



ЖИТЬ ЧИСТЫМИ

ПУТЕШЕСТВИЕ
ПРОДОЛЖАЕТСЯ

ЖИТЬ ЧИСТЫМИ

Путешествие продолжается

Copyright © 2017 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Все права сохраняются.

Перевод сообщества – одобренная литература АН.

Narcotics Anonymous, Анонимные Наркоманы,
и The NA Way являются зарегистрированными торговыми марками
Narcotics Anonymous World Service, Incorporated.

ВВЕДЕНИЕ

Наш Базовый текст заверяет нас: многое откроется, и наш опыт тому подтверждение. Эти слова были написаны давно, и с тех пор открылось действительно многое. Каждый день, в котором у нас получается жить чистыми и применять принципы выздоровления, нам открывается еще больше. Мы растем как личности, а еще мы растем и взрослеем как сообщество. Опыт дарит нам знания, и мы передаем их тем, кто идет за нами. Это означает, что у очередного поколения новичков в Анонимных Наркоманах всегда будет больше ресурсов, чем у предыдущего. А вот станем ли мы в результате этого сильнее или слабее, целиком зависит от того, насколько хорошо мы понимаем нашу главную цель и применяем принципы заботы, служения и готовности.

Наш самый главный и драгоценный ресурс – это глубина наших личных знаний процесса выздоровления. Мы делимся этим сокровищем на собраниях, наших юбилеях, за чашкой чая и в нашей литературе. Пришло время снова поделиться нашим коллективным опытом, силами и надеждой на страницах еще одной книги. Она написана зависимыми и для зависимых. Эта книга – своего рода портрет нашего сообщества: выздоравливающих зависимых, которые помогают друг другу принимать жизнь такой, какая она есть, не употребляя наркотики на протяжении все новых дней, месяцев, лет и десятилетий. Она может многое открыть новичкам и подогреть страстное желание выздоравливать в наших ветеранах. В нее, конечно же, не поместились все наши знания и убеждения, но она является отличным отражением того, что мы узнавали и чем делились с 1982 года – года, в котором был одобрен наш Базовый текст.

Первый черновик книги «Жить чистыми» был написан в 1983 году, но история этого проекта началась намного раньше. Еще в процессе создания нашего Базового текста, книги под названием «Анонимные Наркоманы», некоторые из членов сообщества уже понимали, что он не будет единственной книгой, посвященной тому, что называется путь

жизни АН. Черновики «Жить чистыми», созданные в 1983 и 1990, содержали массу конкретных советов, рекомендаций и правил о том, как обрести чистоту и оставаться чистыми. Но у большинства из нас не очень-то хорошо получается соблюдать правила. Порой наши ожидания от процесса выздоровления очень сильно отличаются от того, что происходит на самом деле. Суть нашего опыта не в том, что мы поступаем одинаково в каких-то конкретных ситуациях, а в том, что мы применяем в них одни и те же духовные принципы. С тех пор целые поколения зависимых становились и оставались чистыми, используя в качестве основного руководства Базовый текст. Этот опыт помог нам сформировать совершенно уникальный взгляд на принципы выздоровления.

С самого начала нам было понятно, что мы пишем о проблеме, не связанной с каким-то конкретным веществом. Мы рассказываем о такой болезни, которой надо заниматься, а если нет, то она обязательно проявится в каком-нибудь симптоме и не успокоится, пока не уничтожит нас. Заниматься только одним симптомом или каким-то одним конкретным веществом – это слишком поверхностный подход. Точно так же, как зависимость поражает все сферы нашей жизни, наше выздоровление затрагивает буквально все, что мы делаем, – без исключения. Наши отношения с семьей, работой, нашей духовностью и даже нашим собственным телом в значительной степени сформированы нашим прошлым и тем, как мы сегодня относимся к нашей болезни. Подарки выздоровления очень часто превосходят наши самые смелые мечты. И точно так же влияние нашего выздоровления на жизнь окружающих нас людей и на нашу собственную жизнь превосходит любые ожидания. Возможно, мы так никогда и не узнаем, сколько хорошего мы приносим в мир только тем, что остаемся чистыми и живем духовными принципами нашей программы. Мы нашли новый путь в жизни, и наша благодарность за это побуждает нас все больше отдавать, все полнее жить и все сильнее любить.

Наша личная история в Анонимных Наркоманах – это незаконченный рассказ. Мы повторяем ее снова и снова. Нам не под силу увидеть себя целиком и полностью в одном только Пятом Шаге или в одной-

единственной спикерской. Точно так же нам не под силу сразу и в полной мере увидеть весь масштаб нашего выздоровления. Мы можем видеть его как бы по кусочкам. Наше представление о себе меняется с каждой новой переменной в нашем восприятии. У нас есть невероятно сильная сторона – способность говорить правду о своей жизни.

Понемногу мы начинаем различать в нашем опыте звенья одной и той же цепи, даже если нам начинает казаться, что за всю свою жизнь мы были самыми разными людьми. У нас появляется способность видеть те модели поведения, которые помогают нам или, наоборот, мешают. У нас появляется способность обретать надежду, даже когда в нашей жизни наступают очень непростые времена.

Выздоровление – это всеобъемлющий процесс длиною в жизнь. Чем серьезней мы к нему относимся, тем яснее мы видим все новые и новые возможности для роста, вне зависимости от того, в какой именно точке путешествия мы находимся в данный момент. В школе выздоровления никогда не будет выпускного вечера. Непрерывное применение программы «Анонимные Наркоманы» не просто облегчает нашу жизнь, а делает ее богаче, лучше и намного интереснее. Мы начинаем с того, что остаемся чистыми, и с этого момента программа дает нам инструменты, необходимые для того, чтобы находить правильные для себя ответы. Чему-то мы прилежно учимся, в какие-то моменты испытываем настоящее озарение, а иногда программа просто помогает нам выстоять. Мы надеемся, что опыт, которым мы делимся на этих страницах, поможет членам сообщества достичь таких вершин, о которых мы даже не мечтали.

Эта книга не является сборником рекомендаций. Скорее, она представляет собой опыт, силы и надежду, собранные воедино для того, чтобы жить чистыми: в повседневной жизни, в наших отношениях, а также в нашем служении другим людям. Не все из того, о чем рассказывается в этой книге, будет одинаково интересным для всех. У каждого из нас в этом путешествии свои испытания. Тем не менее мы рассчитываем на то, что каждый член АН найдет в этой книге что-то для себя.

На страницах этой книги изложен опыт многих зависимых из самых разных стран. Сотни членов АН внесли вклад в эту книгу, поделившись своими открытиями на семинарах, в письмах, в личных разговорах, на онлайн-форумах, а также посредством аудиозаписей. То, какой будет эта книга, диктовалось самим процессом ее создания. Наше путешествие продолжалось, а вместе с ним менялись и приоритеты книги «Жить чистыми». Содержание и структура книги менялись исходя из той обратной связи, которую мы получали. В ходе этого процесса открылись многие двери, и результат буквально потряс всех нас. Мы учились друг у друга, и сумма многократно превзошла отдельные слагаемые. Во всех наших личных историях есть одна общая нить: сколько бы чистого времени у нас ни было, сколько бы шагов мы ни проработали и куда бы ни забросила нас жизнь – мы все продолжаем черпать силы в источнике под названием Анонимные Наркоманы. Наш опыт приобретает смысл и ценность, только если мы делимся им, а те глубокие отношения, которые мы строим в АН, – друг с другом, с самими собой и с нашей Высшей Силой – приобретают для нас ценность, не сопоставимую ни с чем. На протяжении многих лет мы не теряем контакта с программой и сообществом, потому что здесь мы наконец-то нашли то, в чем так долго нуждались. Если раньше мы никак не могли разобраться, как совместить свою жизнь с Анонимными Наркоманами, то сейчас многие из нас не могут представить себе жизнь без АН. С чем бы мы ни сталкивались, как долго мы ни оставались бы чистыми, наше выздоровление продолжает свой взрывной рост – если мы продолжаем использовать инструменты программы АН.

