она сказала, что мы можем сделать Пятый Шаг любым способом, каким мне захочется. Она рассказала мне о нескольких способах, которые были использованы, когда она выполняла Пятый Шаг с другими людьми. Я решила выполнить свой Шаг, зачитывая ей часть за частью мой Четвертый Шаг. Каждую неделю мы встречались в течение часа или двух. Мы продолжали такие встречи, пока я не прочитала ей все.

В течение тех недель, пока я, читая, делилась Четвертым Шагом, я испытала разнообразную гамму чувств. После одних встреч я уходила домой в напряженном состоянии, ошеломленная или в замешательстве, а после других - успокоенная или изумленная. Я потратила много лет на получение профессиональной помощи, но никогда прежде не ощущала при личном общении такого высокого уровня благосклонного отношения и помощи. Я не могла поверить, что кто-то вызовется добровольно тратить на меня так много времени, не высказывая мне при этом своего мнения, критических суждений или замечаний. Это был мой первый опыт бескорыстной любви. Мне хотелось отплатить моему спонсору за все то время, которое она предоставила мне. Я хотела пригласить ее на обед или сделать ей подарок, но поняла, что в этом нет необходимости. Опыт моего Пятого Шага показал мне суть Ал-Анона: давать без планирования мною результатов, выслушивать и существовать для любого, кто изучает способ жизни по Ал-Анону. До сих пор этот богатый опыт помогает мне познавать такие основные темы моего выздоровления как терпение, рассудительность, изоляция и отстранение. Он научил меня большему терпению и большему принятию других, а также большему принятию самой себя. Он научил меня, как протягивать руку и как делиться собою и своими чувствами. Он показал мне, как развивать удивительное взаимоотношение с моей Высшей Силой, которую я предпочитаю называть Богом. Я чувствую себя теперь связанной значительно сильнее с другими людьми. Я в состоянии позволить другим жить их жизнью, не давая моих советов, даже тогда, когда дома имеются большие трудности и потенциальная угроза.

А как только я начинаю чувствовать себя поставленной в тупик, сердитой или сбитой с толку, я возобновляю работу над Четвертым Шагом. С накоплением опыта и с течением времени я нахожу, что Четвертый и Пятый Шаги помогают мне принять широкий диапазон человеческих качеств, которыми обладают и я, и все другие люди. Ко мне приходят покой и облегчение, когда я позволяю стремлению к совершенству оставить меня и в результате становлюсь более человеческой. Я знаю, что Бог укажет ответы на мои вопросы. Мне больше не нужно полагать, что я одинока во всех сферах своей жизни. Ал-Анон отлил духовный фундамент для моего выздоровления, когда я преодолела Четвертый и Пятый Шаги. Они перенесли меня в направлении моего духовного пробуждения.

Я НЕ ДОЛЖНА БОЛЬШЕ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ

Пятый Шаг обогатил меня опытом смирения. Признание перед Богом, перед собой и перед каким-либо другим человеком истинной природы моих заблуждений позволили мне избавиться от всех секретов, которые препятствовали моему умиротворению. Признание перед Богом означало, что я поделилась с моей Высшей Силой чем-то, что я совершила в прошлом и что нанесло вред кому-то другому. Признание перед собой означало, что я более не нахожусь в состоянии отрицания своих изъянов. Признание перед другим человеком означало, что мои секреты вышли наружу и что вместе с кем-нибудь я лучше могу доводить анализ ситуаций до конца.

Благодаря тому, что собиравшаяся у меня группа изучала брошюру по спонсорству, я поняла, какую важную роль сыграла спонсор в моей работе над Пятым Шагом. Перед этим я слышала, как другие говорили о выборе человека, к которому можно обратиться. Я искала кого-либо, кто показался бы мне сильным. Для того чтобы найти такого человека, я старалась слушать и

услышать тех, кто говорил о работе по Шагам.

Приложение Пятого Шага к своей жизни было непростым делом. Во время работы над этим Шагом с моим спонсором мне казалось, будто моя Высшая Сила находится рядом и слушает, как я признаю свои заблуждения. Для меня простейшим способом приложить этот Шаг к своей жизни было найти спонсора, которая изъявила бы желание слушать. Без нее я не смогла бы завершить свой Пятый Шаг. Одним из полезных результатов стало мое постепенное осознание того, насколько далеко я продвинулась в своем росте по программе. Признавая свои заблуждения и участвуя на своем опыте, я не должна больше хранить секреты и тем самым жертвовать умиротворением.

Я ВЗЯЛА ЛИЧНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

Для меня не составляло проблемы выполнить первые две части Пятого Шага - признать перед Богом и перед собой. Проблемой стала третья часть - признать перед другим человеком истинную природу своих заблуждений.

Признания перед Богом и перед собой были тайными и личными актами. Признание перед другим человеком было делом публичным. Я провела жизнь, скрывая свое поведение. Теперь я оказалась в положении, когда мне вдруг нужно было стать взрослой. Я должна была совершить квантовый прыжок во взрослость из роли ребенка-жертвы, которую я так долго играла.

Осознание этой необходимости позволило понять, что мне предстоит еще поработать над собой, прежде чем я смогу выполнить третью часть Пятого Шага. Мне требовалось больше информации, чтобы я смогла научиться технике взросления. В определенном смысле мне требовалось провести репетиции с собой, прежде чем я смогу начать признавать перед другим человеком истинную природу своих заблуждений. Я вынуждена была согласиться с тем, что время, терпение и терпимость служат мне помощниками.

Одним из тренировочных упражнений, выбранных мною, было взятие на себя личного обязательства. Я решила прочитать и изучить Двенадцать Шагов, а затем применять их на практике. Это означало, что я взяла исходное обязательство и проводила периодически проверку его исполнения. Мне не хотелось забывать то, что я делала. Мне не хотелось соскользнуть к фальшивому чувству благодушия и забыть цели и задачи моей программы.

Я поняла, что не в состоянии в одиночку выполнить работу по программе. Это могло бы получиться только при условии, что я делаю это в контакте с другими людьми. Я знала, что сольное исполнение никогда прежде не срабатывало. Я решила взять обязательство регулярно посещать собрания Ал-Анона и пройти опыт ежедневного чтения из книг "День за днем в Ал-Аноне" и "Мужество изменить себя: День за днем в Ал-Аноне II".

Мне нужно было искать знаний и помощи у других членов Ал-Анона. Мне нужно было делиться с другими, а также работать со спонсором. Только таким образом я могла удерживать вещи в перспективе. В течение пяти лет я не сумела найти спонсора, который удовлетворял бы моим потребностям, но не переставала вести поиск. Тем временем я продолжала усилия и работала по своей программе так хорошо, как могла.

В результате работы по программе я почувствовала благодарность за то, что дала мне моя Высшая Сила. Я поняла, что для выражения моей благодарности я должна вернуть программе то, что она дала мне. Я начала выполнять работу по служению. Я выполняла поручения на различных собраниях и заседаниях, стала представителем группы и в итоге могла служить на районном уровне. Возможно, однажды это приведет меня к службе на уровне области или всемирного центра.

Когда я сумела охватить все содержание программы Ал-Анон, я смогла признать себя зрелым человеком. Затем я сумела выполнить третью часть Пятого Шага - признать перед Богом, перед самими собой и перед каким-либо другим человеком...

КТО-ТО СНЯЛ ТЯЖЕЛЫЙ ГРУЗ С МОИХ ПЛЕЧ

Первая часть Пятого Шага - это признание перед Богом. Поскольку Богу все и так известно, я знаю, что не смогла бы скрыть от него что-либо о себе. Но даже если Он знает, мне требуется

признать свои заблуждения перед Ним, чтобы я это тоже знала.

Следующая часть Пятого Шага - это признание перед самими собой. Я могла быть довольно искусной в оправдании своего поведения. Я пыталась обелить какие-то поступки, даже свои собственные. Когда я проводила инвентаризацию, составляла список и рассматривала его с точки зрения белого и черного, я вынуждена была открыть себе доступ к правде о себе. Признание перед собой далось нелегко, но худшее было еще впереди. Признание истинной природы моих заблуждений перед другим человеком, последняя часть Пятого Шага, действительно далось тяжело. Я была приучена не выставлять свое грязное белье на всеобщее обозрение. Мое воспитание твердило, что нельзя другим давать возможность узнавать обо мне, иначе они могут невзлюбить меня. Тем не менее, Пятый Шаг предлагал мне сделать именно это. На собраниях Ал-Анона я слышала предложения выполнять мой Пятый Шаг с одним единственным человеком. Мне нужно было выбрать кого-либо, кто понимал бы программу Ал-Анона и кто с одобрением относился бы к тому, что я делаю. Люди предлагали мне выбрать кого-то, кому я доверяю, чтобы я заведомо знала: этот человек не разболтает рассказанного мною. Я слышала, что это мой Пятый Шаг и что он предназначен для того, чтобы я почувствовала себя лучше. Мне нужно было рассказать многое о себе, чтобы убрать наросты с моего нутра.

Важную роль для моего Пятого Шага играли время и место. Мне нужно было договориться с выбранным мною человеком так, чтобы у нас обеих было достаточно времени. Мне также требовалось быть уверенной, что место встречи достаточно уединенное и нас никто не прервет. Сделав Пятый Шаг, я обнаружила, что те вещи обо мне, которые казались мне отвратительными, были не такими уж громадными, как я их оценивала. Очень часто я слышала от другого человека: "Да, я также поступала" или "Помню, как я испытывала те же чувства". Делая Пятый Шаг, я приобрела духовный опыт. Я поняла, что не так плоха, как думала. А самое главное, я поняла, что я обыкновенный человек и что я совершила много нормальных человеческих ошибок. С другой стороны, способность высказываться вслух о моих делах сняла мои чувства вины и страха. Разговор о них с другим человеком уменьшил их масштаб. В Четвертом и Пятом Шагах я узнала много хорошего про себя. Обнаруженные мною изъяны характера выявлялись одновременно с просветлением, достаточным для того, чтобы удалить мой страх. Страх, который я испытала перед выполнением Четвертого и Пятого Шагов, был сродни чувству, возникшему при уборке дома. Когда я открыла дверь шкафа и мне почудилось, что в темной глубине скрывается некто жуткий с большими глазами, меняхватило только на то, чтобы захлопнуть дверь. В глубине души я понимала, что кто бы там ни обитал, он по-прежнему будет там находиться. Мой страх продолжал усиливаться. Наконец, набравшись мужества и снова открыв дверь, я сумела сунуть внутрь метлу и быстро извлечь чудище из шкафа. Взглянув на него при свете, я увидела, что это старая пылеудаляющая швабра с двумя большими кнопками наверху. Я швырнула ее назад в шкаф, она больше меня - не пугала. Я сумела справиться с нею.

Выполнение Пятого Шага приносит мне ощущение свободы, Я чувствую, будто кто-то снимает тяжелый груз с моих плеч. Я также чувствую дополнительное очищение. Признания в рамках Пятого Шага в самом деле помогли моему чувству собственного достоинства.

Вопросы к Пятому Шагу

Готовясь к признанию наших изъянов, мы можем начать с того, что зададим себе нижеследующие вопросы или используем их для обсуждения на группе:

- Завершив свою инвентаризацию в рамках Четвёртого Шага, настроен(а) ли я на то, чтобы поделиться подробностями моего прошлого с другим человеком?
- В чём из моего прошлого я готов(а) быть совершенно честным?
- Каковы некоторые из преимуществ, которые я могу приобрести в результате признания своих изъянов?
- Понимаю ли я, что честное признание своих изъянов может принести мне исцеляющее облегчение?
- Каковы мои ожидания относительно того, что я должен/на чувствовать или что я должен/на испытывать, признавая свои изъяны?
- Готов(а) ли я освободиться от этих ожиданий и позволить Богу, как я понимаю Его, выбрать наилучший результат для меня? Как я узнаю об этой готовности?
- Если я не чувствую себя готовым(ой) к выполнению этого Шага, нуждаюсь ли я в дополнительной работе по Шагам с Первого по Четвёртый?
- Согласен(на) ли я разбить свою инвентаризацию на вещи, которые я могу признать, вещи, которые я, может быть, признаю, и вещи, относительно которых я думаю: "Ни за что! Я никогда не смогу сделать это!", - и затем начать со списка "могу"?
- Боюсь ли я признать свои изъяны перед моей Высшей Силой? Если да, почему?
- Кому в программе я мог(ла) бы позвонить и обсудить свои страхи о Боге?
- Могу ли я составить список своих страхов и препоручить их кому-либо? Каковы мои страхи?
- Каким образом признание моих страхов Богу, как я понимаю Его, поможет мне?
- Я могу допустить, что я несовершенен(на)? Как бы я мог(ла) бросить попытки быть совершенным(ой)?
- Как я пытаюсь оправдать себя за вред, который я мог(ла) причинить?
- С кем я буду делиться своим Пятым Шагом? Какие качества этого человека определяют мой выбор? Я доверяю ему/ей?
- Имеются ли у меня самого/самой эти качества? Включил(а) ли я их в список своих достоинств?
- Что может воспрепятствовать мне доверить кому-либо свою правду? Могу ли я поделиться своими страхами с другим человеком?

- Как моё желание быть совершенным(ой) мешает мне поверить, что кто-то может любить меня безусловно, даже выслушав мой Пятый Шаг?
- Каким образом раскрытие перед кем-то истинной природы моих заблуждений усилит мою способность увидеть себя?
- Как я оказался(лась) в изоляции? Верю ли я, что признание перед другим человеком может привести меня к выходу из изоляции?
- Что это за одна вещь, которую я не хочу раскрыть другому человеку? Могу ли я в этом сдвинуться с места?
- Может ли честное признание ошибки иметь положительные последствия? В чём они могут состоять?
- Могу ли я вспомнить, как другой человек признал передо мной свой изъян или ошибку и я понял(а) и не осудил(а) его?
- Что я узнал(а) об истинной природе своих заблуждений при выполнении Пятого Шага?
- Что я узнал(а) о страхах? Честности? Доверии? Принятии?
- Что я чувствовал(а) после того, как поделился(лась) с Богом? Признался(лась) перед самим/самой собой? Поделился(лась) с другим человеком?
- Что я упустил(а), если такое произошло? Если я завершил(а) Пятый Шаг, что я ощущаю? Что-нибудь изменилось? В лучшую сторону?

ШЕСТОЙ ШАГ

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

Духовный рост в Ал-Аноне включает достижение доверия и понимания наших взаимоотношений с Богом, как мы Его понимаем. В Шестом Шаге нам предлагается полностью подготовить себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех недостатков, выявленных нами в нашем Четвертом Шаге и признанных в нашем Пятом Шаге. Шестой Шаг - это Шаг подготовки к следующей фазе нашего личного выздоровления.

Ключевым принципом Шестого Шага является готовность. Если мы полагаем, что готовы, но проявляем промедление, нам требуется пристальнее рассмотреть каждый недостаток нашего характера, чтобы понять, что же останавливает нас. В большинстве случаев мы можем найти несколько факторов, которые препятствуют нашей полной готовности. Старожил Ал-Анона наводит на мысль, что, внимательно читая, изучая и стараясь понять Шестой Шаг, некоторые члены товарищества начинают понимать духовную основу этого Шага. При обсуждении Первого, Второго и Третьего Шагов мы узнали, что не можем регулировать болезнь алкоголизма, признали, что Бог, как мы Его понимаем, может и передал это Ему. Без истинного безусловного принятия Третьего Шага Шестой Шаг не сможет подействовать.

Мы определенно знаем, что у нас имеются недостатки характера, и имеем представление о боли и трудностях, которые были вызваны этими недостатками; конечно, избавление от них принесло бы облегчение. Шестой Шаг не избавляет от недостатков, он только предлагает нам подготовить себя. Полностью ли мы подготовились? Чтобы продолжать, мы должны ответить "да". Эти два слова "полностью подготовились" не должны быть условными - они четко и ясно указывают: мы должны верить себя Богу для избавления от недостатков нашего характера.

Посредством руководства со стороны спонсора или группы мы узнаем, когда будем готовы. Некоторые из нас могут сделать перерыв после проработки первых пяти Шагов, а другие неустрашимо прилагают усилия для достижения умиротворения и продолжают свою работу по выздоровлению. Многие из нас определили недостатки характера, признали их перед Богом и каким-либо другим человеком, но все же эти недостатки по-прежнему им нравятся: с ними удобно и привычно, что очень похоже на наши старые тапки. Нам действительно неохота выбрасывать их, в то же время логика берет верх. Мы готовимся. Мы начинаем ходить по магазинам в поисках новых тапок. Как только куплена новая пара, мы принимаем сознательное решение носить ее. Дальнейшая судьба старых тапок в наших руках. Что касается удаления дефектов нашего характера, то это в руках Бога. Вера и опыт убеждают нас, что, работая со спонсором или на группе, мы узнаем, когда мы будем готовы.

Духовно мы обращаемся с просьбой о помощи к нашей Высшей Силе, а не к нашим друзьям, членам Ал-Анона, священнику или спонсору. Это взаимоотношение один на один между нами и Богом, как мы Его понимаем. Вера такого рода непривычна для многих из нас, она безусловна. Разумом некоторые понимают, что их Бог - это Бог любви, а не Бог страха. Соприкасаясь с болезнью алкоголизма, наша вера много раз подвергалась испытанию. Нам не предлагается оказывать доверие алкоголику или какому-либо другому человеку. Если мы доверяли Богу в нашем Пятом Шаге, имеется ли основание сомневаться в Нем теперь? Следующие действия с нашей стороны - просить о даровании мужества и применять молитву об умиротворении.