Самое важное в чистой жизни – это то, что мы остались в живых, чтобы жить ею. Для людей с болезнью зависимости – это самое настоящее чудо. Мы действительно выздоравливаем, чтобы жить невероятно полной и богатой подарками жизнью. Иногда она преподносит нам испытания, к которым мы совершенно не готовы. Жизнь за пределами наших самых смелых мечтаний – это порой путешествие в неизвестность. Опыт огромного числа зависимых, лежащий в основе этой книги, показывает, что чистота – это далеко не последнее чудо, которое с нами произошло, и далеко не единственное

из чудес, в которых мы нуждаемся. Мы научились переживать абсолютно любые события, оставаясь чистыми, несмотря ни на что. Никогда не поздно начать все с начала, воссоединиться с сообществом, снова приступить к работе по шагам, испытать духовное пробуждение и найти новый путь в жизни. Если мы готовы оставаться чистыми и возвращаться, наше выздоровление продолжает открывать нам такие горизонты, о которых мы даже и не мечтали. Мы живем чистыми день за днем, и путешествие продолжается.

Глава 1

ЖИТЬ ЧИСТЫМИ

Жить чистыми – это путешествие длиною в жизнь. В программе АН мы находим инструменты, чтобы построить жизнь, исполненную надежды. На каком бы этапе нашего путешествия мы ни находились, мы верим, что жизнь может стать еще прекраснее, а нам самим может стать намного лучше. Мы учимся жить духовными принципами и находим новый путь в жизни. Мы приобретаем опыт чистой жизни – и каждый ее взлет и падение, каждое ее чудо и конфликт, каждый тупик и каждая новая открытая дверь помогают нам видеть мир еще яснее и понимать свое место в этом мире еще лучше.

Программа «Анонимные Наркоманы» – это выход, который мы нашли, чтобы вырваться из жизни, полной отчаяния и боли. Но АН – это намного больше, чем просто выход: это дорога, это процесс, это образ жизни. Многие из нас приходят сюда с одной только призрачной надеждой унять эту боль. Первая готовность рождается из наших страданий и страха. Жизнь программой меняет нас. Какие-то из этих изменений мы ожидали, а какие-то даже представить себе не могли.

Анонимные Наркоманы дарят нам навыки, помогающие превратить наше отчаяние в страстное увлечение жизнью и духовным ростом. Мы начинаем испытывать облегчение чуть ли не с первого дня выздоровления, а наши первые ощущения радости сопоставимы с неожиданной способностью различать цвета в черно-белом мире. Даже если оно длилось меньше секунды, это ощущение радости помогает нам прожить наши самые трудные дни и ночи.

Не важно, что мы думаем о выздоровлении, важно то, что мы делаем. Жить чистыми – это духовный процесс, который учит нас тому, что мир намного больше, чем нам представлялось, и что он совсем не так далеко, как убеждал нас наш страх. Наши искаженные представления о людях, не употреблявших наркотики, мешают нам увидеть, какими

станем мы, когда прекратим употребление. В первые чистые дни многие из нас переживали, что наш мир станет крохотным, а наши жизни – скучными. То, что мы видим на самом деле, превосходит наши самые смелые ожидания. Перед нами не просто открываются новые возможности, нам даются силы для их осуществления. Что еще важнее, контакты с другими людьми приобретают для нас совершенно новый смысл, мы начинаем получать от них удовольствие. Крепкая дружба с членами сообщества, участвующими в нашем выздоровлении, бывает глубже отношений в семье. Нас объединяет особая близость, а когда это происходит на протяжении многих лет, эта близость перерастает в глубокую привязанность и понимание друг друга.

Приверженность выздоровлению крайне важна для нас. В разные годы мы по-разному ставим выздоровление на первое место в своей жизни. Нам необходимо поддерживать контакт с Анонимными Наркоманами, но нам также важно брать ответственность за свою собственную жизнь. Множество самых разных дел требуют нашего времени и внимания, а наше зависимое мышление предрасположено к крайностям: либо всё, либо ничего; либо правильно, либо неправильно. Поиск гармонии – это непрерывный процесс. Регулярное посещение собраний не обязательно означает «каждый день», но собрания продолжают играть важнейшую роль как в нашем собственном благополучии, так и в нашей способности нести весть. Это наш страховочный трос, его прочность зависит от того, насколько регулярно мы его проверяем. Нам становится проще, когда мы отпускаем мысль о том, что это трудно. Один член сообщества только после долгих лет выздоровления наконец-то смог ответить на вопрос: «Неужели жизнь на самом деле настолько проста?» Его ответом было «да».

Те принципы, которые мы применяем в Анонимных Наркоманах, влияют на всю нашу жизнь. Они становятся для нас способом прекратить употребление, освободиться и быть самими собой. Работа по шагам, изучение традиций и служение – как в АН, так и вне сообщества – помогают нам понять, кто мы и во что мы верим.

Несение вести помогает нам понять как свои таланты, так и границы своих возможностей – благодаря этому мы начинаем меняться.

Жизнь можно измерять не только годами или количеством приобретений и потерь, но и степенью нашего примирения как с собственной жизнью, так и с окружающим нас миром. Реальный успех – это духовный рост. По мере прогрессирования нашего выздоровления мы начинаем справляться с такими чувствами, в которых даже признаться себе не могли. В бесконечном процессе капитуляций, инвентаризаций и внутренних изменений наша открытость новому дарит нам способность видеть себя лучше и яснее.

Весть, которую мы несем, состоит из трех частей: любой зависимый может прекратить употребление, избавиться от желания употреблять и найти новый путь в жизни. Мы много и часто говорим о первых двух, потому что прекращение употребления – это срочная проблема самых первых дней, а избавление от одержимости желанием употребить необходимо, чтобы получать от жизни удовольствие. Но наша работа далеко не ограничивается только этими двумя составляющими. Мы находим новый путь в жизни не один-единственный раз, мы снова и снова ищем такую жизнь, в которой ощутим смысл. В этом процессе в некоторых из нас все просто бунтует. Но мы продолжаем нести весть, используя свой опыт для того, чтобы помогать другим. И чем больше у нас опыта, которым можно делиться, тем богаче и насыщеннее становится наша весть.

Ключи к свободе

Мы применяем эти принципы во всех наших делах, и они приживаются в нашей жизни, постепенно становясь для нас все более и более естественными. Например, поначалу мы осознанно стараемся быть честными. По мере того как мы продолжаем применять этот принцип, мы начинаем чувствовать себя все более дискомфортно, когда ведем себя нечестно, возможно, нечестность даже начинает мучить нас. Постепенно мы замечаем, что честность входит в привычку. В сущности, мы честные люди, и нам даже нравится быть

честными. Некоторые говорят, что честность — это знак присутствия Высшей Силы. Порой избавление от дефектов характера происходит для нас незаметно. Мы даже не замечаем в себе изменений, пока вдруг снова не начинаем вести себя по-старому и неожиданно чувствуем, что старое поведение не работает или приносит нам неприятные ощущения. Мы звоним спонсору, расстроенные тем, что опять «наступили на грабли» или даже еще не наступили, а только думаем снова повестись на этот старый дефект, и вдруг осознаем, как давно нам не приходила в голову даже мысль о подобном поведении. Мы научились переживать свои импульсы и не вестись на них, и это совершенно новая степень свободы. Время идет, и желание совершать поступки, противоречащие нашим ценностям, постепенно начинает спадать.

Мы уже не чувствуем себя нормально в тюрьмах, в которые сами себя заключили. Мы выходим на волю, чтобы экспериментировать и открывать в себе то, что получается у нас хорошо. Мы выходим на волю, чтобы в чем-то участвовать, что-то создавать, о ком-то заботиться, с кем-то делиться, удивлять себя, идти на риск, не бояться быть уязвимыми и твердо стоять на ногах. Мы обретаем личные убеждения и начинаем вести себя в соответствии с ними.

Мы принимаем решения, основанные на наших ценностях. Мы шагаем сквозь страх. Мы пробуждаемся к тем чудесам, которые окружают нас. Мы выходим на волю, чтобы быть теми, кто мы есть, и жить так, как мы выбираем.

В те минуты, когда мы чувствуем самую огромную благодарность, можно оглянуться назад и понять, что наша дорога вплоть до этого момента была извилистой и длинной. Те решения, которые на каком-то этапе в нашем выздоровлении казались нам огромной ошибкой, в итоге распахнули перед нами двери новых и удивительных возможностей. Некоторые из своих решений мы просто перерастаем. То, что мы считали правильным в определенный момент нашего выздоровления, может оказаться совершенно неправильным на последующих этапах нашей жизни, но нам порой так сложно

меняться! Подарки выздоровления иногда приходят в настолько странной упаковке, что мы не всегда понимаем, что вообще мы такое получили. Ни одно из происходящих с нами событий нельзя считать стопроцентно хорошим или стопроцентно плохим. Никто не говорит, что в выздоровлении не бывает ошибок, но иногда именно эти ошибки могут подтолкнуть нас в направлении, которое вообще не приходило нам в голову.

Выздоровление не является процессом, который подгоняет всех под один эталон. Нельзя сказать, что мы проходим этот процесс одинаково, да и влияет он на каждого из нас по-своему. Но все-таки определенные стадии, которые проходит каждый из нас, очень похожи. У всех нас бывают разные фазы и этапы, углы, которые нужно обогнуть, крутые лестницы, по которым нужно карабкаться. У каждого из нас бывают периоды интенсивного роста и времена, когда изменения не так уж заметны. Новый путь в жизни означает, что мы должны жить по-новому, и порой даже после долгих лет чистого времени мы оказываемся в тупике и не знаем, куда идти. Нам очень трудно согласиться с тем, что каждый из нас растет своим темпом, это особенно непросто, когда мы переживаем друг за друга. Тем не менее принятие себя и уважение к себе приходят тогда, когда мы проходим этот процесс по-своему.

Время и опыт – это не одно и то же. Даже если мы здесь уже давно, это не значит, что мы познали все, что нам нужно. Мы не получим диплом об окончании курса простых шагов, помогающих нам оставаться чистыми и свободными. Наша жизнь продолжает разворачиваться. У нас разные точки старта и разный темп роста. Время представляет собой возможность расти, но нам не обойтись без готовности отвечать на вызовы и открываться новым урокам. Когда мы применяем на практике честность, открытость новому и готовность, это помогает нам оставаться благодарными, смиренными и способными учиться. Вся разница между смирением и унижением заключается порой только в степени принятия, которое мы проявляем к той или иной информации. Если мы слушаем с открытостью новому, то нести нам весть может любой человек.

В Анонимных Наркоманах нет ни одного необязательного принципа, но их можно осваивать в свое время и в выбранном нами порядке. Вряд ли мы найдем то, к чему стремимся, если по каким-то шагам мы поработаем, а какие-то проигнорируем, или если мы будем игнорировать традиции, или будем жить в противоречии с нашими собственными ценностями. Духовные принципы не зависят ни от времени, ни от обстоятельств. Мы учимся благодаря своим наблюдениям и своему опыту. Одно дело считать, что мы настолько больны, что никогда не станем лучше. И совсем другое дело знать, что рост и выздоровление бесконечны. Это как исследовательская работа, которая продолжается всю жизнь. Мы начинаем все сначала — снова и снова. Действовать в собственных интересах становится проще, даже если внутри мы ощущаем сопротивление. Один из нас как-то сказал: «Частенько слышу новичков, которые не могут представить себе, что им придется ходить в АН до конца своей жизни. У меня была точно такая же оговорка. Сегодня я не могу представить себе жизнь без Анонимных Наркоманов». Мы учимся делать то, что должны, а еще то, чего действительно хотим. Работать по программе не всегда хочется, но мы знаем, что получаем и чего лишаемся, когда берем на себя ответственность за свое выздоровление и когда избегаем ее.

Порой принятие новой информации дается нам с трудом, особенно если она приходит к нам «неправильно». То ли сама информация оказывается сюрпризом, то ли человек, от которого мы ее получаем, совсем не тот, к которому мы обычно обращаемся за советом, но, вполне возможно, мы отбрасываем новые идеи только потому, что нам не нравится их упаковка. Один из членов сообщества как-то поделился: «Если бы спонсор сказал мне пойти в угол и встать там на голову, я бы так и поступил, но, если слова, способные спасти мою жизнь, говорит человек, на которого мне по большому счету наплевать, очень легко такие слова пропустить мимо ушей». Если мы разрешаем себе удивляться не только вести, но и вестнику, у нас появляются новые инструменты. Если в итоге мы переоцениваем всю свою систему убеждений, это еще лучше, в таком случае можно считать свое первоначальное сопротивление оговоркой к готовности. Пробовать

что-то новое в выздоровлении помогает не буксовать. Не важно, как долго мы остаемся чистыми, можно приходить на собрания и прислушиваться, и ждать. «У меня как будто выпали затычки из ушей, – поделился один из нас. – Я неожиданно стал слышать то, чего никогда не слышал и не замечал, что не слышу».

Наши традиции учат нас тому, что в Анонимных Наркоманах не существует разных категорий членства. Это значит, что новичок с такой же вероятностью может спасти жизнь ветерану, как и ветеран – новичку. Если мы открываемся этой реальности, исчезают многие из тех преград, которые мы сами понастроили на пути собственного роста. Мы учим своим личным примером. Даже когда мы учим тому, чего делать не надо, мы все равно несем весть. Наш опыт приобретает смысл и становится ценным именно тогда, когда мы им делимся. Мы надеемся на то, что те члены сообщества, которые идут за нами, справятся лучше, чем мы, что им удастся извлечь уроки из наших ошибок. Это получается не всегда – ведь мы такие люди, которые, как правило, выбирают самый трудный путь проб и ошибок. Но когда член сообщества с двумя годами чистого времени рассказывает, как опыт, который мы получили на десяти годах чистого времени, помог ему воздержаться от повторения той же ошибки, мы понимаем, что становимся лучше и как личности, и как сообщество.

Мудрость – это справляться с новыми ситуациями, используя предыдущий опыт. Сравнивая свою сегодняшнюю жизнь с активной зависимостью, мы помним: «Важно не то, где мы были, а то, куда мы идем». Но фундамент нашей мудрости – это как раз то, где мы были в выздоровлении. Мы учимся на собственном опыте. Мы используем его, чтобы помогать другим. По мере того как мы учимся видеть себя честно, избегаем суждений или поспешных выводов, мы становимся мудрее.

Рост не бывает безболезненным

Рано или поздно мы сталкиваемся с такой неожиданной возможностью или с катастрофической ситуацией, о которых никогда не слышали на

собраниях. Порой такие события, как разрыв отношений, увольнение с работы или перемены в нашей семье, вызывают шквал эмоций, которым просто нет конца. Скорбь, невзгоды или предательство способны заставить нас переживать чувство ужасного одиночества. В редких случаях мы переживаем перемены на физиологическом уровне, которые также несут с собой эмоциональную нагрузку, в том числе депрессию, переживания и глубокий страх.

Порой у нас начинается кризис, когда внешние обстоятельства нашей жизни кажутся вполне нормальными. Даже в волнующие моменты осуществления нашей мечты – выхода на новую работу, переезда в другой город или создания семьи – мы все равно частенько чувствуем себя чужими на этом празднике. Иногда все начинается с происшествия, которое вообще с нами не связано. В других ситуациях эмоции начинают фонтанировать на пустом месте. Вроде бы ничего особенного не происходит, но мы вдруг чувствуем себя загнанными в угол. Пережив такое чувство и оставшись чистыми, мы начинаем понимать, что такие эмоции не длятся вечно. Это не значит, что мы сразу начинаем видеть выход. Подобные ситуации расширяют границы нашего понимания и укрепляют веру в наше выздоровление. Если мы продолжаем возвращаться, то упорный труд и милосердие действительно дарят нам освобождение.