Для некоторых членов товарищества работа над Шестым Шагом означает молитву, для других это означает разговор с Богом нашего понимания во время прогулки по пляжу, у пруда или в каком-либо духовном месте. А некоторые члены говорят, что они пишут Богу письмо, излагая свою готовность и страхи. Духовная весть Шестого Шага приходит к каждому по-своему. Но большое значение имеет, что мы готовы и мы знаем нашего Бога.

Наш Четвертый Шаг раскрыл в нас многие положительные стороны, а также недостатки, и наш спонсор или человек, который слушал наш Пятый Шаг, указал на некоторые характеристики, не замеченные нами. Шестой Шаг подчеркивает, что мы готовимся освободиться не от нескольких, а от всех наших недостатков. Исключений нет. Наш девиз "Позвольте событиям идти своим

чередом и положитесь на Бога" применим к завершающей части нашей работы по этому Шагу. То, что мы позволяем всем нашим недостаткам уйти своим чередом, не означает отказа от работы. В Шагах от Седьмого до Двенадцатого нам предстоит много работать. Разрешение событиям идти своим чередом не означает также, что мы становимся пассивными и не продолжаем учиться и расти по программе. Разрешение событиям идти своим чередом означает отказ от нашего своеволия и препоручение нашей воли Богу.

После того, как мы признали наши недостатки, Шестой Шаг¹ предлагает нам подготовиться к тому, чтобы Бог избавил нас от них. Мы узнали, что в одиночку не в состоянии это сделать. Мы нуждаемся в друзьях, нашей группе, собеседниках по телефону, спонсоре и, больше всего, в Силе, более могущественной, чем наша. Мы достигли этого пункта назначения через подготовку, действие и поиск перспективы в решении проблем. Теперь мы готовы смиренно рассмотреть Седьмой Шаг.

ШЕСТЬ МОИХ "П"

Я у Шестого Шага. Я была здесь прежде и, конечно, окажусь здесь снова. На этот раз, а я прорабатываю Шаги уже в течение восьми лет, Шестой Шаг указывает мне на шесть "П": **перспектива, причина боли, просьба-молитва, проявление терпения, процесс и плата** (в английском оригинале соответственно *perspective, pain, prayer, patience, process, payoff*).

Перспектива. Мой второй спонсор объяснила мне недостатки характера как "приемы выживания, которые более мне не служат". Это определение помогает мне перестать относиться к себе слишком сурово. Оно помогает мне понять, что в большей части моей жизни эти недостатки работали на меня. Поскольку моя Высшая Сила хочет для меня большего, чем простого выживания, я могу сделать выбор и позволить им уйти.

Причина боли. Когда привычка цепляться за какой-либо мой дефект или прием выживания станет восприниматься болезненнее моей боязни отпустить его, я буду полностью подготовлена к тому, чтобы Бог избавил меня от этого недостатка характера.

Просьба-молитва. Шестой Шаг говорит, что Бог, а не я, избавляет от всех моих недостатков характера. Моя роль заключается в том, чтобы молиться и просить об открытости и готовности. Бог выбирает, какие дефекты Он удалит. Я выполняю только вспомогательную работу.

Проявление терпения. Поскольку Бог осуществляет руководство, Богу решать, когда и как быстро Он избавит меня от недостатков. Пару лет назад я смиренно попросила Его избавить меня от высокомерия. В ответ Бог предпочел вначале показать мне, насколько я высокомерна и как отрицательно это сказывается на многих моих взаимоотношениях. Я вынуждена была признать, что, возможно, обратилась со смиренной просьбой слишком рано.

Процесс. Полная подготовка - это насыщенный горечью процесс, в котором я прохожу через свое отрицание, гнев, торговлю и депрессию. Закончив этот горестный процесс, я полностью подготавливаюсь к тому, чтобы Бог избавил меня от дефекта или приема выживания. Полезно сделать вид, что этот дефект - мой друг, и написать ему прощальное письмо с выражением благодарности.

Плата. Во время моей борьбы с одним из дефектов, мой нынешний спонсор спрашивает: "А какова плата?" Иными словами, "Что же в нем еще хорошего?", так как мне трудно отпустить этот дефект. В последнее время я веду борьбу за способность прощать. Если я по-прежнему не прощаю, мне приходится расплачиваться за это смакованием мыслей о мести. Я могу испытывать жалость к себе за нанесенный мне ущерб. Я могу оправдывать свои действия и оставаться холодной. Я не должна стараться укреплять отношения с тем человеком, если я по-прежнему не прощаю его.

ОТПУСКАЯ СИЛУ ВОЛИ

Первый Шаг помогает нам осознать, что мы должны меняться. Шаги Второй и Третий приносят нам доверие и дарят веру в Высшую Силу, так что мы можем приступить к нашему выздоровлению. В Четвертом Шаге мы исследовали себя и определились в нашем мнении относительно добра и зла. В Пятом Шаге мы признали перед Богом, перед самими собой и каким-либо другим человеком, насколько мы отклонялись от наших личных принципов.

Теперь пришло время подготовиться к тому, чтобы позволить уйти этим дефектам характера, некоторые из которых сопровождали нас в течение многих лет. Мы несем на себе большой избыточный багаж, включающий чувства обиды и страха, зависть, жалость к себе, нечестность и обвинения. Мы осознаем, что этот излишний багаж стал для нас ужасным бременем и что теперь наступил удобный момент позволить ему уйти. Впрочем, иногда мы все-таки цепляемся за него.

Когда я попыталась проработать этот Шаг, я думала вначале, что должна переделать себя заново. Я думала, что мне нужно всерьез поработать, чтобы достичь немедленной и полной метаморфозы. Я думала, что смогу скинуть свою кожу как змея и приобрести новую. Тогда-то я

стала бы новой и другой мною. Я думала, мне действительно нужно усиленно работать, потому что я должна добиться такой замены и сделать себя совершенной.

На это мне было указано, что я не Бог. Все, что предлагает этот Шаг, относится к готовности или желанию, чтобы Бог избавил меня от всех моих недостатков характера. Слово "всех" в этом Шаге превратилось для меня в барьер, который предстояло взять. Я осознавала, что уже препоручила свою волю и свою жизнь Его заботе. Конечно, я могла также препоручить Ему дефекты своего характера. Как оказалось, я могла препоручать их снова и снова, так как старые привычки отмирают с трудом. Иногда я брала их назад и позволяла себе пострадать еще немного, прежде чем опять препоручить их.

Мысленно я рисовала, как Бог стремительно избавляет меня от всех недостатков и делает из меня совершенно другого человека. Ничего подобного со мной не произошло. Напротив, это был очень медленный процесс.

Я убедилась, что когда что-то изымается, его место заполняется чем-то другим. Если я вырываю ямку, воздух замещает грунт. Я научилась замещать свои недостатки положительными качествами. Ныне там, где было вместилище моих недостатков, обитают мир и духовный покой. Много лет назад я купила свой первый электрический мусоросборник. Я принесла его домой и поставила в гостиную, но от него не было никакого прока. Я попыталась, толкая, двигать его по комнате. Это давалось с трудом. Хотя я и смогла перемещать его, он не удалял сор и грязь. Когда же я подключила его к гнезду, встроенному в стену, он начал гудеть. Ему передавалась сила от питания. Теперь для того, чтобы он заработал, мне достаточно было положить руку на рукоятку. С тех пор я легко с ним справлялась.

Это очень похоже на Шестой Шаг. Чтобы избавиться от недостатков моего характера, я позволила моей Высшей Силе руководить мною. Я не могла это сделать чистым усилием воли. Я не могла сказать: "Ты делай это", не испытывая желания следовать туда, куда Она меня поведет. И Она вела меня. Мое желание означало, что я осознала свои недостатки и работаю по программе с использованием всех доступных мне средств. Тем самым я открываю дверь и приглашаю Высшую Силу, или Бога, войти в мою жизнь

Вопросы к Шестому Шагу

Нижеприведённые вопросы могут способствовать размышлениям и стимулировать дискуссию по теме Шестого Шага:

- Завершил(а) ли я работу по первым пяти Шагам, прилагая всё своё умение? Появится ли у меня желание вернуться и взглянуть на них в случае, если при работе над данным Шагом я почувствую себя подавленным(ой)?
- Что я узнал(а) от спонсора или других членов Ал-Анона о том, как они прорабатывали Шестой Шаг?
- Не появилось ли у меня в результате проработки Пятого Шага чувства благодарности в предвкушении работы над Шестым Шагом?
- Понимаю ли я ясно идею готовности?
- Как я узнаю, что готов(а)?
- Если я готов(а) не полностью, как бы я мог(ла) препоручить связанные с этим страхи Богу моего понимания?
- Какие страхи препятствуют мне полностью подготовиться?
- Могу ли я попросить Бога о даровании желания быть готовым(ой)?
- В чём я доверяю Богу, как я Его понимаю, при работе над этим Шагом?
- Всем ли своим недостаткам я хочу позволить уйти? Почему да или почему нет?
- Какие из них я предпочёл(ла) бы сохранить? Какие преимущества я вижу в том, чтобы держаться за эти недостатки?
- Какие недостатки характера включают также и ценные качества?
- Что означают для меня слова "чтобы Бог избавил меня от всех моих недостатков"?
- Понимаю ли я, почему этот Шаг говорит только о моих взаимоотношениях с Богом? Что означает это для меня?
- Благодарен(на) ли я за то, что теперь знаю Бога своего понимания?
- Могу ли я взять на себя обязательство поделиться на собрании Ал-Анона опытом работы над этим Шагом?
- Рассматривал(а) ли я возможность быть ведущим при обсуждении силы этого Шага на собрании или семинаре?
- Вижу ли я в своей сегодняшней жизни признаки того, что моя Высшая Сила желает помочь мне улучшить моё поведение? Какие это признаки? В чём заключается доля моего участия?
- Обращаюсь ли я к Богу с запросом, молясь об определённом результате, вместо того, чтобы доверить Ему выбор дефекта, от которого нужно избавиться в первую очередь?
- Что я могу увидеть, окинув свежим взглядом с высоты сегодняшнего дня все эти характеристики?
- Помимо девиза "Позвольте событиям идти своим чередом и положитесь на Бога", какие ещё девизы и инструменты Ал-Анона могут помочь мне в этом Шаге?

СЕДЬМОЙ ШАГ

Смиренно просили Его исправить наши изъяны

Наше последовательное продвижение по Шагам - это процесс естественный: нам никогда не предлагается сделать что-то прежде, чем мы настроимся и полностью подготовимся. В такой же степени и Седьмой Шаг является естественным продолжением Шагов Четвертого, Пятого и Шестого. Мы уже провели свою собственную инвентаризацию, обсудили "истинную природу наших заблуждений" и "полностью подготовились" к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков. Следующий по порядку Шаг заключается в том, чтобы попросить Бога сделать это. Нам не предлагалось препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу в Третьем Шаге, пока в Первом и Втором Шагах мы не признали свое бессилие и не приобрели уверенности в том, что Бог может помочь нам.

Внешне Седьмой Шаг выглядит довольно простым. В предыдущих Шагах мы установили и исследовали свои изъяны. Мы готовы к избавлению от них. Теперь мы должны смиренно попросить, чтобы Бог избавил нас от них. Что это означает? В прошлом мы могли испытывать унижение, но это состояние сильно отличается от смирения.

Состояние смирения, или смиренность, часто истолковывают неверно. Оно не означает приниженности, сдачи позиций или покорности, подразумевающих, что мы все еще сопротивляемся и не признаем потребности в помощи. В состоянии смирения мы полностью расположены к принятию Божьей помощи и понимаем, что без нее не сможем продвигаться вперед. Смиренные, мы сохраняем чувство собственного достоинства, принимаем себя такими, какие мы есть, в равной мере со своими недостатками и ценными качествами, и распространяем такое же принятие на других. Мы учимся ценить смирение в других людях, нас тянет к ним и мы учимся у них.

Смирение помогает нам также увидеть в правильном свете взаимоотношение с нашей Высшей Силой, При движении по Шагам нас поощряют обращаться к Богу, как мы понимаем Его, с просьбой о руководстве и поддержке наших усилий меняться. К тому времени, когда мы достигаем Седьмого Шага, мы уже знаем, что не должны умолять или требовать у Бога определенных вещей. Мы просто просим. Занимаясь своими обычными делами, мы учимся доверять Богу в выборе пути и скорости продвижения. Смирение - это также признание всех наших составляющих, раскрытых в Четвертом и Пятом Шагах, и полное принятие повседневного образа жизни согласно Третьему Шагу.

Каким образом мы смиренно просим Бога исправить наши изъяны? Как мы узнали в Третьем Шаге, не существует определенного способа общения с нашей Высшей Силой. Некоторые из нас много раз перечитывают список своих несовершенств, одновременно обращаясь к Высшей Силе с просьбой избавить от них. Некоторые из нас находят полезным молиться и размышлять о нашем взаимоотношении с Богом. Некоторые из нас становятся на колени и просят Бога исправить наши изъяны. При любом выборе мы предпочитаем просить; препоручение всего и всех может принести удивительное облегчение, которое позволит нам уверенно продолжать наше выздоровление.

Важно помнить, что, по-видимому, все наши изъяны сразу не исчезнут. Нам никогда не хватает совершенства; это заложено в человеческом существе. Даже после многократных молитв об исправлении изъянов мы обнаружим, что старое поведение и старое мышление могут оставаться с нами. Выздоровление - это процесс, и нет такого средства, которое быстро избавило бы нас от страдания. К счастью, Ал-Анон напоминает нам, что следует быть добрыми к самим себе и обращаться снова и снова за помощью к нашей Высшей Силе. Это и есть подлинное смирение. Урок может быть трудным, но мы научимся относиться к себе и другим с сочувствием. Чтобы меняться, мы должны принять себя такими, какие мы есть, с неподатливыми изъянами и всем прочим. Нашей Высшей Силе лучше нас известны подходящие нам время и степень каждого изменения.

В то же время мы должны предпринять некоторые меры. Не принесет эффекта, если мы

попросим Бога избавить нас от недостатков, а сами, бездействуя, будем во всем вести себя по-старому. Мы не можем продолжать снова и снова делать одно и то же, ожидая других результатов. Выздоровление - это путешествие, а не пункт назначения.

Обратившись к Богу нашего понимания за избавлением от изъязов, мы находим, что нам предоставляются бесчисленные возможности увидеть отклик на наши просьбы. В повседневной жизни возникают новые ситуации, дающие возможность или повторить те же наши старые реакции, или попробовать что-либо новое. Зная собственные изъязы и пытаясь найти альтернативные способы поведения, мы приходим к новым позитивным решениям взамен старых негативных действий. Мы осознаем, когда начинает проявляться старое поведение, и рисуем в своем воображении большой запретительный знак. Мы можем привлечь к себе на помощь подходящие девизы, такие как "Будьте проще" или "Думайте". Хотя поначалу и неловко останавливаться на полуслове во время критического или саркастического замечания, группа оценит происходящие в нас перемены. А если не сделает этого, мы можем слегка похлопать по своему плечу, выражая себе признание, и научиться с юмором наблюдать, как ловим себя на все такой же старой манере поведения.

Меняясь, мы можем с унынием или со страхом обнаружить в себе новые изъязы. Напомним сравнение с удалением слоев у луковицы, когда мы вскрываем все новые и новые слои; это есть свидетельство нашего духовного роста. Выздоровливая, мы постоянно обнаруживаем новые грани нашей личности, пока не придем к полному познанию себя. Используя средства, усвоенные при прохождении Шагов, мы приобретаем жизнерадостность, а также способность смеяться над нашей человеческой природой и любить себя за нее.

Седьмой Шаг - это Шаг духовный. Он напоминает нам, что наша Высшая Сила лучше нас понимает, каким образом можно исправить наши изъязы. Возможно, мы найдем также, что в наших недостатках скрываются положительные качества. Например, склонность судить людей - отрицательная черта, если используется для того, чтобы критиковать и травмировать, но она становится положительной чертой, когда помогает нам оценивать качество работы и отличать хорошую работу от посредственной. Наша Высшая Сила может помочь избавить нас от критического настроя, сохранив здоровое суждение.

Страх может быть основным камнем преткновения на любой стадии выздоровления. Как только мы почувствуем, что застряли, полезно сразу же спросить себя, чего мы боимся. Затем мы можем попросить Бога о даровании мужества изменить то, что мы можем, и с облегчением замечаем, что Бог действительно помогает нам. Тем временем растет наша вера в то, что Бог знает, когда и как помочь нам измениться. Наша работа состоит в том, чтобы оказывать Богу содействие и постепенно переходить к Восьмому Шагу.

Наша готовность предпринять действия с целью собственного выздоровления в сочетании с нашей готовностью позволить Богу исправить качества, которые перестали нам служить, дает духовные силы продолжить наш духовный рост. По мере того, как наши изъязы оставляют нас, мы претерпеваем внутренние изменения и осознаем, что не одиноки. Мы знаем, что можем рассчитывать на Силу, более могущественную, чем мы, которая будет всегда рядом при встрече с любыми жизненными проблемами.