Рано или поздно эмоциональный кризис в выздоровлении переживает каждый. Мы начинаем задаваться вопросами, насколько длителен эффект выздоровления, не было ли все это короткой передышкой, не начинаем ли мы снова сходить с ума. Один из нас как-то поделился: «Внешне у меня все было вполне нормально, а внутри – полный бардак. Я был чистым, но мне было плохо и страшно, я кидался на всех». Порой даже спустя долгие годы чистого времени мы снова попадаем в эти темные подвалы. Мы вроде работаем со своей зависимостью, но какие-то глубинные, скрытые проблемы оставляем нетронутыми. Давным-давно похороненные эмоции вдруг вырываются на поверхность, а инструментов для того, чтобы справляться с ними, у нас может и не оказаться. «Когда я начал узнавать правду о себе, – поделился один из нас, – мои эмоции словно сорвались с цепи». В

выздоровлении не существует «трагического конца», но порой мы ощущаем себя так, словно он наступил. Выздоровление дарит нам приглашение в жизнь. Иногда мы получаем такое приглашение не один раз.

Глубины дна, которых мы достигаем в выздоровлении, бывают просто страшными. Мы переживаем периоды мрака, а когда нам больно — нам гораздо труднее протягивать руку с просьбой о помощи и гораздо легче находить между нами различия. Но даже во мраке процесс выздоровления продолжается. Когда члены АН говорят: «Не сдавайся за пять минут до чуда», — мы говорим не только о первых чистых днях. В наших жизнях полно моментов, в которых нужно принять решение — остаться и расти либо бросить и уйти. Многие из нас уходят совсем не тогда, когда все ужасно, а когда им предстоит взять очередную духовную высоту. Мы сбиваемся с пути в тот момент, когда лишь считанные шаги отделяют нас от чуда, и порой это происходит снова, и снова, и снова.

Той веры, которая помогает нам строить успешную жизнь, иногда бывает недостаточно для поддержания ее на этом уровне день за днем. Если мы хотим оставаться чистыми и продолжать расти, необходим совершенно новый уровень капитуляции. Духовный рост может сопровождаться непониманием, страхом и глубоким одиночеством. Некоторые из нас бросают этот процесс именно на этом критически важном переходе — когда уже некого винить и некого менять, кроме самих себя. Эгоизм и эгоцентризм — на редкость крепкие орешки. Но у нас есть возможность пройти через это — с помощью тех, кто уже пережил этот переход, а на той стороне нас ждут удивительные подарки. Слова, которые мы слышали новичками: «Возвращайся во что бы то ни стало!» — не потеряли своего смысла ни на йоту. Жизнь бросает нам самые разные вызовы, но по сути каждый из них — это вызов нашей духовности. Понять, что это именно духовный кризис, непросто, потому что обычно он маскируется под кризис в наших отношениях, в финансах, на работе или в семье.

Оказавшись в кризисе, мы прибегаем к шагам, только исчерпав всевозможные причины и отговорки. Мы ведем себя нетерпимо, гневаемся, защищаемся, мстим, мучаемся от обиды и чувства вины, испытываем на прочность терпение и терпимость окружающих. Выход только один – пройти все до конца. Мы должны засучить рукава и приступить к работе. Зачастую такие духовные битвы поднимают нас на совершенно новый уровень выздоровления. В результате мы становимся сильнее и крепче – но нам необходима готовность к упорному труду.

В самом начале выздоровления нам говорили, что если мы возвращаемся на собрания, то рано или поздно услышим историю про себя. Ошибочно считать, что нам нужно прислушиваться только к историям об употреблении. В историях о выздоровлении не меньше глубины. Иногда нам нужно идти на собрания и прислушиваться именно к ним. Мы начинаем слышать, когда учимся слушать не только ушами, но и сердцем. Иногда для того, чтобы услышать истории о выздоровлении, их нужно искать, нужно ходить на новые собрания, расспрашивать людей и делиться тем, что происходит. Мы находим людей, которые остались чистыми, пережив те же испытания, которые прямо сейчас переживаем мы. Нам нужны такие люди, ведь они способны провести нас через трудные времена. И когда нам становится легче, уже мы становимся нужны кому-то.

Надежда есть. Горизонты нашего восприятия становятся шире, когда мы вслушиваемся в опыт людей, которые смогли пережить боль. Мы видим, как работают новые инструменты, и мы можем взять этот опыт на вооружение, чтобы двигаться дальше в собственной жизни. В момент изменения собственных горизонтов или взглядов можно обрести совершенно новый уровень сострадания и благодарности. Возможно, из всех наших уроков самым ценным является эмпатия. Но эмпатия – это не курс лечения. Эмпатия – это образ жизни. Когда к нам приходит способность видеть себя в других и других в себе, ценить друг в друге духовный рост, к нам начинает приходить вера в то, что у нас получится выздороветь. Когда мы без осуждения слушаем высказывания других зависимых, мы учимся слушать свое

собственное сердце – без осуждения или упрека. Когда в нас появляется сострадание к себе, мы даем себе разрешение на право быть. Благодаря этому мы начинаем становиться полезными этому миру.

Вполне возможно, что наша способность испытывать чувства радости и благодарности – это прямой результат перенесенных нами страданий. Сама по себе чистота не является гарантией от неприятностей, но заложенные в шагах принципы учат нас жить по законам жизни, дарят нам мужество, силы и мудрость оставаться чистыми, что бы ни произошло. Жить жизнью, наполненной радостью и смыслом, действительно возможно, что бы нам ни пришлось пережить. Вера дарит нам силы продолжать идти дальше, даже когда мы не понимаем причины происходящего.

Делиться опытом полезно, ведь наш опыт проживания самых болезненных ситуаций может помочь кому-то еще. Когда мы говорим: «Я прошел это и остался чистым», – мы вдруг с благодарностью понимаем, что нечто страшное, через что мы сомневались, что пройдем, уже позади. Когда у нас получается не просто вспоминать, но еще и помогать другим пережить аналогичные ситуации, мы испытываем огромный душевный подъем.

Когда проживаешь трудные времена, крепнет вера. Сильнее всего мы растем в сложных ситуациях, из которых нет легкого выхода. Один из нас как-то сказал: «Есть духовные туристы, а есть духовные путешественники. Туристы ездят только в безопасные места, а путешественники идут в неизведанные. Они словно испытывают Бога, а в результате наши отношения с Ним становятся только крепче». Когда мы взрослеем в выздоровлении, нам все легче и легче чувствовать себя нормально в трудных ситуациях, тогда как раньше мы могли только с нетерпением ждать, когда же они закончатся. Когда есть ответы на любые вопросы, научиться чему-то новому практически невозможно. Мы очень часто говорим, что решаем проблемы, тогда как на самом деле просто пытаемся найти пути и способы контролировать ситуацию. Мы снова и снова отправляемся на поиски новых ответов, а

их на самом деле не так уж и много, да нам и не нужно столько. Шаги помогают нам становиться честнее с окружающими и с самими собой. Все чаще и все быстрее у нас начинает получаться видеть свою ответственность за собственные действия и различать их мотивы. Способность видеть, что именно заставляет нас вести себя именно так, помогает нам обретать облегчение от всех проявлений нашей болезни. А еще к нам приходит способность видеть все в более ясном свете. Мы перестаем убегать от того, чего боимся, и начинаем продвигаться к тому, чего мы хотим.

Отпустив, мы каждый раз переживаем определенную скорбь, а затем нам открывается новая возможность. Пройдя через такой процесс, мы каждый раз открываем в себе новую свободу. Порой проходят годы, прежде чем мы научимся отпускать до такой степени, чтобы почувствовать эту свободу. Мы сопротивляемся изо всех сил, ошибочно принимая свои попытки контролировать каждую мелочь за проявление бдительности в нашем выздоровлении. На разных этапах выздоровления мы по-разному воспринимаем капитуляцию.