СОВМЕСТНАЯ РАБОТА

Работая над Седьмым Шагом, я прошу у Бога мужества изменить то, что могу. Я обнаружила, что Бог не убирает мои изъяны по Его собственной инициативе. Я должна попросить. Более того, когда я прошу, мне нужно подготовиться к содействию. Это означает, что я должна признать дефект и быть готовой к другому поведению. Я не просто прошу исправить все мои изъяны, чтобы они "раз! и исчезли". Бог не забирает их до тех пор, пока я полностью не подготовлюсь и не позволю им уйти.

Прежде чем я подготовлюсь, то, что я делала раньше, должно броситься мне в глаза и сообщить, что оно не срабатывает. Если я не изменюсь, ничего не изменится. Это означает, что, если я несчастна, я должна измениться, чтобы не быть несчастной. Если же все, что я делаю, сводится к ожиданию, а не произойдет ли нечто, я останусь несчастной.

Иногда мне нужно знать, какую пользу приносил мне дефект. В таком случае я смогу сказать, что мне будет стоить отказ от него. Затем я должна найти другой источник получать такую же пользу. Если я не в состоянии думать об альтернативе, я должна признать, что совсем не желаю избавиться от этого дефекта, по крайней мере пока. Например, мне всегда нравилось смеяться и потешаться над другими людьми. Мой сарказм, нацеленный обычно на других, вызывал во мне приступы хохота. Внешне это приносило мне популярность, я выглядела умной, но в то же время теряла доверие своих друзей.

Сегодня я хочу жить так, чтобы центром моей жизни был Бог, а не я сама. Попросив помощи, я поняла, что мне не нужно отказываться от чувства юмора, чтобы поставить заслон сарказму. Просто мне требовалось переориентировать мой юмор на сравнительно безобидные каналы. Даже если кто-либо причиняет мне боль, я пытаюсь честно противостоять ситуации, а не прибегать к сарказму.

Когда я сотрудничаю с Богом в уменьшении дефектов своего характера, Он делает для меня то, что я сама для себя сделать не могу. Он помогает внести в юмор доброту. Если мне нужно постоять за себя, Он дает мне мужество, так что мне не нужно прибегать к сарказму и отталкивать людей. Он даже не делает меня в такой ситуации более правой, так как я в ней должна сыграть свою роль. Я поняла, что мой душевный покой основан на смирении. Если я взваливаю на себя заботу своевольно, значит, мне не хватает смирения и вскоре я потеряю душевный покой. В таких случаях ничего не изменится, если я вообще отказываюсь от участия. Для меня смирение означает сохранение равновесия между Божьей ответственностью и моей ответственностью, так что мы работаем совместно в одной упряжке.

ВСЕ МОИ УЛОВКИ ПОТЕРПЕЛИ НЕУДАЧУ

Мне было тяжело решиться освободить себя от страха и контроля, так как я не была уверена, что хочу их ухода. Эти изъяны, иногда болезненные, а иногда удобные, воспринимались мною как нечто привычное. Если Бог собирался убрать их, то, ради всего святого, что же Он собирался дать взамен? Мне ведь замена могла и не понравиться! С другой стороны, я действительно испытывала потребность в этой программе и в том, что она могла дать мне, если бы я по ней работала.

Я серьезно заболела вирусным менингитом. Мне казалось, что поставлено под угрозу все, имеющее для меня значение: возможность произносить законченные фразы, способность поддерживать дом, работать, сохранить рабочее место. Все давалось на пределе возможного. Я работала санитаркой, поэтому поверьте мне, я пыталась делать все мыслимое и немыслимое, чтобы исцелиться, кроме подчинения своей Высшей Силе. Однако все мои уловки потерпели неудачу. В смиренном отчаянии я буквально отдала себя в руки моей Высшей Силы. Мне казалось, что я попала в лисью нору, которая сужается и сдавливает меня. Я чувствовала, что без ведома и желания моей Высшей Силы я не в состоянии перевести дух, заговорить,

отправиться на прогулку или выполнить простейшее задание. Кто же я такая, если самонадеянно считаю, что все контролирую? В этот момент мне и стало легко просить Бога исправить во мне все самым подходящим по Его усмотрению образом, и я была готова принять все, что бы Он ни пожелал дать.

Моя Высшая Сила решила превратить меня снова в человека, целиком справляющегося со своими обязанностями. Она подарила мне жизнь, о которой я могла только мечтать. Сегодня я замужем и у меня прекрасная семья, живущая как в программе, так и за ее пределами. Я благодарна Богу за напоминания безусловно позволять событиям идти своим чередом и довериться Ему. Он знает, как для меня лучше всего. Он создал из меня шагающее и говорящее чудо!

МОИ ЗАТАЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ БОЛЬШЕ НЕ ПРИНОСИЛИ МНЕ ПОКОЯ

Какое странное слово - смиренно - употребляется в Ал-Аноновских Шагах. Принимая в расчет, что Шаги вначале были написаны для Анонимных Алкоголиков, а затем заимствованы пионерами Ал-Анона, я смогла определенно признать мудрость смиренной позиции для алкоголиков, но не применительно к членам Ал-Анона. Более того, я даже пыталась избавиться от своей смиренной позиции. Одним из недостатков характера, найденных мною в Четвертом Шаге, было подчиненное положение в моем браке. На собраниях я слышала: "Если вы думаете, что у вас есть смирение, вы им на самом деле не обладаете". Поэтому в процессе своего роста я считала, что эта смиренная материя имеет отношение к праведникам или тихим дамам, регулярно посещающим церковь, и даже не включила ее в список тем, требующих моего рассмотрения.

На собраниях часто произносится случайное слово, которое способствует умиротворению; никто никогда не говорил, что такое случайное слово можно услышать по дороге на собрание. Но однажды вечером, когда в мою машину набились члены Ал-Анона, я наехала на улице на огромную выбоину, так что все, сидевшие на заднем сидении, в буквальном смысле стукнулись головой о потолок салона. Когда я попросила у них прощения, одна из спутниц спросила: "Почему вы извиняетесь за это?" Хорошенький вопрос! За извинением стоит нечто большее, чем формальное произнесение слов. При моем преувеличенном чувстве ответственности такое поведение стало почти образом жизни. Об этом стоило подумать.

В течение нескольких лет мне не приходило в голову связать это мое озарение с Седьмым Шагом. Перед тем, как принять болезненное для меня решение о расторжении брака, я посетила большое число дополнительных собраний. Дело происходило в июле, седьмом месяце года, и каждый раз на этих дополнительных собраниях обсуждался Седьмой Шаг. Мне хотелось услышать рассуждения о гневе, мужестве, решениях и действии, но вместо этого продолжало повторяться "смирренно просили". По сравнению с моей ранней порой в Ал-Аноне фильтрация того, что я слышала, была послабее, и я услышала, что смирение можно рассматривать как честность и скромность, а также способность учиться новому. Приоткрыв возможность себе позитивно взглянуть на смирение, я поняла, что для его достижения мне нужно рыть глубже, исследуя мое отношение к самой себе и личный вклад в формирование моих недостатков. Если мои первоначальные представления о смирении были неверными и подлинное смирение не имело ничего общего с ощущением своей подчиненной роли, отражаемом во всех этих "Простите меня", то должна была произойти замена культивируемого года убеждения, что жена и мать всегда ставит интересы других выше своих и уступает. Какие убеждения подходили бы к моему характеру? Мои затаенные убеждения о том, как я должна реагировать на жизненные ситуации, больше не приносили мне никакого покоя. С другой стороны, было слишком страшно даже подумать о степени тех внутренних изменений, которые мне требовалось совершить, чтобы мое поведение честно отражало состояние моих мыслей. Я продолжала пытаться приспособлять старые привычки к этим новым идеям о смирении.

Чтобы быть действительно честной, мне требовалось совершить последовательные коренные изменения в моем мышлении. Положение усугублялось тем, что я понимала: это все не могло

произойти только в моей голове. Я должна была действовать в соответствии с этой приобретенной честностью, что вызывало бы огорчение у многих людей. Я не была уверена, что способна на это. Жизненные ценности и позиции, от которых я отказывалась, были мне близки настолько, что я чувствовала: они это и есть я. Я все еще думала, что Бог помогает тем, кто сам себе помогает.

Но Бог моего понимания, упоминаемый в Третьем Шаге, заботился обо мне. К тому времени Его забота уже была частью наших взаимоотношений. Единственным выходом для меня было смиренно попросить Его исправить мои изъяны. Помогла вера в то, что честность, скромность и открытость - это путь к смирению. В результате на короткие промежутки времени меня покидало желание держать железной хваткой все, что вызывало беспокойство. Сделать такое состояние постоянным - это то, к чему я продолжаю прилагать усилия.

Изменила ли работа над этим Шагом мое решение разойтись после 15-ти лет замужества? Нет, но она изменила путь, по которому я приближалась к Богу, чтобы получить помощь, переживая все, что сопровождало это решение. Когда я смиренно прошу и не получаю того, чего прошу, я могу сохранять душевный покой, по крайней мере, большую часть времени

Вопросы к Седьмому Шагу

Прорабатывая Седьмой Шаг, некоторые из нас молятся о готовности отпустить на волю наши изъяны и верят, что после этого Бог возьмёт их у нас. Вопросы для размышления и обсуждения:

- Что означает для меня смирение? Могу я перечислить людей, которые, по моему мнению, обладают этим качеством?
- Как я проявляю смирение? Что помогает мне быть более смиренным(ой)?
- Как моё состояние смирения влияет на старую манеру поведения?
- От каких недостатков я готов(а) быть избавленным(ой)?
- Верю ли я, что моя Высшая Сила может избавить меня от недостатков? Откуда я узнаю об этом?
- Готов(а) ли я просить Бога исправить мои изъяны?
- Каким образом я смиренно прошу Бога исправить мои изъяны?
- Какой изъян в настоящее время доставляет мне больше всего хлопот? Какую пользу он мне приносит? Какие проблемы он вызывает?
- Как я проявляю сочувствие к себе при моём выздоровлении и прошу о постоянном желании пытаться это делать?
- Есть ли у меня спонсор? Если нет, то как бы я могла попросить кого-либо помочь мне?
- Какие недостатки характера мне нужно будет преодолеть, чтобы позволить себе обратиться к спонсору за помощью?
- Что я могу сделать, чтобы содействовать моей Высшей Силе в исправлении моих изъянов?
- Какие позитивные изменения я могу произвести в себе?
- Какие положительные качества мне нужно развить или получить взамен того качества, которое я желаю ликвидировать?
- Что я могу сделать на этой неделе, чтобы проявить одно из своих положительных качеств?
- Избавлялся(ась) ли я в своей жизни от каких-либо страхов?
- Какие отрицательные манеры поведения и черты характера ослабевают или уже исправлены?
- Какой девиз может напомнить мне, что нужно искать замену отрицательной манере поведения, от которой я хочу отказаться?
- В состоянии ли я посмотреть на брошенный мне вызов как на возможность проявить новую черту характера?
- Способен(на) ли я смеяться по-доброму над своими ошибками и не падать духом, замечая своё несовершенство? Могу ли я относиться с любовью и признанием к своей человеческой натуре, работая над соблюдением баланса?
- Не выходят ли на свет новые изъяны по мере того, как я препоручаю Богу свои дефекты? Если ДА, то могу ли я продолжать обращаться к Богу за помощью?
- Замечаю ли я, прорабатывая Седьмой Шаг, изменения во взаимоотношении с моей Высшей Силой?

ВОСЬМОЙ ШАГ

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб

В Восьмом Шаге нам ставится новая задача и указывается конкретное направление в выполнении работы, необходимой для выздоровления. Наше конкретное задание – составить список людей, которым мы причинили зло. Вторая часть Восьмого Шага требует от нас преисполниться желанием возместить ущерб. Многие члены содружества сразу перескакивают на Девятый Шаг, не принимая в расчёт ту силу, которую можно почерпнуть в этом Шаге. Обретение ясного пути через желание открывает нам новый ориентир для продолжения нашего роста и выздоровления.

Многие члены Ал-Анона, завершив свой Четвёртый Шаг, уже имеют список людей, которым они причинили зло. Просматривание инвентаризационного списка, составленного нами при работе над Четвёртым Шагом, создаёт основу, на которую мы можем опереться. Возможно, нам уже приходилось писать о людях в нашей жизни, которым мы причинили зло. Когда мы обращаемся к прошлому, нам нелегко восстановить в памяти, кому мы причинили зло и какое именно наше действие вызвало боль у другого человека. Прорабатывая свои Четвёртый и Пятый Шаги, мы преодолели многочисленные препятствия и стали лучше себя понимать. Как мне составить список? Одна женщина, член содружества, делаясь, говорит, что ввела следующие заголовки для колонок:

- **человек, которому я причинила вред;**
- **связь этого человека со мной;**
- **причинившее вред действие;**
- **основание для возмещения и моё желание.**

После этого она перенесла туда имена из инвентаризационного списка её Четвёртого Шага и стала добавлять новые.

Некоторые из нас начинают свой список с перечисления всех тех, относительно которых мы всё ещё чувствуем себя дискомфортно. Прибегая к помощи нашего спонсора или другого участника программы, либо делая это письменно, мы внимательно изучаем составленный список.

Некоторые имена очевидны; мы знаем, что сделали что-то, от чего нам плохо или мы испытываем чувство вины. Другие имена требуют, чтобы мы предприняли усилия в поиске причин испытываемого нами дискомфорта. Возможно, окажутся и такие люди, которые на самом деле причинили вред нам, а не мы им. Если мы ещё обижаемся на них, нашему духовному покою лучше всего послужит, если мы их простим.

Некоторые из нас находят, что список бесконечен. Это может означать, что проблемой является наше чрезмерное чувство ответственности и мы причиняем вред только самим себе. Нас, членов содружества, поощряют включать себя в этот список первыми. Мы осознаём, что другие до нас прошли этот путь самопознания, и нас наполняет чувство благодарности к содружеству в целом и к знакомым членам этого содружества, которые испытывают по отношению к нам особую любовь, даже несмотря на то, что мы на данном этапе можем себя не любить.

После внимательного и досконального рассмотрения и изучения нашего списка мы готовы к тому, чтобы обратиться ко второй части Восьмого Шага – преисполниться желанием. Восьмой Шаг нацеливает нас на то, чтобы приступить к действию и продолжать попытки, пока мы желаем это делать. Если мы сохраняем фокус внимания на себе и на нашей части проблемы, независимо от того, составляет эта часть 5 % или 95 %, нам легче преисполниться желанием. Каким образом мы приобретаем это желание? Многие обращаются к молитве и размышлению. Другие опираются на опыт их спонсора или других членов Ал-Анона.

Прорабатывая каждый Шаг, члены Ал-Анона всё лучше осознают Силу, более могущественную, чем мы сами, а также право на выбор «Позволить событиям идти своим чередом и положиться на Бога» и возможность начать новое сотрудничество с этой Силой для нашего освобождения от прошлого. Можем ли мы начинать будущее, не выбросив мусор нашего прошлого? Многие на такой вопрос подчёркнуто ответили бы: «Нет!» Желая нести на себе груз полегче, мы начинаем настраивать себя на веру в то, что этот Шаг действия будет совершаться под духовным руководством. Одна из членов содружества, делясь, рассказывает, что она давным-давно поняла: хорошо и правильно строить планы, но не планировать результат. То же самое и с Восьмым Шагом – нас просят только преисполниться желанием возместить ущерб.

Некоторые группируют свой список по категориям в меру желания. Первыми в список включаются те, о которых мы можем сказать: «Да, я хочу возместить ущерб». Во вторую категорию попадают те, возместить ущерб которым мы, возможно, захотим. Третья категория – это те, относительно которых мы всё ещё хотим сказать: «Никоим образом!» Наше желание возместить ущерб начинается с категории «да» и по мере наращивания нашей духовной силы переносится на остальных людей в списке. Когда мы чувствуем, что упёрлись в препятствие, мы молимся о даровании нам желания. Иногда нам нужно молиться о желании желать.

Некоторые из людей в нашем списке также навредили нам. Разве они по праву входят в этот список? Мы могли поместить их в список «никогда» и находим, что испытываем сложность в том, чтобы преисполниться желанием возместить им ущерб. В этом случае вполне возможно, что с помощью нашего спонсора мы в состоянии «позволить событиям идти своим чередом и положиться на Бога», продолжая молиться о желании возместить ущерб.

В семейной жизни, протекающей рядом с болезнью алкоголизма, реакции родителя непьющего на родителя пьющего могут наносить вред их детям. Как непьющие родители мы можем считать наше поведение оправданным, хотя наши слова и действия были пагубными. Возможно, трудно осознать эти действия, но принять ответственность за них необходимо. Они заслуживают нашего желания обдумать их по мере того, как мы работаем по программе день за днём.

Некоторые из тех, кому мы навредили, могли в свою очередь навредить нам. Ожидание возмещения другим человеком нанесённого нам ущерба только создаёт преграду на пути нашего собственного выздоровления и удерживает нас от того, чтобы преисполниться желанием. «Мы редко признаём, что источником наших несбывшихся надежд является то, что мы слишком много ожидаем от других, считая, по своему разумению, что им следует быть такими-то, говорить так-то, давать нам или делать то-то» («День за днём в Ал-Аноне», стр. 217). Наша задача – увидеть нашу роль. Мы не можем взять инвентаризационный список другого человека и сделать за него Восьмой Шаг. Удерживая фокус внимания на себе, мы опять задаёмся вопросом: а испытываем ли мы желание?

Очень важно использовать все средства, которые имеются у нас в наличии. Мы делимся своим списком и говорим о нашем желании с нашим спонсором; мы посещаем собрания Ал-Анона, чтобы напомнить себе, что мы начинаем вести себя здоровым образом в ответ на сильную и коварную семейную болезнь. По крайней мере мы делаем что-то с нашим участием в общей картине протекания болезни. Посещение собраний и беседы с новичками помогают нам увидеть, как далеко мы продвинулись. Молитвы поддерживают нас в сознательном контакте с Богом, как мы понимаем Его, и помогают нам принимать и прощать себя.

Пока мы не начнём принимать тех, кто навредил нам, такими, какие они есть, Задача преисполниться желанием возместить ущерб будет очень трудной. Восьмой Шаг напоминает нам, что только мы сами можем открыть двери нашего прошлого и выйти наружу. Теперь наш список полон и мы желаем. Мы просим мужества и помним, что на самом деле нам не нужно хотеть или испытывать влечение сделать что-то, чтобы пожелать сделать это. Желание – это всё, что от нас требуется. При наличии желания и возрастающего стремления выздоравливать в нашей жизни мы обращаемся к нашей Высшей Силе с просьбой помочь нам перейти к Девятому Шагу.

Я ПОЧУВСТВОВАЛА СЕБЯ В ПАНИКЕ ПЕРЕД ВОСЬМЫМ ШАГОМ

Когда я пришла в Ал-Анон, мне казалось, что в любом деле промах бывает чёрным или белым, означая всё или ничего. На начальном этапе, узнавая больше о болезни алкоголизма, я легко сваливала вину за всё на одного алкоголика. Постепенно я училась брать ответственность за свою собственную роль в ситуации.

После ряда лет работы над инвентаризацией по Четвёртому Шагу я наконец сделала Пятый Шаг. Я размышляла и молилась при прохождении Шестого и Седьмого Шагов, пока не обнаружила себя перед Восьмым Шагом. Я помнила, как периодически то прорабатывала свой Четвёртый Шаг, то откладывала работу над ним, потому что побаивалась Пятого Шага. Теперь я почувствовала себя в панике перед Восьмым Шагом, так как боялась встретиться с людьми, которым я нанесла ущерб.

Хотя я слышала: «Делайте шаг за шагом, порядок их следования оправдан», - страх переполнял меня. Я была не в состоянии составить список. Мой спонсор предложила мне представить себе лестницу, в которой все ступени имеют совершенно одинаковую высоту. Для того чтобы взобраться на каждую ступень, требуется проявить одинаковые усилия и готовность. Она напомнила мне, что я могу стоять на ступени Восьмого Шага столько, сколько захочу. Она сказала, что составить список всех тех людей, кому я нанесла ущерб, и преисполниться желанием возместить этот ущерб не означает ещё, что я должна сразу приступить к возмещению.

Сказанное моим спонсором помогло мне составить список. Я включила в него членов семьи, сослуживцев, друзей, многих людей, игравших важную роль в моей жизни. Я сходила на собрание, посвящённое Восьмому Шагу, и услышала, как одна женщина поделилась тем, что она поставила себя первой в своём списке. Дома эта мысль поразила меня. Сколько раз я изводила себя за дела, которые были не моими промахами? В итоге я добавила себя к своему списку Восьмого Шага.

Составив список, я приступила к работе над второй частью Восьмого Шага. Я осознала, что мне не нужно решать, каким образом возмещать ущерб. Всё, что от меня требовалось, это преисполниться желанием. Я чувствовала желание возмещать ущерб одним людям в большей степени, чем другим. Но Шаг говорил «преисполнились желанием» и тем самым давал время и возможность развиться моему желанию. Молитва, размышления и письменная работа очень помогли мне. Восьмой Шаг позволил мне свободно признать мои изъяны и продвинуться вперёд. Я простила себя. Восьмой Шаг освободил меня от груза чувства вины, который я несла на себе так много лет.

ПРЕИСПОЛНЯЯСЬ ЖЕЛАНИЕМ ИЗМЕНИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Выражение «Перед прыжком осмотрись» относилось ко мне, когда я подошла к Восьмому Шагу. Слово из Восьмого Шага, на котором я сосредоточилась, было «желание». Для меня было важно избежать соблазна прыгнуть вперед и приступить непосредственно к возмещению причиненного мною ущерба. Но Восьмой Шаг - не Девятый, поэтому я должна была притормозить. Чтобы преисполниться желанием, мне нужно было посмотреть, в чем могло состоять мое возмещение. Мне нужно было подумать о том, что я делала, а не прыгнуть, ввергая себя в действие. Другим важным для меня словом в Восьмом Шаге было слово «всех», его следовало также обдумать. Это слово научило меня избегать цепляться за некоторые из моих старых ран, обид и гневных воспоминаний.

Первая часть Шага гласит: «Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло.» Мне было предложено разделить лист бумаги на три колонки со следующими заголовками:

- 1. Кому я причинила зло;**
- 2. Как я причинила зло;**
- 3. «Подходящее» возмещение.**

Я удивилась, когда услышала, что должна поставить свое собственное имя первым в списке. Я не осознавала, что я причинила себе зла больше, чем кому-либо другому. Потребовалось совсем немного времени, чтобы подробно разобраться в том, как я вредила себе.

Я не знала, что мне надо включить алкоголика в свой список, так как считала, что это он причинил мне вред. Что же я выяснила? Не он причинил мне вред, а я сама себе навредила. Примером служил эпизод, когда он хотел поехать на машине, чтобы достать какую-нибудь выпивку. Я схватилась за ручку автомобильной дверцы, стремясь удержать его от поездки. Машина тронулась и я повредила руку. Восьмой Шаг научил меня, что повредил мне руку не алкоголик. Я сама была причиной повреждения, потому что положила руку туда, куда не следовало. Алкоголик не знал, что моей руке наносится травма. Однако мои гневные обвинения были ему вредны. Этот инцидент стал еще одним примером моего участия в игре «кто виноват».

Со временем я поняла, что в список мне нужно включить и Бога, ибо я отказывалась верить в Него, доверять Ему и отвернулась от Него. Теперь я знаю, что Бог занимает верхнюю строку в моем списке, так как Он всегда со мной. Он помогал мне даже тогда, когда я думала, что только я одна и забочусь о себе.

Когда я начала составлять список Восьмого Шага, я думала, что нанесла вред многим и многим людям. Оказалось, инвентаризация по Четвертому Шагу помогла мне разобраться и в этом. Изучая колонку «Как я навредила», я заметила, что включила в список людей, которым я на самом деле не нанесла вреда. Например, если у меня возникали нехорошие мысли о ком-то, эти мысли вредили мне, так как воздействовали на мои взгляды. С другой стороны, были и такие люди, которых я не включила в список, потому что я сделала им что-то за то, что они сделали мне. Я обнаружила, что такое оправдание не срабатывает и они входят в мой список. Я не отвечала за их поведение, но не должна была считать их виновными, когда отстаивала свои ошибки. Я также узнала, что таила вину за поступки, совершенные с целью причинить зло другому человеку, хотя на самом деле этот человек не пострадал. Все, что от меня требовалось, - это изменить свое отношение. В моем списке были даже люди, которые осуждали меня за ущерб, нанесенный их чувствам, пока я не поняла, что не несу ответственности за то, что чувствует другой человек.

Часть нанесенного мною вреда произошло из-за того, что я сделала, а часть - из-за того, что мне не удалось сделать. Так как очень много моего внимания было сосредоточено на алкоголике, я часто пренебрегала собою и другими. Поэтому мне нужно было включить эти совершенные и не совершенные действия в свой список.

Заполнение третьей колонки — «Подходящее» возмещение — не было завершено до тех пор, пока я тщательно не изучила Девятый Шаг. Но я была в состоянии начать думать о том, каким образом я могла бы возмещать ущерб людям в моем списке. Например, я думала, что возмещение ущерба подразумевает необходимость в наказании меня. Если я не была внимательной, я могла добавить это в список ущерба, который я причинила себе.

Одна из важнейших вещей, о которых я узнала в Восьмом Шаге, - это то, что от меня требуется только пожелать возмещения ущерба. Я также поняла, что Восьмой Шаг предназначен для меня. Если другие получают какую-нибудь пользу от моего Восьмого Шага, это премия. Если я составлю список и преисполнюсь желанием возместить ущерб подходящим образом, то в одном могу быть уверенной - я получу премию.

Вопросы к Восьмому Шагу

Члены Ал-Анона предложили различные подходы к этому Шагу. Приведённые ниже вопросы могут послужить дополнительным руководством.

- Противился(лась) ли я составлению списка? Если да, почему?
- Использовал(а) ли я свой Четвёртый Шаг в качестве подручного средства при подготовке списка? Каким образом?
- Спрашивал(а) ли я у своего спонсора или других членов Ал-Анона, как они составляли списки? Какие советы они мне давали? Чему я научился(лась) у них?
- Хочу ли я возместить причинённый другим ущерб? Если нет, почему нет? Если да, хочу ли я написать о своём опыте?
- Как я использовал(а) логические обоснования и оправдания, чтобы помешать себе преисполниться желанием?
- Понимаю ли я, что преисполниться желанием отличается от реального действия возместить ущерб? Опишите различия.
- Считал(а) ли я, что молитва о даровании желания обратится в желание? Хватает ли мне терпения позволить себе подождать, пока у меня не окрепнет желание возместить ущерб, когда это вызывает особое затруднение?
- Желая ли я быть совершенно честным(ой)?
- С кем из людей, включённых в список, я хочу войти в контакт прежде всего? Почему?
- Включил(а) ли я себя самого(саму) в свой список? Если да, то почему, и если нет, то почему?
- Какую роль играет Бог, как я его понимаю, в этом Шаге?
- Могу ли я поделиться на группе своими мыслями, чувствами и сомнениями в связи с этим Шагом?
- Как я могу поощрять тех, чьим спонсором я являюсь, чтобы они начали работу над этим Шагом, используя при этом мой личный опыт?
- Как я в процессе работы над Восьмым Шагом представляю себе, что он помогает мне в моих взаимоотношениях с алкоголиком в моей жизни? С моими сослуживцами, коллегами или друзьями? С близкими родственниками?
- Не замечаю ли я при анализе своего списка манеры поведения, отражающие новые изъяны в моём характере? Могу ли я увидеть, как эти изъяны навредили соответствующим людям в моём списке? Выявил(а) ли я эту манеру поведения при работе над Пятым и Шестым Шагами?
- Замечаю ли я, когда моё беспокойство о делах какого-то человека может причинить вред ему или другим людям? Хочу ли я понимать надобность в возмещении нанесённого мною ущерба?

ДЕВЯТЫЙ ШАГ

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

Девятый Шаг - это Шаг действия, в котором мы преисполняем смирение в достаточной мере, чтобы принести извинения, если это приемлемо, людям, которым мы причинили зло. В Восьмом Шаге от нас потребовалось мужество, чтобы перечислить людей, которым мы причинили зло. Мы тщательно работали и укрепили характер, призывая свою Высшую Силу даровать мужество изменить то, что мы можем. Мы не можем переделать наше прошлое и не можем ожидать положительной реакции от тех, к кому мы будем подходить, но мы можем признать наше участие и сделать все возможное, чтобы смягчить последствия наших прошлых ошибок.

После того, как мы перечислим всех людей, кому причинили зло, задача возмещения нанесенного ущерба может показаться неразрешимой. Чтобы сделать ее выполнимой, мы выделяем каждый раз одного человека и одно событие. Лучше всего начинать с обращения к нашему списку Восьмого Шага, в первую очередь к списку «да». Работа по возмещению не очень большого ущерба помогает нам набраться мужества для последующего рассмотрения более сложных компенсаций.

Другой способ распределить работу состоит в разделении нашего списка по категориям и выделении тех, с кем мы встречаемся регулярно, тех, встречи с которыми, может быть, стоит подождать до наступления подходящего момента, и тех, кому невозможно возместить нанесенный ущерб в связи со смертью или потерей связей. Члену Ал-Анона, который при составлении списка Восьмого Шага использовал разбиение на колонки (см. стр. 3), может быть полезно добавить заключительную колонку для выбранного действия. Важно относиться к этому просто. В такой же мере важно иметь план действий. Из года в год члены товарищества, делясь своим опытом, рассказывают, что, к их большому удивлению, как только они начинали искренне стремиться возмещать ущерб, некоторые «потерянные» люди чудесным образом появлялись снова в их жизни и эти члены могли воспользоваться открывшимися возможностями для возмещения.

Нам следует понимать, что при возмещении ущерба необязательно приносить извинения. Имеется различие между возмещением ущерба и извинением. Извиняясь, мы обычно говорим: «Простите меня,» ожидая в качестве отклика, что это извинение будет принято, нас помилуют или простят. Возмещая ущерб, мы можем сказать о своих ошибках и своей роли в инциденте, признавая их, а также о том, что мы исправим свое поведение в будущем. Мы можем попросить прощения, а можем не делать этого; мы можем получить, а можем и не получить позитивного отклика. Во многих случаях наше изменившееся поведение служит более убедительным возмещением ущерба, чем это могли бы сделать какие-либо слова. Если мы готовимся к определенному отклику на возмещение нанесенного нами ущерба, мы создаем себе условия для разочарования.

Какой-то ущерб нужно возмещать сразу, но в большинстве случаев мы можем делать это посредством изменения своего поведения. Финансовые компенсации часто попадают именно во вторую категорию. Будучи не в состоянии сразу вернуть наши долги, мы можем составить план их возврата. Кроме того, изменение поведения оберегает нас от совершения новых ошибок. Возмещение ущерба путем изменения нашего поведения может рассматриваться некоторыми как легкий выход из положения. В большинстве случаев изменение нашего поведения является единственным способом, посредством которого мы можем утвердить свое желание улучшить отношения с другими. Если мы приносим извинение за опоздание на работу и продолжаем приходить с опозданием, мы не возмещаем ущерба, наносимого своим поведением. Нам нужно приходить вовремя. Возмещение ущерба требует изменений в нашей установке и нашем поведении. Если человек противится возмещению нанесенного ему ущерба, мы должны продолжать делать, что от нас требуется, а затем отделиться с любовью.

Девятый Шаг призывает к личному возмещению причиненного ущерба, кроме тех случаев, когда это могло бы нанести дополнительный вред. Нам нужно внимательно проследить, что мы не пытаемся достичь душевного покоя за счет какого-либо другого человека. Обсуждение со спонсором или товарищем по Ал-Анону намеченных нами путей возмещения ущерба помогает проанализировать нашу мотивацию и возможные последствия намеченных действий. Примером может служить супружеская неверность. Так как все вовлеченные люди могут быть хорошо осведомлены о ситуации, мы должны обдумать, а не вскрыет ли возмещение ущерба старые раны. Мы можем начать с того, что заменим пренебрежительное отношение к нашему партнеру на заботу и любовь, вместо того, чтобы напоминать о деталях, которые вызовут дополнительную боль. С учетом интересов всех вовлеченных сторон не прямое возмещение через изменившееся поведение может служить наилучшим средством.

Главное состоит в том, чтобы мы, избегая дискомфорта, не уклонялись бы от возмещения ущерба, так как это только усилит наше чувство вины и помешает нашему выздоровлению. В некоторых случаях нам нужно перестать делать что-то, например, сплетничать, жаловаться или контролировать. Во всех случаях, когда мы не уверены, к какому пути возмещения ущерба прибегнуть, мы помним, что наша обязанность - лично возмещать нанесенный нами ущерб, кроме тех случаев, когда это могло бы причинить кому-либо зло. Подходя к решению каждой задачи, мы молимся о руководстве. Полезно позвонить своему спонсору, чтобы провести проверку наших намерений и поговорить о том, что у нас созрело в голове. Спонсор может помочь нам взглянуть на наши мотивы и спланировать наши действия.

Как другие подходили к решению таких задач? С молитвой, здравым смыслом, поддержкой со стороны других членов товарищества и осознанием того, что от нас требуется искренность при исполнении, а не совершенство исполнения. Лучше всего встретиться с человеком в спокойном нейтральном месте. В случае с членами семьи это может означать отправиться на прогулку или в поездку куда-нибудь подальше от повседневной домашней жизни. Если прямой контакт неосуществим, мы можем воспользоваться телефоном или написать письмо.