Один из способов научиться принятию – это примирение с утратой. Когда мы убеждаемся в том, что способны сохранять внутреннюю целостность, даже пережив утрату, что-то начинает меняться. Нас постепенно покидает твердая уверенность в том, что у нас нет иного выбора, кроме постоянной борьбы за выживание. Мы обретаем способность допустить, что кто-то другой окажется прав. Мы обретаем способность отпускать, ни на йоту не потеряв себя и своего достоинства. Мы обретаем способность видеть свою роль в любой ситуации, не впадая в иллюзию о том, что в любом событии обязательно кто-то виноват. Зачастую та утрата, которую нам так сложно принять сегодня, помогает нам справиться с утратами прошлого, призраки которых всё еще живы в нас. Принятие не является событием из серии «всё или ничего». Принятие необязательно происходит сразу и полностью. Конечно же, существуют и менее болезненные уроки выздоровления, но они далеко не всегда усваиваются нами надолго.

Чем глубже наши знания о самих себе – тем сильнее способность работать над воплощением в жизнь нашей надежды. То, какими мы надеемся стать, – это отблеск воли нашей Высшей Силы для нас, и мы помним об этом. Порой на пути к своей мечте мы оказываемся в совершенно неизведанных местах. Ничего невозможного нет – но это также значит, что мы рискуем и иногда терпим неудачу. Но, даже спотыкаясь и падая, мы все равно способны снова подниматься на ноги и двигаться дальше. Это тоже часть путешествия. Мы все меньше и меньше боимся правды. Но в такие места не дойти, если просто стоять на месте и ждать выздоровления. Мы учимся, мы растем, мы отдаем, мы создаем – и мы продолжаем возвращаться.

Живое воплощение надежды

Уроки принятия, любви и сострадания помогают нам принимать самих себя – без каких-либо условий. Чем глубже наша вера, тем сильнее меняется наше представление о том, что это такое – действовать с верой в хорошее. Мы перестаем пользоваться своей болезнью или текущим состоянием выздоровления для оправдания плохого поведения. Наше выздоровление регулярно обогащается новыми знаниями. Мы заключаем мир с самими собой – со всем тем, чего мы достигли и что потеряли, чему научились и кем стали. К нам приходит благодарность за все те события, которые привели нас к этому моменту. Этот процесс – сам по себе сила более могущественная, чем мы сами. Ощущение примирения с самим собой – подарок этого процесса.

Принятие себя меняется с течением времени. Мы учимся жить с нашими слабостями и несовершенствами. Мы делаем открытие – дефекты, которые мы принимаем и прощаем, уходят быстрее, чем те, против которых мы боремся и которые пытаемся контролировать. Порой мы ошибочно считаем препятствия на пути выздоровления свойствами собственной личности. Когда мы учимся игнорировать свои дефекты и одержимости, вместо этого обращая внимание на наши цели и достоинства, к нам приходит совершенно новая свобода. Мы начинаем верить, что наши положительные качества – это не маска и

не плод воображения. Нас больше не страшат наши чувства, более того, они как будто проходят быстрее, чем раньше. Пускай у нас не получится моментально изменить свои чувства, но нам под силу изменить свое поведение. Действия формируют настроение. Поступая правильно, мы начинаем чувствовать себя лучше.

Наш образ в глазах окружающих, быть может, мало похож на образ, который мы видим в зеркале. Когда нас душит одержимость, мы порой даже не понимаем, какой ущерб наносим как окружающим, так и самим себе. Точно так же, помогая другим, мы порой не осознаём, насколько положительно это влияет как на наше настроение, так и на окружающий мир. Возможно, мы по-прежнему видим себя такими, какими мы пришли сюда. Возможно, мы еще не осознаём, что те принципы, которые мы применяем в наших делах, стали частью нас самих. Но мы доверяем спонсору и нашим друзьям, а они могут рассказать нам о тех переменах в нас, которые мы сами не замечаем.

Забота о своем духовном состоянии похожа на уборку дома – эта работа полезна, если делать ее регулярно. Чем лучше мы справляемся с повседневными обязанностями, тем менее болезненной окажется генеральная уборка и тем реже нам придется прибегать к капитальному ремонту. Мы действительно ответственны за собственное выздоровление, но нам необязательно превращать его в бесконечные мучения. Один из членов сообщества как-то сказал: «Раньше я панически боялся работы по шагам. Мне казалось, что это чистое наказание. Сегодня я работаю над своим выздоровлением с огромным воодушевлением, потому что знаю, что шаги – это дорога к свободе».

Не выздоровление является источником боли, а наше сопротивление выздоровлению. Когда мы отдаляемся от выздоровления, когда совершаем поступки вопреки нашим убеждениям, вот тогда приходит боль. Употребление – это, по сути, искажение. Нас тянет к чему-то, что исказило бы наше восприятие, начиная с наркотиков и заканчивая затаенными обидами. Здравомыслие – это значит жить в гармонии с реальностью. Когда в нас начинается духовное пробуждение, к нам

приходит желание видеть все более четко. Мы признаём те привычки нашего разума, которые тянут нас назад к одним и тем же чувствам, снова и снова, что бы ни происходило вокруг нас. Не научившись давать этим чувствам четкие имена – «волнение» или «страх» – мы можем ошибочно полагать, что это одно и то же чувство. Слова, которые мы выбираем, чтобы рассказать о пережитом опыте, влияют на то, как мы воспринимаем собственную жизнь.

Порой на то, чтобы разрешить себе быть счастливым, уходит удивительно много времени. Так или иначе, этот процесс происходит. Некоторым из нас страшно чувствовать себя довольными, потому что это может закончиться самодовольством. Другие боятся, что, почувствовав себя довольными, мы перестанем стремиться к большему. Понять, что же делает нас счастливыми, бывает непросто, ведь так часто именно наше стремление к счастью приводило к наиболее разрушительному поведению. Обретение равновесия – сложная задача. Один из нас как-то сказал: «В свои первые чистые дни я чувствовал тоску каждого листочка, падавшего с деревьев. Сегодня я как школьник, который учится чувствовать радость. А тогда я был уверен, что для того, чтобы остаться чистым, мне придется расстаться со всеми радостями жизни».

В комнатах Анонимных Наркоманов мы узнаём, что такое любовь, и это помогает нам по-новому строить отношения. Мы можем находить любимых, создавать или восстанавливать семьи. Некоторые из нас способны дать миру что-то другое, например, открывая в себе таланты, связанные с креативностью, эмпатией или нашей характерной для зависимых людей способностью сосредоточиться на чем-то конкретном и не отступаться, пока дело не сделано. Новые навыки, которые мы осваиваем в разных сферах жизни, становятся инструментами, помогающими нам нести весть. Если мы не отрываемся от АН, мы сможем увидеть в себе что-то ценное и сделать свой вклад в этот мир. Поначалу нам не заметны изменения в себе, но каким-то образом мы начинаем их чувствовать. В нас зарождается искорка надежды на то, что наша жизнь начинает меняться.

От отчаяния – к вдохновению

Когда начинается процесс расчистки обломков, со стороны не всегда понятно, какие именно наши сферы нуждаются в росте. От состояния тотальной импульсивности мы переходим к постоянству в принятии любых решений. Что-то должно направлять нас, вести нас за собой. Нам необходима цель, потому что когда ее нет, мы снова начинаем заигрывать с одержимостью и компульсивностью. Застрыв на одном месте, мы становимся легкой добычей для безнадежности, за которой почти сразу приходят самодовольство и равнодушие. Иногда нам стыдно за то, что у нас не получается поддерживать свет в окне своего выздоровления. «Как же так, ведь нести весть другим – это наш долг», – думаем мы. Эта надуманная ответственность за несение вести порой служит нам оправданием, чтобы скрывать правду о своей жизни. Но когда нет правды – нет и вести. Если мы не открываемся – в нас не проникает свет. Изменения начинаются с признания правды о себе.

На самом деле не так уж и сложно снова вдохнуть жизнь в свое выздоровление. Мы ищем вдохновение и постепенно начинаем превращать его в увлечение. Труднее всего найти готовность предпринять действие и ответить на звонок или пойти на собрание, когда никакого вдохновения нет и в помине. На каждом собрании есть магия и целительная милость, но иногда, ослепленные своим негативизмом, мы не замечаем этого. Возвращаться на собрания после долгого отсутствия бывает трудно и странно, а порой это словно вернуться домой. Есть что-то трогательное в том, когда заходишь в комнату, в которой давно не был, и видишь, что почти ничего не изменилось. Но все-таки смысл собраний – в их регулярном посещении. Когда ходишь на них эпизодически, собрания начинают казаться монотонными и скучными. Частично их волшебство кроется в непрерывности. Наблюдать чудо, постепенно происходящее в жизни друг друга, замечать друг в друге признаки роста и изменений. Иногда кто-то вдруг говорит потрясающие слова. Но все-таки замечательнее всего не то, что мы слышим, а то, что мы видим.

Во многом вдохновение сродни отчаянию: это мотивирующая, заряжающая энергией сила, которая может помочь нам идти вперед. Но вдохновение редко даруется свыше, оно приходит изнутри. Чем чаще мы действуем вдохновенно, тем больше вдохновения приходит к нам. Перейти от отчаяния к вдохновению — это вопрос Первого Шага. Наше путешествие всегда только начинается. Наша способность (и наша потребность!) в духовном росте — бесконечна. Те же инструменты, которые спасли нас, когда мы были на краю гибели, по-прежнему способны дарить нам чудеса, превосходящие любые наши ожидания. Нам просто нужно учиться заряжаться в своем путешествии взволнованностью и вдохновением — вместо боли и отчаяния.

В процессе выздоровления с каждым из нас происходит трансформация — момент, которому невозможно дать определение. В этот момент мы переходим от состояния отчаяния к вдохновению. До этого нами двигал только страх, что боль вернется с удвоенной силой. С этого момента мы начинаем смотреть на происходящие в нашей жизни проблемы как на новые возможности для роста. С этого момента мы начинаем идти вперед не потому, что нас гонит страх, а потому, что к нам пришла надежда. Это духовное пробуждение, даже если оно не первое в нашей жизни, означает одно — наш дух пробудился к совершенно новому пониманию открывающихся перед нами возможностей.

Верить в этот процесс — значит верить, что мы движемся в правильном направлении, даже если кажется, что мы идем совсем не туда. Мы беремся решать все более сложные жизненные ситуации, мы твердо придерживаемся принципов, которых у нас вообще никогда не было, мы выполняем свои обязательства, даже когда они кажутся нам невыносимо трудными. Мы делаем для себя открытие — несмотря на то, что Высшая Сила поможет нам сделать то, чего мы не можем, она не будет делать за нас того, что мы на самом деле можем сделать для себя сами. Это удивительно, но, оказывается, мы со многим можем справиться! Когда мы оставляем попытки контролировать то, перед чем мы бессильны, к нам приходит осознание истинного источника

нашей силы. Мы начинаем учиться пользоваться этой силой правильно, чтобы изменить что-то в себе и в окружающем нас мире.

Мы стали частью чего-то. Но мы не просто стали частичкой чего-то одного. Знания о единстве, которые мы получаем в АН, помогают нам разобраться в том, как быть частичкой нашей семьи, общества, трудового коллектива или круга друзей. Мы узнаём, что одиночества не существует. Мы здесь, мы друг с другом, мы друг для друга. Чем больше у нас опыта, тем сильнее наше доверие. К нам приходит способность понимать, что у наших действий есть последствия – как для нас самих, так и для окружающих. Отрицание этого является разновидностью одержимости своими желаниями. У каждого из нас есть своя роль. Нам просто нужно разобраться, какой именно вклад мы способны внести.

Капитулируя в очередной раз, мы вновь убеждаемся в том, что именно из отчаяния, которое ставит нас на колени, и рождается вдохновение, на крыльях которого мы движемся дальше. Когда надежды становятся реальностью, наша жизнь начинает меняться. Каждый раз, когда это происходит, крепнет наше убеждение, постепенно перерастая в веру. А когда наша вера перерастает в знание, то программа, применение которой давалось нам с таким трудом, становится неразрывной частью наших личностей. Именно в ней мы находим все то, что искали всю свою жизнь: контакт с другими людьми, контакт с Высшей Силой, контакт с миром вокруг нас, а еще – что удивительнее всего – контакт с самими собой.

Почему мы остаемся

Когда отчаяние самых первых дней спадает, что-то продолжает удерживать нас в АН. Что же это такое? Да, есть желание помогать новичку – Двенадцатый Шаг напоминает нам, что это всегда должно стоять на первом месте. Но в какой-то момент многие из нас сделали для себя вывод, что, кроме помощи новичку, нам особенно нечего делать в комнатах Анонимных Наркоманов. Взятое на себя обязательство помогать заставляло нас возвращаться, но некоторым из

нас не давала покоя одна и та же свербящая мысль, которой ни с кем не хотелось делиться: «И что, это всё, что ли?».

Наш ответ сегодня – это решительное «нет». Мы видим изменения в нашей собственной жизни и в жизни других зависимых на всех просторах земли – и дело не только в том, что мы уже не те отчаявшиеся и одинокие люди, которыми когда-то пришли в АН. Мы видим, какие гигантские изменения происходят в нас самих и в нашем взаимодействии с другими людьми – сначала после первого круга работы по шагам, а потом после второго, а потом после третьего... Наш опыт служения в АН учит нас взаимодействовать с другими людьми – порой в крайне напряженной обстановке. Мы учимся оставаться любящими и открытыми, даже когда отстаиваем свою точку зрения. Мы учимся тому, в какие моменты важно отстаивать принципы, а в какие – лучше просто отойти в сторону во имя единства, помня о том, что в конечном итоге главным все равно остается любящий Бог. Мы строим планы на будущее – только сегодня – и мы отпускаем результат, даже тот результат, которого нам больше всего хочется. Мы живем, любим, переживаем утрату, празднуем успех – и начинаем понимать, что те самые инструменты выздоровления, которые подарили нам жизнь, помогают нам идти по этой жизни с радостью, достоинством и принципиальностью. Мы продолжаем применять эти принципы, и это понимание растет и расширяется.

Этот процесс безграничен. Безграничны горизонты, к которым может привести нас выздоровление, безграничны глубины нашего исцеления. Когда мы думаем, что какие-то части нашей личности не подлежат восстановлению, мы создаем оговорку ко Второму Шагу и блокируем собственное выздоровление. Но когда мы соглашаемся с тем, что нам может становиться все лучше и лучше, что это исцеление бесконечно, а возможности выздоровления безграничны, – тогда к нам вдруг приходит понимание, что духовность – это не просто путь к выходу. Это путь жизни, которая постоянно будет дарить нам новые подарки, новые возможности и новые озарения – если только мы следуем по этому пути. Если мы перестаем повиноваться страху прошлого и начинаем руководствоваться в своих поступках надеждой на будущее,

это дает нам силы продолжать этот путь — как в те дни, когда все в жизни складывается хорошо, так и в те дни, когда нам становится трудно.

Нам удалось отыскать входную дверь — к жизни, к свободе, к вдохновению, к безграничному росту. Нам удалось вырваться из лабиринта, в котором наше собственное отчаяние гнало нас по бесконечному кругу. Когда мы идем по пути выздоровления с вдохновением, надеждой и энтузиазмом, с нами начинает происходить что-то необычное. Мы выходим на свободу — в нашей же собственной жизни. К нам приходит свобода от ощущения, что мы постоянно должны быть настороже. К нам приходит свобода познать возможности наших сердец. На смену прошлой закрытости к нам приходит способность любить и заботиться о других людях, и эта способность оказывается намного сильнее, чем мы когда-либо могли себе представить.