Как нам подойти к тем, кого мы по-прежнему недолюбливаем? Мы начинаем с молитвы, обращаясь, может быть, с просьбой увидеть их такими, какими их видит Бог. Это может помочь мало-помалу отделить факты от эмоций, воображаемых или настоящих. Имейте в виду, что нам нужно возмещать ущерб, причиненный нашими действиями или бездействием, а не нашими чувствами. Если нам нужно освободиться от тайных чувств, мы обсуждаем это со своим спонсором или иным товарищем, которому не будет нанесен дополнительный вред. Во имя наших будущих встреч с неприятным человеком нам предлагается принять его, быть с ним вежливым и проявлять по отношению к нему уважение. Как это ни удивительно, наши собственные чувства станут мягче, когда мы позволим нашему чувству обиды покинуть нас. Часто возмещать ущерб труднее тем, кто ближе всего к нам. Обычно обязательство изменить со временем поведение и относиться терпимо к себе и другим людям дает в конце концов положительные результаты. Если мы хотим восстановления доверия, мы должны заслужить его. Некоторые действия не могут не быть сделаны нами. Если в своем расстройстве и ожесточении мы пренебрегали теми, кого любим, мы не можем изменить наше прошлое поведение, но можем сегодня проявить больше внимания и больше любви.

Косвенное возмещение ущерба тем, кто умер или недоступен, можно осуществлять, делая добро членам их семьи, уделяя время или жертвуя деньги на подходящие благотворительные цели или обращаясь с другими людьми так, как мы бы хотели обращаться с ушедшими.

Некоторые из нас находят полезным написать такому человеку письмо и прочитать написанное Богу или этому человеку в определенном месте, которое напоминает нам о нем. Член Ал-Анона поделилась, что одним из путей возмещения ущерба, который она нанесла своим поведением при воспитании своих детей, было ее согласие стать спонсором Алатина. Она утверждала, что благодаря самопознанию, приобретенному в процессе выздоровления, она была в состоянии делиться с подростками и слушать их с пониманием.

Наконец, имеются взаимоотношения, которые создают наибольшие проблемы. Речь идет о людях, которых мы любим и которые причинили нам зло или считают вредным для себя все, что

бы мы ни делали. Когда мы приступаем к возмещению ущерба в этих случаях, нам нужны в качестве существенных средств честность, чувство меры и реализм. Если мы склоняемся к самооправданию, нам может понадобиться вспомнить Золотое Правило, которое призывает нас относиться к другим людям так, как мы бы хотели, чтобы они относились к нам. В тех случаях, когда мы не следовали этому правилу, нам нужно возмещать ущерб. Возмещение ущерба должно соответствовать ситуации. Если в уличном движении мы подрезали чью-либо машину, то нам, по-видимому, лучше собраться и ехать с большим вниманием и уважением, чем последовать за обиженным водителем и извиниться перед ним.

В Девятом Шаге мы узнаем, что, используя здравый смысл, подходящий расклад времени, своего спонсора, мужество и духовную веру, мы можем достигнуть намеченной цели. Используя все средства, о которых мы узнали в предыдущих Шагах, мы приходим к пониманию того, что, сбросив груз старых ошибок, мы приобрели свободу продолжить наше путешествие к Десятому Шагу.

ИСТИННОЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЕ

Несколько человек из АА, выполняя Двенадцатый Шаг, зашли к мужчине, который скоро должен был стать моим уже бывшим мужем. Моя подруга сказала, что для меня также имеется программа, которая может помочь мне. Так как я была готова услужить другим людям, то не смогла ответить ей, что не нуждаюсь ни в какой помощи. Моя позиция сводилась к словам: «Это его проблема.» Тем не менее, я возместила подруге 50 долларов, чтобы она проехала 25 миль ко мне и мы смогли посетить собрание Ал-Анона, которое проводилось в четырех кварталах от моего дома. Мне не хотелось идти одной в место, о котором я не имела представления.

Темой того первого собрания, которое я посетила, был Девятый Шаг. На меня никакого впечатления не оказали ни Ал-Анон, ни Девятый Шаг. На самом деле я даже почувствовала отвращение к этому собранию. Я так прокомментировала его своей подруге: «Если эти женщины надеются, что они могут заставить меня почувствовать себя виноватой за то, что он вынудил меня сделать, пусть не рассчитывают.» Я не приобрела ничего из литературы и не записала телефонных номеров, а также никому не сообщила номер своего телефона. Я не хотела ничего из того, что там увидела.

Я так благодарна, что продолжала посещать собрания. Я ходила туда не для того, чтобы получить что-то, а скорее, чтобы чувствовать рядом плечо своей подруги. Мне казалось очень великодушным с моей стороны посещать по одному собранию в неделю. Конечно, я получала очень мало от собраний, так как мало вкладывала в них.

Тот наш брак не выжил, но выжила я!

Я давно понимала, что должна выполнить Девятый Шаг по отношению к своему отцу. Чтобы избавиться от него, я переместилась на расстояние в 3000 миль. Мне потребовалось много времени, чтобы возместить нанесенный мною ущерб. В последующие 10 лет основной формой возмещения ущерба, причиненного моим родителям, была попытка стать такой дочкой, какой они заслуживали. Помимо этого, навещая их каждый год, я также возместила многое из того, что лежало на поверхности.

Обладая чувством юмора, мой Бог способствовал переводу моего нового мужа на работу, место которой оказалось на расстоянии 90 миль от моих родителей. В течение года у меня появилась возможность узнать своих родителей и позволить им узнать меня. Они даже смогли увидеть, какой я стала благодаря этой чудесной программе. Тем не менее, все еще оставался не возмещенным один большой ущерб, нанесенный мною моему отцу. Я предпринимала несколько попыток, используя подходящие условия. Каждый раз происходило что-то, что мешало мне продолжить начатую попытку.

Однажды по дороге домой после очередной неудачной попытки я сказала Богу, что желаю сделать это в указанное Им, а не мною, время. Затем я быстро забыла об этом. В скором времени я навестила своих родителей перед тем, как отправиться с мужем в отпуск на две недели. Неожиданно мы с папой оказались вдвоем, сидящими на задней части двора, и возмещение ущерба состоялось. Мы оба заплакали. Он попросил у меня прощения, хотя этого не было в моем сценарии. Конечно же, я убеждала его, что он получил мое прощение и что груз старых ошибок сброшен. Мать подошла к месту, где мы сидели, и мой визит продолжился. Возвращаясь домой, я всю дорогу плакала и благодарила Бога за это время, специально выделенное для общения с ними.

Мы с мужем уехали в отпуск, но его прервал мамин телефонный звонок. У палочки произошел разрыв аорты и надежды на его выздоровление не оставалось. Мы приехали в больницу за час до его кончины. После возмещения нанесенного отцу ущерба я не обмолвилась с ним ни одним словом. Мой Бог предоставил мне возможность установить с моим отцом искренние взаимоотношения, основанные на полном взаимном прощении.

Большую часть времени, проведенного в Ал-Аноне, пока не наступил завершающий этап возмещения ущерба, причиненного отцу, я боялась Девятого Шага. Моя Высшая Сила показала мне очень ясным образом, что Девятый Шаг не прибавит мне страхов, а принесет только свободу. Возмещение ущерба, причиненного другим членам моей семьи, включает мои попытки быть настолько хорошей женой, матерью, сестрой и дочерью, насколько я это могу. Теперь члены моей семьи знают, что они могут положиться на меня. Они могут доверять мне и любить меня, не боясь, что я использую или обижу их. С Двенадцатым Шагом я прошла длинный путь. Я помню, что

именно я сказала: «Если эти женщины надеются, что они могут заставить меня почувствовать себя виноватой за то, что он вынудил меня сделать, пусть не рассчитывают.» Кто бы подумал, что такой человек сможет испытать полное прощение? Спасибо, что мне это было дано.

ЗРЕЛОСТЬ

Многое из того, что я услышала на моем первом собрании Ал-Анона, не произвело на меня большого впечатления. Я была обозлена и считала себя во всем правой. К тому времени я пришла к заключению, что мир несправедлив ко мне. Я слышала: «Отпусти», но не могла даже подумать о том, чтобы ослабить хватку и отпустить ситуацию. Я могла лишиться рассудка. Душевный покой? Я не имела представления, что означает душевный покой.

Я не услышала чего-нибудь существенного, что вызвало бы мое желание вернуться в Ал-Анон. Мне исполнилось девятнадцать лет, я ожидала второго ребенка и сходила с ума из-за неоплаченных счетов. Мне нужно было, чтобы кто-нибудь любил меня так, как нужно любить меня по моим представлениям. Я была не в состоянии увидеть смысл в какой-то «программе».

Теперь я знаю, что для меня было естественно выйти замуж за пьяницу. В моей жизни было так много неразрешенных взаимоотношений с пьющими людьми. Я чувствовала, что нуждаюсь в своем собственном, чтобы контролировать его. Я вышла замуж, родила ребенка и карусель продолжала крутиться. Мы с мужем были типичными взрослыми детьми алкоголиков. Я была несостоятельной матерью и несчастной женой. Мы воевали по любому поводу. Если получалось не по-моему, я набрасывалась на своего мужа.

Я вернулась в Ал-Анон, чтобы спасти наш брак. Я стала видеть, что несу на себе такой большой груз от жизни с родителями, что шанс для выживания нашего брака ничтожен. Этим грузом было то, как я общалась со своими родителями, с братьями и сестрой. Мне нужно было что-то делать со всем этим грузом, но я чувствовала себя настолько виноватой, что просто избегала замечать его.

Несколько месяцев я сидела на собраниях Ал-Анона, слушая и молча плача, после чего начала высказываться. Я занялась поиском образцов и идеалов поведения. Я открыла объятия Двенадцати Шагам и Традициям. Я обновила свою веру в Бога. Я начала возмещать ущерб, нанесенный семье, вся вина которой состояла в том, что она не была такой, какой я хотела ее видеть. Я молилась, чтобы увидеть реальность ситуации, а не то, что нафантазировала. Я старательно проводила инвентаризацию и включала туда свои плохие поступки. Я была по-прежнему во власти чувства вины и поэтому нашла у себя не очень много положительных качеств.

Однажды моя голова начала проясняться, но я продолжала щелкать переключателями. В нашей семье я была первой, кто смог легко попасть в колледж, но из высшей школы меня исключили. В результате для своих родителей я стала величайшим разочарованием. Поэтому я наняла сиделку для наших сыновей, вернулась в вечернюю высшую школу и закончила ее. Я сделала это для себя, а также для моих родителей.

Ал-Анон стал моей радостью. Мне нравилось быть секретарем, представителем группы, готовить кофе, печь сдобу и делать все остальное. Я была своей в группе. Я совершала Шаги, писала, собирала новичков, отвечала на телефонные звонки и посещала много собраний. Я вовлекала себя в другие дела, включая УРА (Учительско-родительская ассоциация), школу, в которой учились мои дети, близлежащий район и церковь. Я никогда не говорила нет. Я была также главным перевозчиком своих родителей, так как они не умели водить машину. Именно в это время у моего отца обнаружили рак.

Я возмещала ущерб своим старикам в соответствии с той частью Девятого Шага, которая гласит «кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому». Я знала, что время, отведенное моему отцу, истекает. Я никогда не произносила слов: «Я люблю тебя, папа.» Я не помню, чтобы слышала такого рода слова в нашем доме, когда росла, но говорила их много раз своим собственным детям. С ними это получалось легко, но я застывала, когда думала о том, чтобы сказать то же своему папе.

Я возила его в больницу для химиотерапии и на врачебные приемы. Я помогала, как могла. Я освободилась от многих других обязанностей, чтобы быть рядом с моими мамой и папой. Казалось, боль покидает его, когда он вместе со своими внучатами. Мои дети не имели ничего против того, чтобы играть у бабушки, поэтому я привозила их туда как можно чаще. Мы так и не произнесли

друг другу тех слов. Он умер вскоре после того., как мне исполнилось двадцать пять. Быть может, я не любила папу. Это могло быть причиной, почему я не говорила ему тех слов. Мне не приходилось читать, что нужно любить своих родителей. Ал-Анон помог мне увидеть реальность своей ситуации. Я могу разрешить себе освободиться от чувства вины. Я отвечаю перед Богом, и я поняла, что в чувстве вины заложена цель. Я пытаюсь не злоупотреблять им. У нас с мамой установились нежные зрелые отношения. Видимо, она испытала облегчение после смерти папы, и я могу это понять. Мы были в состоянии говорить слова «я люблю тебя». Она ушла из жизни много лет спустя. Я посвящала ее в свою программу, но она считала, что у нее свой путь, и не видела особых причин, чтобы менять себя. Я вижу, как много во мне от матери, и это радует меня, а не обижает. А ведь было время, когда мне ни за что не хотелось быть рядом с нею, не говоря уже о том, чтобы быть похожей на нее. Программа Ал-Анона подарила мне так много зрелости, но мне предстоит еще так далеко идти. У меня ведь шесть братьев и сестра, а также муж-алкоголик.

СВОБОДА РАСТИ

Я узнала, что личное возмещение ущерба можно производить многими способами. В некоторых случаях, когда другой человек знал, что я навредила ему, мне нужно было встретиться с ним лицом к лицу и попытаться улучшить взаимоотношения. Кроме того, я могла возмещать ущерб путем проявления доброты или внимания. Часто изменение в моей позиции служило наилучшим из возможных способов возмещения ущерба. Еще один полезный способ - оставить открытой дверь и дать возможность взаимоотношениям постепенно развиваться вновь.

Я узнала также, что возмещение нанесенного мною ущерба должно сопровождаться обещанием лучшего поведения в будущем. Не мое дело, принимал ли человек предлагаемое ему возмещение ущерба или отказывался от него. От меня требовалось возмещать ущерб настолько честно, насколько это было возможно, но случалось, что другому человеку требовалось больше времени.

Некоторым людям перед тем, как принять мое предложение, требовалось убедиться, что я действительно изменила свою позицию и поведение. Конечно, были и такие личности, которые не могли или не хотели принимать компенсацию, но я не несла ответственности за их решения.

Иногда находились люди, которым, как мне казалось, я причинила зло, но которые ничего не знали о том, что я сделала. Я мучилась из-за огромного вреда, который я причинила, тогда как на них это никак не повлияло. Я еще раз убеждалась, что не настолько могущественна, как казалась себе.

Составив в Восьмом Шаге список людей, которым я причинила зло, и указав, как я причиняла зло, я осознала, что делала и чего мне не удалось сделать. Хотя мне нужно было преисполниться желанием возместить причиненный всем им ущерб, Девятый Шаг призывал меня возмещать ущерб, где только возможно. От меня не требовалось передвигать горы с целью возмещения ущерба. Нет, моя задача состояла в том, чтобы быть открытой и желающей воспользоваться возможностями, предоставленными Богом.

Мне важно было помнить, что я работаю над Шагами, включая Девятый Шаг, ради самой себя. Бели возмещение причиненного мною ущерба приносило пользу еще кому-либо, это было замечательно. Подлинная цель этого Шага состояла в том, чтобы очиститься, а также помочь себе избавиться от чувства вины, чтобы я могла расти. Если люди принимали мою компенсацию, от этого мне, конечно, становилось хорошо, но я все же должна была осознать, что принятие происходило в установленное Богом, а не мною, время.

Попутно я должна была возмещать ущерб за вред, причиненный самой себе. В этом мне очень помогли изменение моих установок и возросшая забота о себе. Я простила свои слабости и признала свои сильные стороны, это действительно освободило меня для дальнейшего роста.

Вопросы к Девятому Шагу

Здесь приведены некоторые вопросы, которые можно задать себе или обсудить в наших группах, для того, чтобы поддержать себя, когда мы переходим к возмещению нанесенного нами ущерба.

- Каким людям в своем списке я должен(на) в первую очередь лично возместить ущерб?
- Как мне составить план того, что я собираюсь сказать при личном возмещении причиненного мною ущерба, чтобы это звучало кратко и ясно, а также чтобы удалось избежать обвинения какого-либо другого человека?
- Какие имеются у меня сомнения относительно того, не навредит ли кому-нибудь возмещение нанесенного мною ущерба? Могу ли я обсудить эти сомнения со своим спонсором? Молиться о руководстве? Написать об этом?
- Каковы мои мотивы возмещения ущерба? Хочу ли я принять все, что за этим может последовать?
- В чем различие между извинением и возмещением ущерба? Какого рода ущерб лучше всего возмещается путем изменения в моем поведении?
- Могу ли я быть уверенным(ной), что не окунусь прямиком в запутанную ситуацию? Возмещение какого ущерба я откладываю? Почему?
- Имеется ли такой причиненный мною ущерб, возмещение которого может привести к серьезным последствиям для моей семьи, например, к потере работы или тюремному заключению? Как бы я мог(ла) использовать спонсора или доверенное лицо, чтобы помочь мне рассортировать все это?
- Кому в моем списке я не смогу никогда лично возместить ущерб? Могу ли я возместить ущерб другим путем? Могу ли я взамен сделать что-то какому-либо другому человеку?
- Какое зло я причинил(а) своим детям или ближайшим родственникам? Могу ли я теперь возмещать нанесенный им ущерб путем проявления уважения к ним как к взрослым людям?
- Желаю ли я помолиться, чтобы преисполниться желание в будущем возместить причиненный мною ущерб?
- Как я могу простить себя за все трудности, которые навлек(ла) на себя? Что я могу сделать на этой неделе, чтобы возместить ущерб, нанесенный самому/самой себе?
- Могу ли я написать себе письмо возмещения ущерба?
- Как я могу отпраздновать завершение этого Шага действия? Не забывал(а) ли я оценить и воздать должное моим добрым поступкам? Добрым поступкам других людей?

ДЕСЯТЫЙ ШАГ

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

Десятый Шаг - это начало того, что некоторые члены товарищества относят к Шагам поддержания. Другие называют их Шагами непрерывного роста. Десятый Шаг помогает нам в нашей повседневной жизни сохранять в рабочем состоянии принципы и инструменты предыдущих Шагов. Чтобы поддерживать наш духовный покой и продолжать расти, мы продолжаем свою инвентаризацию и возмещение ущерба другим людям.

Если мы тщательно и честно работали над Шагами с Первого по Девятый, у нас начался процесс расчистки многого из того, что было повреждено в нашем прошлом. Мы препоручили дефекты нашего характера своей Высшей Силе и теперь предпринимаем постоянные усилия для изменения нашего старого поведения в лучшую сторону. Мы начали заботиться о себе и своих потребностях; вместо того, чтобы бесконтрольно реагировать на жизнь и на нашего алкоголика, мы действуем в своих собственных интересах. С помощью Десятого Шага мы пытаемся сохранять свое хорошее состояние и не скатываться опять к разрушающим нас манерам поведения. Вероятность такого скатывания особенно велика во время стресса, когда вполне естественно отступить к старому поведению круговой обороны. Процесс выздоровления не излечивает нас от всех человеческих несовершенств и не избавляет от всех огорчений в нашей жизни. НО он предоставляет нам инструменты, помогающие справляться с нашими проблемами и по-прежнему работать над улучшением себя.

Имеется много путей продолжения нашей инвентаризации. Члены товарищества, делясь опытом, говорят, что считают полезными три типа самоанализа: выборочная проверка, ежедневная проверка и проверка, рассчитанная на длительный отчетный период. Выборочную проверку можно провести в любое время дня, как только мы почувствуем, что ЧТО-ТО не так. В таком случае мы можем сразу взять на себя ответственность за свое участие хотя бы тем, что остановимся на миг, чтобы признать проблему и задать себе вопрос, а не можем ли мы поступить иначе.

Мы не в состоянии отловить каждую ошибку при ее совершении, но ежедневная проверка может помочь нам стать более сведущими в осознании и изменении нашего поведения. Каждый вечер в течение нескольких минут мы можем делать обзор дня для уяснения как положительного, так и отрицательного опыта. Некоторые из нас пред-почитают превратить это в часть ритуала, завершающего день наподобие того, как мы чистим зубы. Это не означает длительного письменного анализа, а может быть сделано мысленно или, возможно, путем написания пары живых фраз о том, что прошло хорошо, и о том, что мы могли бы улучшить. Мы можем запланировать на следующий день возмещение ущерба, причиненного какой-либо ошибкой. Если мы по-просили о даровании мужества и готовности выполнить свою часть работы, то после этого мы можем решить, что пора готовиться ко сну, чтобы начать следующий день с ясной головы. Те же, кто лучше чувствуют себя утром, предпочитают совершать «переучет» как часть утреннего ритуала, возможно, по дороге на работу или при регулярном телефонном разговоре с нашим спонсором в определенное время.

Периодически у нас может появляться желание провести более детальный самоанализ. Инвентаризация, проводимая раз или два раза в год и обсуждаемая с нашим спонсором, может помочь нам работать с нашими чертами характера, скрытыми глубже, и рассмотреть новые качества, которые появляются по мере нашего духовного развития. Такого рода инвентаризация может напомнить нам, что нужно вознаграждать себя за достигнутый прогресс, который мы не замечаем на уровне повседневной жизни. Иногда мы проводим довольно подробный самоанализ, используя брошюры «Движение Вперед», «Четвертый Шаг и

инвентаризация в Ал-Аноне» или «Четвертый Шаг и инвентаризация в Алатине». Мы можем просмотреть наш первоначальный инвентаризационный список. Временами мы сосредотачиваемся только на одной определенной сфере нашей жизни. Каждый раз, когда мы обновляем наше обязательство продолжать исследование самих себя, мы растем духовно. Если мысль о том, чтобы измениться, пугает, мы обнаруживаем, что страх ослабевает при приложении ежедневных простых и честных усилий.

Как и при работе над Четвертым Шагом, очень важно, в дополнение к ошибкам, которые мы могли совершить, включить в список и то, что мы делали хорошо. Мы можем спросить себя, в чем видим улучшение в своем поведении или какие наши положительные качества проявились. А может быть, наберется много дней, в течение которых мы хорошо справлялись с собой и не проявляли ничего из наших старых манер поведения!

Вторая часть Десятого Шага гласит, «...когда совершали ошибки, сразу признавали ЭТО.» Продолжение процесса признания наших ошибок и, при необходимости, возмещения ущерба, нанесенного себе и другим, позволяют нам оставаться смиренными и принимать других людей такими, какие они есть. Дисциплинированно делая это снова и снова, мы можем вспомнить древнее изречение: «Человеку свойственно ошибаться, Богу - прощать.» И наша человечность, и наша духовность возрастают, когда мы принимаем и прощаем ошибки, свои и чужие. Мы открываем, что нам становится легче, когда мы не считаем, что всегда должны быть правы. Мы можем позволить другим людям получать пользу и терпеть последствия их собственных решений. Нам становится все комфортнее и комфортнее с тем человеком, которым мы являемся.

Работая над Десятым Шагом на регулярной основе, мы продолжаем обращаться к своей Высшей Силе за помощью. Анализируя прожитый день, мы признаем свои недостатки перед Богом, преисполняемся желанием и затем смиренно просим Бога избавить нас от них. Мы составляем список людей, кому мы причинили зло, и подходящим образом возмещаем причиненный ущерб. Проводя анализ в рамках Десятого Шага, мы в действительности пользуемся всеми предыдущими Шагами, не забывая относиться к себе с сочувствием и любовью. Так как мы испытали боль и страдание, обусловленные нашими недостатками, мы не хотим возвращаться к их проявлению. Мы продолжаем работать по программе, как если бы от нее зависело качество нашей жизни - а это так и есть!

Завершение Шагов с Четвертого по Девятый не дает гарантий, что теперь в нашей жизни наступит полный душевный покой и мы освободимся от проблем. Временами мы можем чувствовать себя так, как будто мы вернулись в наш первый день Ал-Анона и все до единого дефекты характера не претерпели изменений. Работа над Десятым Шагом помогает нам удлинять промежутки между плохими временами. Продолжение самоанализа сохраняет нас от накопления груза ошибок и поддерживает наше духовное, эмоциональное и физическое здоровье, чтобы нам было легче справляться с неприятными моментами в нашей повседневной жизни.

ЛУЧШЕ НЕ ВСПОМИНАТЬ

Только-только начав ходить в Ал-Анон, Я В довольно резкой форме поговорила с коллегой по работе и считала вполне оправданным то, что сказала. Вскоре я поняла, что на самом деле причинила вред ее чувствам. Я поймала себя на том, что оправдываю свои действия: если она не сделает так и так, то я не буду.... затем, слава Всевышнему, в памяти всплыл Десятый Шаг. Внезапно я поняла, что, когда меня влечет желание найти повод и попытаться оправдать то, что я сделала, самое время воспользоваться Десятым Шагом и просто произнести: «Простите.» Зная и применяя это на практике, я избавила себя от многочасового время препровождения, когда я коплю свои обиды и заново переживаю происшествия, о которых лучше не вспомнить. Я начисто забыла, о чем шла речь в том давнем эпизоде, но могу определенно сказать, что по-прежнему дружна со своей коллегой.

НАМ НУЖНА ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОДДЕРЖКА

В Десятом Шаге одним из слов, которое засело в памяти, было «продолжали». Оно напомнило мне, что я начала свою личную инвентаризацию в Четвертом Шаге. Аналогично слова «и, когда допускали ошибки, сразу признавали ЭТО» напомнили мне о работе, которую я уже выполнила в пятом, Восьмом и Девятом Шагах. для меня все указанные Шаги ассоциировались с тщательной уборкой своего дома. Но я знала, что мой дом не сохранит чистоту, если я не буду уделять какое-то время ежедневной домашней работе.

Опыт, приобретенный мною в девяти Шагах, привел меня к Десятому Шагу и показал, что мне требуется для того, чтобы работать над ним. В особенности мне нужно было признать свое бессилие относительно других людей. Мне нужно было поверить, что Бог может по-мочь мне. Мне нужно было принять решение позволить своей Высшей Силе заботиться обо мне. Мне нужно было провести анализ своего поведения, чтобы я могла узнать свои хорошие черты, а также плохие. Как я узнала в Четвертом Шаге, мне было важно найти свои положительные качества, чтобы опереться на них. Когда я находила, что каких-то качеств мне не хватает, я должна была разобраться в подходящих средствах лечения. Мне нужно было признаться перед собой, в чем состояли мои ошибки, и отбросить в сторону свои оправдания и отговорки. Я не должна была брать на себя вину за действия других людей, но мне нужно было прекратить использовать других в качестве "козлов отпущения". Вооруженная этим новым пониманием себя, я должна была признать свои изъяны перед Богом и каким-либо другим человеком. Десятый Шаг помог мне осознать, что некоторые дефекты характера все еще оказывают большое влияние на мою жизнь. Однако это не оправдывало моих ошибок, поэтому мне нужно было продолжать проверять себя, чтобы выяснить, кому я причинила зло и как мне возместить причиненный ущерб. Я с благодарностью услышала практический совет - совершать Десятый Шаг каждый вечер. Начав следовать этому совету, я почувствовала себя лучше - и мне нравится это чувство. Затем я узнала, что мне не нужно ограничивать себя и делать это только раз в день, и я начала делать также ежедневный самоанализ после работы. Поступая так, я очищалась от рабочего дня, чтобы не приносить домой чувства, связанные с работой. Это научило меня оставлять за пределами дома то, что к нему не имеет отношения.

Я нашла еще кое-что, что помогает. В Двенадцати Принципах Служения я научилась определять свою главную цель в каждой конкретной ситуации и пытаться затем удерживать на ней свое внимание. В результате я начала проводить полуденные переучеты. Я очищала себя от всех контактов, которые были у меня утром. Если я причиняла зло другому человеку и из-за этого испытывала чувство вины, такое очищение помогало улучшить качество второй половины дня.

В конце концов я ввела для себя другие кратковременные "окна остановки": по дороге на работу, в середине первой и второй половин дня. С течением времени я обнаружила, что автоматически анализирую свои действия, мысли и слова. Занимаясь делами и позволяя им идти своим чередом, я стала лучше себя чувствовать. Я перестала накручивать себя и считать, что заслуживаю наказания за что-то. Я ввела в действие свои инструменты. Недавно я прочитала карточку-игру "Думай и считай до пяти", Подаренную товарищу по Ал-Анону. В ней расшифровываются первые буквы первых пяти цифр:

Один .. Это Открытый?

Два .. Это Добрый? Это Думающий?

Три - Это Терпимый?

Четыре .. Это честный?

Пять - Это Программный?

Вопросы к Десятому Шагу

Некоторые члены товарищества считают полезным составить таблицу, содержащую список типичных индивидуальных слабых и сильных сторон, по которому можно проводить проверку перед сном. Оказывают действие также мысленный обзор дня в хронологическом порядке или письменные заметки по поводу любого события, которое вызвало чувство недовольства. Нижеследующие вопросы могут помочь развить привычку регулярного самоанализа.

- В чем состоит цель Десятого Шага?
- Настроен(а) ли я на продолжение самоанализа?
- Какие методы ежедневного самоанализа мне подходят?
- Что помогает мне продолжать использовать программные средства, когда жизнь становится суровой?
- Как мне не потерять терпения, когда я чувствую, что не расту достаточно быстро?
- Когда у меня может возникнуть потребность провести выборочную проверку?
- Что я могу сделать с результатом моей выборочной проверки?

Во время ежедневного самоанализа я могу задать себе следующие вопросы:

- Каковы основные события дня? Какие чувства я испытывал(а)? Как я с ними справлялся(лась)? Вовлекался(лась) ли я в какую-либо ситуацию, которая не имела ко мне отношения?
- Что помогает мне принимать себя, когда я снова и снова совершаю ошибки?
- Под руководством страха или веры совершал(а) я сегодня свои поступки?
- Как я могу признавать свои изъяны, несмотря на гордость и страх, что это может быть использовано против меня? Озадачивают ли меня мои попытки сохранять мир любой ценой? Каковы мои мотивы?
- Как я узнаю, когда нужно возмещать ущерб, а когда этого делать не надо?
- Какие положительные качества я проявил(а) сегодня?
- Какие отрицательные качества я проявил(а) сегодня? Как я пытался(лась) контролировать кого-либо сегодня?
- Могу ли я «позволить событиям идти своим чередом и положиться на Бога»?
- Пренебрегал(а) ли я сегодня своими собственными потребностями? Как?
- Был(а) ли я сегодня чрезмерно сговорчивым(ой), говоря «да», когда хотелось сказать «нет»?
- Побаиваюсь ли я руководящего лица? Какого-либо человека? Почему "да" или почему

"нет"?

- Какие простые и доступные средства я могу использовать, что бы защитить себя?
- Как я сегодня взваливал(а) на себя обязанности какого-либо другого человека?
- Чего я со страхом ожидаю, когда не беру на себя дополнительную ответственность?
- Если я не прав(а), сразу ли признаю это?
- Что я могу сделать сегодня, чтобы позаботиться о себе?
- Есть ли что-то такое, на что мне нужно направить пристальный взгляд? Что это?
- Совершил(а) ли я сегодня что-нибудь трудное или особенно хорошее? Могу ли я дать себе за это оценку?
- Может ли помочь мне обсуждение результатов моего ежедневного самоанализа по Десятому Шагу с каким-либо другим человеком, например, с моим спонсором?
- Какие характерные черты выявляются чаще всего при моем самоанализе?
- Почему я противлюсь тому, чтобы от них избавиться?
- Как изменилось мое отношение к Десятому Шагу после того, как я начал(а) следовать ему?

ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

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

По сравнению со временем, когда мы впервые переступили порог Ал-Анона, сейчас взаимоотношение между нами и Богом нашего понимания стало сильнее благодаря опыту, приобретенному в результате работы над Шагами с Первого по Десятый. Во **Втором Шаге** мы «пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие». Некоторые из нас называют эту Силу Богом. В **Третьем Шаге** мы познали силу принятия сознательного «решения препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы понимали Его». В **Пятом Шаге** мы сблизились со своим Богом, признав «истинную природу наших заблуждений»; В **Шестом Шаге** мы подготовились к тому, чтобы Он избавил нас от наших «недостатков», и наконец, в **Седьмом Шаге** мы «просили Его исправить наши изъяны». Каждый Шаг предлагает новое духовное руководство. В **Одиннадцатом Шаге** мы можем поддерживать наш рост с новой энергией через молитву, размышление и знание Его воли. Хотя его и называют вторым Шагом поддержания, **Одиннадцатый Шаг** знакомит с новым действием, и это действие есть стремление путем молитвы и размышления углубить наш сознательный контакт, соприкосновение с Богом. Что такое молитва? Что такое размышление? В чем различие между ними? Важно отметить, что этот Шаг вводит для нас слова молитва и размышление, а не молитва или размышление.

Для некоторых молитва видится в форме религиозного акта: сложить руки вместе, встать на колени и говорить с Богом. Другие обращаются к своему спонсору, члену Ал-Анона или духовному лицу с просьбой руководить ими. В Ал-Аноне некоторые начинают с простых молитв, таких как молитва об умиротворении или «да будет воля Твоя, а не моя». Некоторые молятся каждое утро или вечер, некоторые молятся в течение дня. Чтение молитв, содержащихся в литературе Ал-Анона, помогает и открывает двери другим. Многие читают ежедневно «День за днем в Ал-Аноне», «Мужество изменить: День за днем в Ал-Аноне - II» или «Алатин: День за днем», используя послание дня как форму молитвы. Можно писать письма Богу, это тоже работает. Мы учимся молиться на примере и на личном опыте других людей. Некоторыми из нас это может восприниматься как нечто искусственное. Иногда молитва срабатывает и мы довольны, тогда как в другой раз кажется, что ничего не последовало. Принятие воли Бога и срока, назначенного Богом, может подразумевать, что, произнеся молитву, мы позволяем событиям идти своим чередом.

Медитация, или размышление, использовалась в духовных целях во многих культурах тысячелетиями. В нашей загруженной жизни может быть непросто найти спокойное время. Многие находят полезным наметить определенное время в установленном месте, чтобы поразмышлять. Вначале это может длиться не слишком долго. На самом деле успешными могут оказаться попытки, длящиеся в течение нескольких минут, пока мы не приспособимся совершать это действие. Почти все из нас могут найти требуемые несколько минут. По мере того, как мы достигаем успеха, дисциплинируя наше мышление, эти короткие периоды медитации будут возрастать.

«Что такое размышление? Ал-Анон оставляет этот вопрос открытым, чтобы каждый из нас ответил на него по-своему. Привлечение опыта других членов Ал-Анона может помочь нам найти свою собственную дорогу. Вот только несколько из возможных путей, о которых рассказывали члены товарищества:

- "Для меня размышление - это осознание высшей духовности. Я приучаюсь помнить, что каждое действие может послужить духовной цели."