Базовый текст прав, мы действительно живое воплощение надежды. Книга, которую ты держишь в руках, рассказывает о том, как увидеть, что эта надежда постоянно растет и тянет нас за собой по пути нашего выздоровления и по дороге нашей жизни. Мы не просто выздоравливаем — мы переживаем мощнейший рост. Программа АН снабжает нас инструментами для того, чтобы жить. Эта работа бесконечна, и точно так же нескончаемы подарки, которые приносит жизнь программой. Мы работаем, чтобы улучшить свое положение, создавая и воссоздавая такую жизнь, которая соответствует нашему представлению о самих себе. Зачастую те изменения, к которым мы стремимся, относятся к нашим мнениям и представлениям. Мы учимся видеть мир в более ясном свете. Как же мы благодарны за то выздоровление, которое мы можем видеть в себе и в окружающих нас людях! Нас ждут замечательные подарки, нам нужно только одно — готовность работать.

Анонимные Наркоманы — это двери в жизнь, это дорога, по которой мы можем идти на протяжении всей своей жизни. Подарком будет свобода. Каждый новый уровень свободы, который мы переживаем,

открывает перед нами горизонты еще более великой свободы, точно так же, как каждый новый уровень осознанности позволяет нам разглядеть, насколько много мы еще не видим. И пускай каждый из нас живет по-своему, все мы являемся попутчиками в одном и том же путешествии. Как же мы благодарны за то, что нашли выздоровление, за то, что живем чистыми, и за то, что знаем – куда бы ни привели нас наши странствия, путешествие продолжается.

Глава 2

ТО, ЧТО НАС ОБЪЕДИНЯЕТ

Программа «Анонимные Наркоманы» основана не на теориях, а на действиях. Мы не строим новый образ жизни на том, что мыслим по-новому, — мы строим новый образ мышления на том, что живем по-новому. В употреблении мы выдумывали сами себя — кем мы могли бы быть, кем мы могли бы стать, кем мы должны были быть или даже кем мы когда-то были. В выздоровлении мы начинаем устанавливать контакт с реальностью — своими собственными действиями. Мы не прячемся, мы приходим и делаем. Мы экспериментируем — на работе, в отношениях, в служении. Некоторые из нас просто начинают с ежедневной заботы о каком-нибудь комнатном растении. Мы пробуем что-то новое, и для каждого из нас это становится началом путешествия одного чистого зависимого в огромный мир. Мы познаём себя, когда отстаиваем свои убеждения, или идем на риск, или опускаем свои защитные барьеры. Даже совершая ошибки, мы получаем шанс увидеть в себе что-то жизненно важное.

Мы называем себя зависимыми, и принцип анонимности учит нас: нет ничего важнее этого. Если мы забываем о своей смертельной болезни, тогда совершенно не важно, кем или чем еще мы себя считаем. Но когда мы четко с этим определяемся, когда в нас приживается концепция жизни чистыми, перед нами открываются самые что ни на есть разные возможности. В качестве выздоравливающих зависимых мы обретаем свободу исследовать мир и разбираться в том, кто мы сегодня и кем мы хотим стать завтра. Один из ветеранов сообщества как-то предположил, что загадка жизни кроется в том, чтобы целенаправленно разобраться, кто же мы такие.

Контакт с самими собой

Порой на то, чтобы обрести свободу, требуется долгое время. Мы приходим в выздоровление разбитыми и изломанными. Жить чистыми

— это не значит жить в состоянии нескончаемого кризиса, но иногда мы сомневаемся в правоте этого утверждения. Ведь наши чувства стали настолько сильны! В жизни происходит масса изменений, а даже позитивные перемены вполне могут сопровождаться хаосом. Наши личности и наше представление о самих себе искажены болезнью зависимости, а когда мы становимся чистыми, наше непонимание себя только усиливается. Возможно, лишь спустя какое-то время у нас появляется возможность (или потребность) спросить: «Хорошо, и кто же я такой?». В выздоровлении мы не просто меняемся, мы также выясняем то, кем мы, оказывается, были на протяжении всей своей жизни. Мы обретаем сами себя. Для многих из нас это и есть возвращение Второго Шага. Вполне возможно, это возвращение к совершенно незнакомому нам состоянию — ведь у нас никогда не было возможности быть собой. Не притворяться, не прятаться, не пытаться быть кем-то другим, а быть собой.

Какими только словами мы не пользуемся, когда описываем себя! Причем самые главные слова все время меняются — в зависимости от того, на каком этапе жизни мы находимся.

Идентификация — вообще сложное слово. Оно подразумевает как то, чем мы отличаемся друг от друга, так и то, что делает нас точь-в-точь одинаковыми. Наша идентификация состоит либо из признаков, которые указывают на то, что мы часть какой-то группы, либо, наоборот, на то, чем мы отличаемся от нее. Мы такие же разные, как наши личные истории, но наша литература напоминает нам, что «зависимость ... делает нас очень похожими».

На каком-то этапе главной для нас стала идентификация себя в качестве употребляющих наркоманов. Когда мы достигли дна, в нас как будто не осталось ничего, кроме нашей зависимости. Оставаясь чистыми, мы начинаем открывать для себя, кто же мы такие. Некоторые из нас возвращаются к какой-то прошлой идентификации, которую мы потеряли, другие начинают процесс без какой-либо уверенности в том, кем мы можем быть. Наше прошлое иногда мешает нам видеть себя в новом свете. Нам не позволяют меняться те ярлыки,

которые стали для нас привычными. Порой наша идентификация себя сформирована какими-то сильнейшими эмоциональными переживаниями, они как будто определяют, кто же мы такие. Эти переживания превратили нас в тех, кем мы стали, и мы принимаем их. Более того, возможно, нам совсем не хочется видеть себя кем-то другим. Иногда мы просто застреваем в какой-то нерешенной ситуации из прошлого, связанной с насилием, тюремным заключением или смертью любимого человека. Как же свести воедино то, кем мы были в прошлом, с тем, кем мы становимся в выздоровлении? С одной стороны, нам нужна свобода от прошлого, а с другой – мы не хотим упускать возможность извлекать уроки из прошлых ошибок.

Иногда может пройти какое-то время, прежде чем наше восприятие себя начнет соответствовать тому, кто мы есть на самом деле. Порой, когда жизнь начинает сильно меняться, мы начинаем уговаривать себя вернуться к хорошо знакомой боли и хаосу. Постепенно мы начинаем понимать, что неуправляемость, которая приносит нам столько проблем, – это прежде всего результат тех решений, которые мы выбираем. Когда мы начинаем спокойно относиться к своим новым решениям, наша жизнь меняется – и порой радикальнейшим образом.

Счастливыми нас делает то, что нам никогда не приходило в голову хотеть. Некоторые из нас переживают «пробуждение утраченных мечтаний», мы возвращаемся к тому, чего хотели для себя когда-то, и наконец-то начинаем жить так, как всегда мечтали. Другие понимают, что наши старые мечты больше не подходят для тех людей, которыми мы стали. Мы пришли сюда с достойной сожаления биографией нарушенных обещаний, разрушенных мечтаний, нечестности, предательства и краха. Поверить в то, что мы достойны получить то, чего хотим, – это порой сам по себе отдельный процесс. Вполне возможно, нам вообще страшно мечтать. Некоторые из нас наказывают сами себя в выздоровлении на протяжении долгих лет, удерживая себя от чувства радости, – просто потому, что нам кажется, что мы ее не заслуживаем. Инструменты и любовь, которые мы находим в АН, способны помочь нам сломить эти стереотипы, даже если мы варились в них долгие годы.

А ведь мы так быстро можем увязнуть в стереотипах! Для того, чтобы не дать старым стереотипам проявиться снова, нам необходима бдительность. Что-то должно разорвать заколдованный круг нашего негативного мышления. Возможно, это какое-то действие с нашей стороны – медитация или посещение собрания, возможно, это действие со стороны другого человека. Наши друзья и спонсоры знают нас достаточно хорошо, им видно, когда мы сбиваемся с пути, и они помогают нам переключиться. Когда мы живем только сегодня, к нам приходит мужество, которого мы никогда от себя не ожидали, у нас появляется способность идти вперед в собственную жизнь с радостью, восторгом и огромной надеждой на новые возможности. А застревая в прошлом или переживая о будущем, мы вдруг снова попадаем в капкан, даже не успев понять, что происходит.