- "Я прихожу к спокойному месту, закрываю глаза и тихим голосом повторяю для себя слова молитвы об умиротворении."
 - "Мне нужно уйти от моих мыслей, поэтому я сосредотачиваюсь на своем дыхании, считая от одного до десяти при каждом вдохе и выдохе."
 - "Я просто отступаю и наблюдаю за своими мыслями, как будто я смотрю пьесу. Я пытаюсь удерживать свое внимание только на сегодняшнем дне, отпуская прошлое и будущее."
 - "Я сосредоточиваюсь на цветке. Когда мои мысли упорядочиваются, я отмечаю, что мое сознание выполняет свою работу - думает, после чего я спокойно возвращаюсь к своим делам."
 - "Мысленно я представляю руки моей Высшей Силы. Я складываю в эти руки одну за другой свои проблемы и заботы, мою радость и мою благодарность и, наконец, сама вскарабкиваюсь туда тоже."
- (из книги «Мужество изменить День за днем в Ал-Аноне - II», стр. 338)

Некоторые люди находят, что при размышлении медленное дыхание помогает расслабиться телу и успокаивает сознание. Хотя некоторые люди во время размышления испытывают озарение с появлением новых идей и нахождением путей решения проблем, мы не ставим перед собой цели пытаться решить определенную проблему. Мы стараемся не тратить время на то, чтобы беспокоиться или думать о проблеме; то, чего мы добиваемся при размышлении, - это нахождение мира и тишины в достаточной мере, чтобы услышать спокойный, тихий голос внутри себя. Мы должны чувствовать полную свободу размышлять, используя любой из способов, работающих на нас.

Совместно молитва и размышление представляют собой действия, которые мы сознательно совершаем, чтобы открыть наши умы и сердца не только для активного выздоровления в Ал-Аноне, но также и для принятия опыта, силы и надежды других людей. Нашу потребность и наше желание знать о присутствии Бога испытали на себе и хранят в памяти многие члены товарищества. Во многих помещениях для собраний Ал-Анона мудрыми участниками произносились слова о том, что во время молитвы мы говорим с Богом, а при размышлении — слушаем.

Углубить или поддерживать сознательный контакт с Богом не всегда просто, и временами этот путь может казаться каменистым и ухабистым. Многие из нас, даже годами прибегая к молитве и размышлению, время от времени испытывают чувство разочарования или неудовлетворенности. Используя Десятый Шаг, мы обычно в состоянии выявить проблемы, которые препятствуют нам успешно молиться или размышлять. Мы можем обнаружить, что вернулись к проявлению своеволия. В этом случае помогают великодушное отношение к самим себе и напоминание, что мы человеческие существа, духовный путь которых неровен и извилист. Как мы говорим в предлагаемом нам заключении при закрытии собрания Ал-Анона: «Мы отнюдь не совершенны». Мы учимся не относиться к себе слишком строго и с большим облегчением открываем для себя, что любящая нас Высшая Сила терпеливо ждет повторного контакта.

Вторая часть Одиннадцатого Шага, «...молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого», ориентирует наши молитвы в определенном направлении - на Бога, а не на себя. Мы хотим знать только волю Бога, что означает отказ от своеволия. Работа над предыдущими Шагами помогла нам преисполниться желанием. До начала выздоровления некоторые из нас принимали неприемлемое поведение других людей с верой, что, поступая так, мы исполняем волю Бога. Несмотря на искренние усилия, мы не всегда в состоянии отделить волю Бога от нашей собственной, но мы можем добиваться улучшения и углубления контакта с Ним. Теперь, когда мы испытываем новые радостные ощущения, мы отмечаем это с вновь обретенной благодарностью. А когда мы совершаем

ошибку, мы учимся на ней и продолжаем расти - день за днем.

Познавая волю Бога, некоторые члены товарищества приходят к глубокому пониманию истины и душевного покоя. В другое время мы учимся рисковать потерей личного комфорта ради изменения своего поведения. Мы просим нашу Высшую Силу увеличить наше желание делать то, что для нас хорошо, и ослабить желание делать то, что для нас плохо. Мы можем считать каждый раз, когда чувствуем в себе даже на чуть-чуть больше здравомыслия или любви, что это отклик на наши молитвы и размышления. Сильное, глубокое возмущение иногда приносит сильное, важное сообщение. Если мы получаем важное сообщение и хотим знать, говорит ли при этом наша воля или наша Высшая Сила, мы находим, что обычно благоразумнее перед тем, как действовать, провести проверку вместе со спонсором или другим членом Ал-Анона.

Стремление, молитва, размышление, углубление, сознательный контакт, или соприкосновение, понимание, знание Его воли и силы – это дары Одиннадцатого Шага. С вновь приобретенной энергией мы учимся следовать воле Бога. По мере того, как мы молимся и размышляем, наши вера и компетентность растут с каждым днем. Существуют тысячи путей к Высшей Силе и мы можем выбрать любой из них. С благодарностью мы выбираем по крайней мере один путь и отправляемся в нескончаемое путешествие к выздоровлению.

ЧУДО

Шаг Одиннадцатый - особенный Шаг. Он мне понравился сразу, как только я о нем услышала. До моего прихода в Ал-Анон я интересовалась восточными религиями. Идея о медитации мне показалась привлекательной. Однако мне казалось, что все мои попытки медитировать обречены на провал. Я не могла удержать свое сознание в покое дольше 30 секунд. Так как у меня не получилось это должным образом в первый раз, я считала себя безнадежной и в итоге отказалась от затеи.

Когда я пришла в Ал-Анон, у меня сразу появился спонсор. Я спросила ее, могу ли я начать медитировать несмотря на то, что только-только приступила к изучению Шагов. Она поддержала меня и сказала, что молитва и размышление, или медитация, - это средства, которые я всегда могу использовать. Я опять попробовала медитировать в уверенности, что на этот раз я достигну «этого», чем бы «это» ни было. Я очень расстроилась, когда поняла, что по-прежнему не могу удерживать сознание в спокойном состоянии. Мысли проносились в моей голове со скоростью около 3000 миль в час и я опять сдалась.

Я продолжала изучать и применять Шаги. Я продвинулась до Девятого Шага, поменяла спонсоров и повторно проработала Шаги, пока наконец не достигла Одиннадцатого Шага. Хотя я работала над всеми предыдущими Шагами 5 или 6 месяцев, я во многом изменилась. Я хотела хотеть. Я пыталась медитировать и молиться как можно лучше. Я не прекратила попыток, когда вначале это не сработало в полной мере.

Хотя мои взгляды на жизнь значительно изменились, я по-прежнему очень тяжело вставала по утрам. Чаще всего я лежала в постели до того времени, когда становилось приличным звонить спонсору. Поговорив с нею, я чувствовала, что могу переходить к повседневным делам. Когда я начала применять на практике Одиннадцатый Шаг, я решила превратить его в первое дело, к которому я приступала утром.

Я просыпалась с чувством обиды на то, что я все еще живая, и с отсутствием желания что-нибудь делать. Я начала произносить краткие молитвы, предложенные моим спонсором. Я читала духовную литературу и пыталась прислушиваться к моей Высшей Силе. Часто я читала вслух, так как выяснила, что это помогает успокоить мои мысли. И как же я была удивлена, когда эти ежедневные усилия, длящиеся около часа, полностью изменили мою установку! Я почувствовала себя счастливой и готовой вести дела данного дня. Даже решение о том, с чего начинать, давалось легче! Это изумляло. Я начала каждый день придерживаться такого распорядка. Я почувствовала, что моя установка претерпевает устойчивые изменения. В какие-то дни это происходило быстро, в другие - медленнее. А я продолжала двигаться, пока вдруг, неизвестно по какой причине, мое сердце не наполнилось радостью и надеждой. Это всегда мне казалось чудом.

Даже тогда, когда у меня появлялось желание прекратить это, я продолжала каждое утро соблюдать заведенный порядок, так как помнила о чуде изменения моей установки. За практическое применение Одиннадцатого Шага я была вознаграждена еще больше. Однажды я проснулась счастливой и полной энергии! Я не могла припомнить, когда такое происходило со мной в последний раз. Теперь уже примерно около года я почти всегда просыпаюсь с готовностью справляться с повседневными заботами проживаемой жизни. Я не могу описать вам, как чудесно пробуждаться и встречать наступающий день - пробуждаться и чувствовать, будто я частица космоса.

ПРОСТОЙ ПОВОРОТ

Когда мне приходилось говорить об Одиннадцатом Шаге, это было нелегко. Я относилась к моему взаимоотношению с моей Высшей Силой как к делу, более личному, чем секс. Помню,

как мой муж вскоре после того, как он начал выздоравливать, высказал однажды пожелание, чтобы мы молились вместе. Меня ужаснула даже сама мысль об этом. Я не ответила ему. Я притворилась, что не услышала, что он сказал.

В семье, в которой я росла, религиозной была мама. Ее взаимоотношение с Богом было также очень личным, но я бы сказала, что оно основывалось на страхе. Мой отец упоминал Бога только тогда, когда он ругал нас. Я понимаю, что такой опыт не создал мне хороших стартовых условий для отношений с Высшей Силой. Годы жизни с алкоголиком тем более не помогли. Бог не отвечал ни на какие молитвы, в которых я просила Его повлиять на моего мужа. Я стала думать, что Бог не заботится обо мне.

С помощью Ал-Анона, а также Второго, Третьего и Одиннадцатого Шагов я смотрю сегодня на это по-другому. Я знаю, что Бог любит меня и заботится обо мне. Все, чего Он хочет, - это чтобы я была счастлива. Мне потребовалось много времени, чтобы понять это, потому что тот Бог, которого я прежде знала, судил и карал. Я видела работающих по программе людей, у которых были хорошие взаимоотношения с их Высшей Силой, такие как мне хотелось иметь, но я не знала, как этого достигнуть. Что касается молитвы и размышления, то я узнала, что молитва не обязательно совпадает с той молитвой, которая сохранилась в моей памяти с детских лет. Молитвой мог быть простой разговор с Богом, вести который для меня было несложно, потому что я уже делала это. Все, что подразумевалось под размышлением, сводилось к тому, чтобы слушать Бога: для этого нужно просто успокоиться и очистить мое сознание от беспокойных мыслей, чтобы я смогла услышать, что Бог говорит мне. Одиннадцатый Шаг также сказал мне, что мое взаимоотношение с Богом не обязано быть совершенным. От меня только требовалось пытаться углублять это взаимоотношение.

Выполнять часть, касающуюся воли Бога, для меня было намного труднее, пока я не услышала простое толкование этой части. «Как мы узнаем, что есть Божья Воля? Это легко - каждый день просто вставайте, двигайтесь не задерживаясь и, когда упретесь в стену, поворачивайте налево!» Это звучало слишком просто, но как много раз я подходила к тем стенам, останавливалась перед ними и ничего не делала. Как много раз я продолжала кидаться на стену, истощая себя и никуда не попадая. И насколько легче было совершить простой поворот и продолжать двигаться вперед.

МЫ ОСОБЕННЫЕ

Я разделила Одиннадцатый Шаг на четыре части. Молитва - это разговор с Богом о том, в чем состоит Его воля, которую мне надлежит исполнить. Размышление - это спокойное выслушивание и сосредоточенное внимание на Божественной Силе, заложенной внутри меня. Соприкосновение, или сознательный контакт, - это мое глубокое осознание присутствия Бога. Знание и сила появляются, когда я перестаю отдавать распоряжения и начинаю прислушиваться к воле Бога. Это путь, по которому я развиваю более глубокое взаимоотношение с Богом. Я могу чувствовать исходящие от Него силу, мудрость, покой и любовь. Я приобретаю мужество исполнять Его волю с любовью, смирением, достоинством, добротой, а иногда даже с юмором. В своей молитве я прошу о том, чтобы каждый человек пришел к любви, силе, пониманию и мудрости Высшей Силы. Я молюсь о том, чтобы каждый человек, пытаюсь полюбить себя, пришел к безусловной любви. Пусть все знают, что мы особенные и что мы дети Бога.

Вопросы к Одиннадцатому Шагу

- Как я понимаю различие между молитвой и размышлением?
- Могу ли я разговаривать с моим спонсором, другим товарищем по Ал-Анону или моим подспонсорным об этом различии?
- Есть ли у меня сегодня желание прибегнуть к молитве и размышлению?
- Что я могу предпринять, чтобы добавить молитву и размышление к моей жизни сегодня?
- Имеется ли у меня особое время и место для молитвы и размышления? Что я могу сделать, чтобы создать такое место?
- Как я стремился(лась) углубить соприкосновение? Стремился (лась) ли я получить помощь у моей группы? Моего спонсора? Кого-либо другого в Ал-Аноне?
- Что для меня означает молиться о воле Бога, а не о моей собственной? Каким образом я нахожу различие между волей Бога и моим своеволием?
- Ошибался(лась) ли я в понимании воли Бога? Какие трудности вызывало мое своеволие?
- В чем выражается мое желание быть руководимым(мой) сегодня?
- Имеется ли что-либо, что препятствует мне следовать одиннадцатому шагу?
- Какие Шаги я могу повторить, чтобы помочь себе почувствовать, что вновь нахожусь в контакте с Высшей Силой?
- Что мне нужно для того, чтобы приобрести силу для исполнения воли Бога в отношении меня? Просил ли я когда-нибудь Высшую Силу о даровании мне такой силы?

Вопросы из книги "Дилемма брака с алкоголиком":

- Испытываю ли я сомнения в том, что молитва и медитация могут мне помочь?
- Когда я молюсь, прошу ли я для себя какие-либо вещи, преимущества, молю ли о каких-то специфических способах разрешения моих проблем или просто хочу удостовериться в том, что мной управляет Божья воля?
- Обнаружила ли я, что медитация способна привести к нахождению решения, о котором я и не мечтала, поскольку во время медитации я открываю для себя дорогу вдохновения?
- Могу ли я сказать, что молитва и медитация бесполезны, поскольку они не дали желаемых мной результатов?
- Понимаю ли я, что «знание Его воли» приходит к нам только тогда, когда мы полностью подчиняемся Его воле?
- Молюсь ли я о том, чтобы алкоголик обрел трезвость и размышляю ли я о его недостатках, сохраняя таким образом молитву и медитацию на таком уровне, когда они не могут ничего изменить во мне?
-

Духовная тренировка, предлагаемая в Двенадцатом Шаге, является мощным средством для при внесении доброго начала в нашу жизнь. Пусть не приходят ко мне мысли, что у меня нет времени для молитвы. Если я откажусь от нее, я лишу себя драгоценной помощи.

ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

Достигнув духовного пробуждения, которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

Можно сказать, что в Двенадцатом Шаге подводится итог всей программе Ал-Анона. Мы признаем результаты наших усилий как духовное пробуждение, принимаем на себя обязательство делиться дарами, полученными нами, и признаем, что жить духовной жизнью - это безостановочный процесс. Мы нашли новый способ жизни в Ал-Аноне и, чтобы сохранить найденное, мы должны продолжать высоко ценить этот дар и раздавать его другим. Три части Двенадцатого Шага ставят следующие вопросы: Что такое духовное пробуждение? Каким образом мы можем стараться нести смысл наших идей? Что за принципы мы применяем во всех наших делах?

Одно из удивительных переживаний, испытываемых нами при работе над Двенадцатью Шагами, - это духовное пробуждение. Как мы узнаём, когда оно наступает? У некоторых из нас имеется яркий, драматичный опыт того, что несомненно является духовным пробуждением. Мы ощутили в себе ясное и долговременное изменение и поняли, что мы никогда не будем такими, как были. Однако большинство из нас обнаруживает, что наше духовное пробуждение происходит намного медленнее и воспринимается тоньше, напоминая скорее цветок, раскрывающий один лепесток за другим, а не ослепительную вспышку.

Если пробуждение происходит медленно, тихо, без внешних проявлений, его часто можно не заметить. Мы иногда даже задаемся вопросом, а происходит ли вообще что-нибудь, особенно когда в нашей жизни продолжают возникать знакомые проблемы. На что похоже для нас духовное пробуждение? Очевидно, оно зависит от каждого индивидуума, но многие из нас испытали схожие ощущения. На смену навязчивым идеям и постоянным кризисам к нам приходит крепнущее ощущение внутреннего покоя. Возможно, мы теряем интерес к тому, чтобы давать оценку себе и другим, или действуем естественно, не контролируя со страхом своего поведения. Мгновения, когда мы ощущаем благодарность по незначительным поводам, наступают чаще и чаще. Некоторые из нас испытывают восторг от единения с природой или чувствуют, как у них спадает напряженность и их подхватывает поток жизни. Мы замечаем, что дарим и получаем много безусловной любви. Внезапно мы осознаем, что некоторые из этих хороших, приятных ощущений прочно вошли в нашу жизнь, но не можем ответить, когда это произошло.

Теперь, когда мы осознаем, что изменились духовно, мы готовы нести смысл наших идей до других людей. До Ал-Анона многие из нас были одиноки и изолированы. Посещение собраний и совместная работа по программе помогли нам вырваться из изоляции. Мы научились протягивать руку за помощью к нашей Высшей Силе, спонсору или посещаемым группам. Сейчас наступила наша очередь отдавать.

Когда мы свободно делимся с другими людьми, мы открываем, что это приносит нам глубокое удовлетворение. Приходя на собрания, мы оказываем этим собраниям поддержку, так как хотим, чтобы их смог посетить любой человек, который в них нуждается. Отвечая на телефонные звонки, мы слышим часто что-то такое, что нам требуется услышать. Выполняя различные должностные обязанности в группе, районе или области, мы обнаруживаем, что участие в работе с другими активными членами Ал-Анона расширяет наше собственное понимание и наши возможности. Оказание новым членам товарищества спонсорской помощи стимулирует продолжение нашей собственной работы по программе; работа со страдающими новичками напоминает нам, как далеко мы продвинулись и, возможно, как много нам еще предстоит пройти. Важной работой в рамках Двенадцатого Шага является даже забота о том, чтобы

радушный прием на группе включал возможность выпить кофе и съесть печенье.

Иногда мы обнаруживаем, что недостатки нашего характера проявляются сильнее, когда мы приступаем к такого рода служению. В прошлом многие из нас тратили слишком много времени, заботясь о других людях, приводя в нормальное состояние алкоголика или пытаясь контролировать его или ее пьянство. Важной составляющей нашего роста стало изучение того, как держать фокус внимания на себе и не ставить нужды других выше наших собственных. Возможно, мы должны были научиться говорить «Нет». Работа по Двенадцатому Шагу может вызвать у нас искушение дать совет или переусердствовать в оказании влияния на ситуацию другого человека, часто с неудачным исходом. Может быть, мы раздражали своих друзей и членов семьи, пытаясь заставить их увидеть свет. Нам нужно научиться не планировать результат и ловить себя в момент, когда мы пытаемся повлиять на кого-либо. Мы ищем золотую середину между заботой о самих себе и оказанием помощи другим; мы можем быть в распоряжении тех, кому мы хотим помочь, не взваливая на себя их бремя. Мы делимся своим опытом, силой и надеждой, ободряем и выражаем готовность любить, а затем позволяем событиям идти своим чередом. Мы можем похвалить себя за сочувствие и внимание, которые мы испытываем к другим людям; всякий раз, когда мы, имея хорошие намерения, совершаем ошибку, мы учимся на ней и продолжаем расти.

Смысл наших идей мы можем донести многими способами, от оказания поддержки новичку до участия в службах любого уровня, начиная с группы и кончая Всемирной Службой Ал-Анона. Многие участники высказываются, что в Ал-Аноне они, по-видимому, всегда получают обратно значительно больше, чем отдают, причем иногда получают в такой момент, когда они в этом больше всего нуждаются. Быть хорошим примером в Ал-Аноне - лучший способ нести весть о наших идеях. Это лучшее из того, что мы можем сделать как для себя, так и для других людей. О жизни по принципам сказано в заключительной части Двенадцатого Шага, которая гласит: «...применять эти принципы во всех наших делах». При изучении Двенадцати Шагов мы узнали принципы, которые нам нужно применять. Мы знаем, что мы не несем ответственности за все - эту роль выполняет Высшая Сила - и что мы можем постоянно искать руководства этой Силы и препоручать Ей нашу жизнь. Раз за разом мы проводим свою инвентаризацию и при необходимости возмещаем причиненный нами ущерб. Благодаря молитвам, размышлениям и работе над Шагами мы достигли духовного пробуждения и наше доверие к Богу и другим людям раздвигает границы. Мы способны давать и принимать безусловную любовь. Двенадцатый Шаг приглашает нас оставаться на нашем пути к выздоровлению. Мы должны продолжать работу по поддержанию себя, чтобы не соскользнуть к старому стилю поведения. Для продолжения такой работы нам нужно всем, что мы получили, делиться с другими родственниками и друзьями алкоголиков. Чтобы сохранить это, мы должны это раздавать. На собраниях Ал-Анона мы делимся своим опытом, силой и надеждой с другими людьми на этом пути к выздоровлению. На собраниях и с нашими друзьями по Ал-Анону мы совместно применяем принципы Ал-Анона. Применение этих принципов «во всех наших делах» - это истинное мерило выздоровления и сложная задача, стоящая перед нами и сохраняющая нас от возвращения назад. Жизнь постоянно выдвигает перед нами новые задачи и возможности для воплощения нашей работы по Шагам на практике.

Обращение с теми, кого мы любим - наши ближайшие, важнейшие и часто самые мучительные взаимоотношения - может быть серьезным тестом для нашего выздоровления. Обычно это как раз те люди, из-за которых главным образом мы и искали Ал-Анон. Мы можем быть с ними связаны материально, эмоционально или юридически. Нам нужно постоянно применять нашу программу Ал-Анона во всех сферах этих взаимоотношений. Часто именно это является местом сосредоточения наиболее сложных проблем, а значит содержит в себе потенциал для наиболее действенного исцеления. Научиться вести себя в личных отношениях с любовью - важная цель для многих из нас. Чтобы добиться этого, требуется постоянное применение всех Шагов, а

также средств, почерпнутых из Традиций и Принципов Служения.

Применение принципов, заложенных в Шагах, во всех наших делах: на работе, в нашем сообществе и религиозных учреждениях, с членами семьи и друзьями, - существенно для нашего выздоровления и умиротворения. Мы обнаруживаем, что использование этих принципов работает в отношениях как с людьми, которые никогда не слышали о нашей программе Двенадцати Шагов, так и с нашими любимыми близкими. Они являются универсальными духовными принципами, которые помогают нам обустроить свою жизнь в условиях любви и умиротворения.

Все мы сталкиваемся с проблемами в своей жизни - тяжелые утраты, разочарования, нужда только; некоторые из них. Выздоровление не ограждает нас от жизни. Оно позволяет нам делать жизнь полнее и справляться с жизненными проблемами по мере их возникновения. Ал-Анон предоставляет нам человеческую поддержку, Высшую Силу, чтобы руководить нами и поддерживать нас, и Двенадцать Шагов, чтобы идти по жизни.

Совершение действий по Двенадцатому Шагу обновляет наш дух в условиях повседневной жизни. Протягивание руки помощи другим людям помогает нам приобрести перспективу для нашей собственной жизни. Нас поддерживают примеры других. Ежедневное раздражение отступает и крупные жизненные проблемы кажутся в большей степени поддающимися разрешению. Применение этих принципов во всех наших делах ясно демонстрирует нам, что Двенадцать Шагов - это жизненный путь, не похожий ни на какой другой.

ОТ МЕНЯ ТРЕБОВАЛОСЬ ТОЛЬКО ПЫТАТЬСЯ

Медленно, но верно я проникалась сознанием Бога, воздействующего на мою жизнь. Я осознавала наступление нового и более тесного взаимоотношения с моей Высшей Силой, которую я предпочитала называть Богом. Совсем как во Втором Шаге, я пришла, затем я пришла к и затем я пришла к убеждению. Мое духовное пробуждение развивалось точно таким же образом, т.е. очень постепенно. Я признала свое бессилие, ясно поняла, что Он может помочь мне, и научилась препоручать свою волю и жизнь любящей меня Высшей Силе. Обладая верой для совершения Четвертого и Пятого Шагов, я научилась доверять Ему в Шестом, Седьмом, Восьмом и Девятом Шагах. Использование Шагов Десятого и Одиннадцатого привело меня к новому осознанию Его любви и заботы обо мне. По мере работы над Шагами я пришла к пониманию общих принципов честности, сочувствия, любви, доверия, смирения, желания, прощения и свободы.

Я замечала, что многие люди приводят определенные принципы в соответствие с конкретными Шагами, но для меня это не работало. Я убеждалась, что к каждому Шагу приложимо множество принципов. Я научилась также прорабатывать Шаги по очереди, потому что каждый Шаг зависит от предшествующих. Когда я достигла Двенадцатого Шага, мне помогло, что я знала кое-что о весте, которую мне предназначалось нести другим людям. Даже при этом я была рада узнать, что от меня требовалось только пытаться донести смысл наших идей. Я не несла ответственности за то, как другие люди поймут этот смысл или примут его.

Последняя часть Двенадцатого Шага напомнила мне о применении этих принципов во всех моих делах. Она призывала меня взять все из того, чему я научилась в Ал-Аноне, и использовать в моих отношениях со всеми людьми. Мне было недостаточно быть сочувствующей, или прощающей, или любящей на посещаемых мною собраниях Ал-Анона. Для некоторых людей я могу оказаться единственным представителем Ал-Анона, которого они когда-либо увидят. Всякий раз при контакте с людьми я несу им весть. Двенадцатый Шаг напомнил мне о вопросе в нашем «Движение Вперед», касающемся установок: «Заслуживают ли мои установки того, чтобы их захотелось применить?» Я убеждена, что мне предназначено нести всем людям весть о любви, особенно о Божьей любви. Так как я прорабатывала каждый из Двенадцати Шагов для личной пользы, я пришла к ясному пониманию, что я должна полюбить саму себя прежде, чем я смогу любить других. Я должна была помочь самой себе прежде, чем я смогла бы помочь кому-либо еще.

ОТКРЫВАЯ ДВЕРИ

В конце каждого собрания моей группы зачитывается текст: «... хотя не все среди нас вам понравятся, все же у вас появится совершенно особая любовь ко всем нам - такая же, какую мы сейчас испытываем по отношению к вам». Во время моего первого года пребывания в Ал-Аноне мне не только не нравилась одна из участниц собраний, я ее категорически не переносила. Она страдала этим ужасным недостатком говорить слишком много во время собрания. Всякий раз, как она поднимала руку, чтобы высказаться, внутри меня все начинало стонать. Я знала, что она будет говорить минут 20 или 25 и говорить чаще всего о том, чем делилась на последнем собрании. Во время ее многоречивых высказываний я испробовала всевозможные способы подавать сигналы моего недовольства. Я могла уставиться в пространство с выражением откровенной скуки на лице, Я вздыхала. Я часто поглядывала на свои часы и листала книгу «День за днем в Ал-Аноне». Я знала, что она служит источником беспокойства и для других, так как несколько человек подчеркнуто вносили предложения ограничить время наших высказываний. Но все это не приносило пользы. Я дошла до того, что была почти готова уходить с собрания, если войду и увижу ее там.

Однажды произошло нечто, что может произойти только в Ал-Аноне. Я сидела на собрании, ворча про себя о том, насколько все-таки она эгоистична и невнимательна к другим. Причем она еще и не успела высказаться. Я просто предвосхищала события. Внезапно мою голову поразила мысль: «Ты надеешься, что, негодуя на нее, сможешь ее изменить?» Я чуть не свалилась со стула. Боже мой! Я

поступала с нею точно так же, как все эти годы поступала с моим алкоголиком! Я пыталась изменить ее и в процессе этого сама теряла рассудок.

Я позволила рассеяться моим контролирующим мыслям и произошло что-то, что я могу назвать только чудом. Внезапно меня захлестнуло чувство глубокой любви к этой женщине. Я больше не рассматривала ее в качестве эгоистки, невнимательной и создающей проблемы, а увидела в ней приятную, добрую женщину, с которой у меня много общего.

Сегодня эта женщина является одним из самых любимых мною людей в программе. Когда я вхожу в комнату и вижу ее, я чувствую, что мое лицо начинает светиться. Мало того, и это также удивительно, я нахожу ее высказывания потрясающе интересными. Кажется, ее посещает одно блестящее озарение за другим.

Итак, я не говорю, что все в порядке, когда человек говорит, и говорит, и говорит, особенно, если собрание ограничено во времени и другие также хотят высказаться. На самом деле я не знаю иного пути ограничить длительность высказываний, кроме как опереться на групповую совесть. Члены товарищества, высказывающиеся слишком долго, до сих пор создают большую проблему для некоторых людей на собраниях, в которых я участвую. Я говорю этим людям, что нам следует проявлять терпение по отношению к каждому. По своему опыту я знаю, что излишне преувеличенное отношение к поведению других людей - это ловушка. Мое сознание расставляет эту ловушку, чтобы отвлечь внимание от моего неприемлемого поведения. Если я позволю событиям идти без моего контроля, я смогу снова сосредоточиться на себе, а это открывает двери для множества чудес.

ВСЕ ЭТИ СОКРОВИЩА

Я включилась в работу по служению в Ал-Аноне по многим причинам, Я хотела убежать из дома. Мне хотелось закрепить мое право на программу, специально предназначенную для моего излечения. А нашла я безусловную любовь, принятие, умиротворение, мудрость и мужество. Я нашла возможность вкладывать мой талант в свой собственный рост. Когда мне хотелось почувствовать как бы свою принадлежность к целому, я убеждалась, что всякое, даже малое, задание, выполненное мною, помогало мне испытать чувство сопричастности.

Я хотела наслаждаться духом товарищества среди друзей, разделяющих духовные цели. Я обрела дружбу, основанную на Двенадцати Традициях, комбинацию идеалов и безопасных границ, в которых я так нуждалась в своей личной жизни. Я хотела удержать свои мысли от круговерти, а выяснила, что, сосредоточиваясь на задачах служения, я становлюсь слишком занятой, чтобы меня мучили проблемы других людей. Это верно и в отношении моего желания разрешить проблемы в собственном доме. По мере того, как я снимаю фокус внимания со своих проблем, моя жизнь выравнивается, а проблемы сами находят Богом данные решения.

Перестав реагировать на негативную критику, я занялась изучением своих реакций. Я узнала полезную информацию о себе, которая помогла мне укрепить самооценку. Когда я попыталась определить свою ценность как личности, я нашла, что служение как увеличительное стекло выявило мои ценные качества и мои дефекты характера. Это всестороннее познание себя позволило мне стать той цельной личностью, какой мне хотелось быть. Когда я попыталась научиться принимать решения, основанные на фактах, я выяснила, каким образом можно доверять факты моей интуиции, не теряя при этом моей силы под действием порывов и страхов. Когда я захотела научиться вырабатывать мнение и сохранять его, я нашла много возможностей. Я выяснила, что могу иметь твердые мнения, выражать их и позволять другим также иметь равноценные твердые мнения.

Я не имела в виду уделять так много своего времени и сил, чтобы нести другим весть о наших идеях. Это произошло просто потому, что я не смогла сказать "нет" программным людям, которые предложили мне лучший способ жизни. Их энтузиазм и приглашение присоединиться привели меня к этому способу жизни в Ал-Аноне, захватывающему и приносящему большую отдачу.

Превыше всего я хотела начать и закрепить выздоровление. А нашла я радость от ощущения того, что дарю выздоровление, дарю в такой же мере, в какой другие люди так щедро, с любовью, уважением и сочувствием, подарили мне возможность служить. Я получила все эти сокровища и много чего еще, а думала, что стремлюсь к меньшему. Я называю это духовным пробуждением.

Вопросы к Двенадцатому Шагу

- Испытал(а) ли я духовное пробуждение? Опишите.
- В чем я сдерживаю свой духовный рост? Что мне может помочь признать это?
- Чем из полученного мною в Ал-Аноне мне бы хотелось поделиться?
- Каковы различные способы донести смысл наших идей до других людей?
- Видел(а) ли я дружески расположенные лица на ранней стадии своего выздоровления?
- Что я могу сделать, чтобы кто-то другой видел в моем лице дружеское расположение к нему?
- В чем разница между вестью о наших идеях и советом?
- Как мне удастся услышать крик о помощи без вмешательства в дела других людей?
- Как мне лучше всего донести смысл наших идей до членов моей семьи, особенно до тех, кто сопротивляется этим идеям?
- Как я могу применить эти принципы в моих финансовых делах? Является ли моя работа только способом зарабатывать деньги или возможностью применять на практике успехи моего выздоровления?
- Что Двенадцать Шагов говорят мне о работе в службах Ал-Анона? Какую роль в моем выздоровлении сыграло служение в Ал-Аноне? Что бы изменилось, если бы я рассматривал(а) служение в качестве своей цели в каждой сфере моей жизни?
- Что означают слова «эти принципы»?
- Как я могу прилагать их к моей повседневной жизни?
- В каких сферах моей жизни мне нужно начинать применять эти принципы?
- Живу ли я в соответствии с идеями программы?
- Являюсь ли Я хорошим примером выздоровления в Ал-Аноне?

Вопросы по 12 шагу из книги «Дилемма брака с алкоголиком»

- Рассматриваю ли я духовное пробуждение как осознание присутствия духовных ценностей во мне?
- Означает ли для меня этот процесс рост понимания моего предназначения в мире, которое лишь я одна могу реализовать?
- Ожидала ли я, что это пробуждение придет ко мне в виде внезапного откровения, разочарована ли я тем, что это не произошло?
- Испытываю ли я желание постепенно подготавливать его наступление, отмечая его постепенный приход и получая пользу от каждого прожитого дня?
- Ощувив, что я могу кое-что дать другим, понесу ли я свет тем, кто в нем нуждается?
- Понимаю ли я, что помощь, оказанная другим, приносит мне больше пользы, чем им? Что «донесение смысла наших идей» является моим обязательством перед собой?

Пусть я всегда помню при распространении смысла наших идей, что-то, что я делаю гораздо важнее, чем то, что я говорю. Пусть к не позволю себе начать раздавать советы и тем самым выхолостить эффективность моей помощи. Я знаю, что я никогда не пойму жизнь другого человека достаточно глубоко, чтобы говорить этому человеку, как ему лучше поступить.