Не существует какого-то единственного ответа на вопрос: «Как помириться со своим прошлым?». К этому почти никогда не получается прийти моментально. На протяжении выздоровления какие-то частички нашей личности мы начинаем в себе видеть, с другими к нам приходит готовность расстаться. Иногда этот процесс проходит мирно, а иногда нам ужасно страшно. Если какое-то решение не приходит в результате одного круга шагов или нескольких разговоров со спонсором, это не значит, что мы не продвигаемся вперед. Мы снова и снова возвращались – в работе по шагам или во сне – на то самое «место преступления», для многих из нас это часть опыта, которым мы делимся в выздоровлении. Каждый шаг, над которым мы работаем, возвращает нам еще одну частичку нашей личности и делает еще чуточку легче наш груз сожалений, страха и стыда. Мы расстаемся с чем-то, что всегда считали неотъемлемой частью себя, и мы открываем в себе что-то другое. Мы возвращаемся к чему-то, что когда-то глубоко ценили, и разбираемся, подходит ли это нам сегодня. Порой то, насколько другими людьми мы можем стать, просто поразительно.

Мы следуем по этому пути, оставляя за спиной какие-то кусочки своих личностей. Это похоже на какую-то детскую игру. С каждым шагом

вперед мы должны обернуться и дотянуться до какой-то частички своего прошлого. К нам приходит избавление от дефектов характера, но не только от них. Мы меняем работу и вдруг понимаем, насколько наше представление о себе было увязано с тем, чем мы зарабатывали на жизнь, или же мы переживаем перемены в отношениях и неожиданно осознаём, что это тоже по-своему меняет нас. Иногда это непросто. Возможно, нам не хочется признаваться себе, что то, что срабатывало для нас вчера, уже перестало быть нам во благо. По мере того как мы познаём себя, нам может становиться страшно расти дальше, ведь тогда возникает возможность потерять того себя, с которым мы только-только начали знакомиться. Опыт учит нас: чем больше у нас готовности продолжать движение вперед в своей жизни, тем более целостными личностями мы становимся.

Мы познаём, что является для нас правдой, проходя через трудности, оставаясь чистыми и оглядываясь на свой опыт. Быть может, нам кажется, что мы проходим какую-то проверку, но правда состоит в том, что мы сами постоянно подвергаем проверке свою веру и свое понимание – на собственном опыте. Проходя в выздоровлении через какую-то трудность, мы иногда вдруг чувствуем, что мы снова вернулись туда же, где были до того, как стали чистыми. Бывает, что мы воссоздаем в своей новой жизни какой-то прошлый опыт, но гораздо чаще мы просто принимаем временную трудность за вообще неисправимую ситуацию.

Нас изменяет несложное действие – принятие себя. Мы начинаем лучше относиться к себе и взаимодействовать с миром на новом уровне смирения. Базовый текст говорит в очерке Восьмого Шага: «Мы хотим смотреть миру прямо в глаза, без агрессии и страха». Расчищая свои обломки и начиная жить по-другому, мы можем с уважением относиться к собственным поступкам и в процессе этого – обретать уважение к самим себе. Частично обаяние многих наших более опытных членов заключается в том, что они могут позволить себе быть эксцентричными. Один из нас предположил, что это последствие того, что с дороги были убраны все защитные барьеры. Нам все более и более комфортно просто быть самими собой. Мы

являемся миру точно такими, какие мы есть. Нам больше не нужно лгать, чтобы быть принятыми другими.

Контакт с Высшей Силой

На своих первых собраниях многие из нас обращают внимание на тех членов сообщества, которые выздоравливают и счастливы быть собой – они будто светятся. Это сияние духа – самое прекрасное, что в нас есть, причем его нельзя назвать слабым огоньком, ведь зависимости так и не удалось его погасить! Хранить этот свет – значит, во-первых, подпитывать наше внутреннее вдохновение, а во-вторых, регулярно расчищать весь тот мусор, который прячет нас от самих себя. Наши дефекты «растут в темноте». В свете выздоровления начинают расцветать наши достоинства.

Существует несколько толкований выражения «применять эти принципы». Мы применяем, и мы не всегда делаем это правильно. В очерке Шестого Шага Базового текста говорится: «Мы понимаем, что растем, когда совершаем новые ошибки – вместо повторения старых». Регулярная практика – начинать с основ и постепенно продолжать идти дальше – это и есть способ научиться что-то делать хорошо: играть на музыкальном инструменте, говорить на иностранном языке или жить духовной, принципиальной и полезной жизнью. Мы не просто осваиваем новые навыки – мы ломаем старые привычки. Некоторые из них настолько впитались под кожу, что словно стали неотъемлемой частью нашей личности.

Строительство отношений с чем-то более могущественным, чем мы сами, – это проект, к которому мы приступаем с самого первого своего подхода к шагам и который мы осуществляем на всем протяжении нашего выздоровления. Для некоторых из нас день состоит из духовных практик, включающих молитву и медитацию. Другие из нас стараются превратить свою жизнь в молитву, каждое свое действие предлагая в дар нашей Высшей Силе. Но вне зависимости от наших действий и опыта именно наши отношения с Высшей Силой в конце концов определяют то, кто мы есть, и то, как мы относимся к

окружающему нас миру. Наши действия и мотивы отражают наши ценности и убеждения. Когда мы на одной волне с некой силой, более могущественной, чем мы сами, нам как будто становится легче плыть в направлении тех течений, по которым несет нас наша жизнь.

В нашем чистом времени становится все больше лет, и мы чувствуем себя уже не так, как в самом начале. По мере того как мы формируем в себе личность, выходящую за рамки человека «зависимого», мы начинаем задавать себе вопрос: «А по-прежнему ли к нам относится это название, по-прежнему ли мы принадлежим к сообществу?». Мы учимся балансу, учимся не впадать ни в одну из двух крайностей. Наше понимание может стать еще глубже, когда мы начинаем задавать себе вопросы о своих отношениях с АН. Ответы, к которым мы приходим, помогают нам избавиться от новых оговорок. Сама по себе возможность без страха ставить под сомнение наш фундамент является одним из секретов его бесконечного укрепления.

Говорят, если хочешь открыть новые земли, придется провести много времени в море. Иногда мы вдруг чувствуем, что совсем заблудились, и задаем себе вопрос: «А так ли по-прежнему важна ли для нас программа?». Сомневаться страшно, ведь мы знаем, что это способно убить нас, но страх ставить под сомнение наш новый путь в жизни способен завести нас в ловушку нечестности с самими собой. Смысл АН не в том, чтобы учиться слепо повиноваться, а в том, чтобы строить отношения с чем-то более могущественным, чем мы сами, и эти отношения частенько начинают не по-детски штормить. Важно понимать, что в сообществе есть люди, которые дают нам право ставить под сомнение свое выздоровление, но которые при этом не бросят нас. Пускай не все точно знают, как именно реагировать на возникающие в нас сомнения, но если мы продолжаем делиться своими чувствами, это поможет нам понять, что мы не одиноки. В минуты крайней неуверенности рекомендация «делать как будто» совершенно неправильная, хотя она прекрасно работает в какие-то другие моменты. Нам необходима абсолютная честность с самими собой — о том, что мы чувствуем и во что верим. Из таких минут сомнения вырастает вера, которая по-настоящему наша собственная.

Мы не можем позволить себе ни отрицать, ни погружаться в эти чувства — к ним нужно подходить крайне аккуратно.

Мы познаём, что является для нас правдой, и это становится компасом в нашей жизни. Наш нравственный компас — это продукт той работы, которую мы делаем, чтобы понимать и применять духовные принципы. Когда мы двигаемся в обратную сторону от того, что считаем правильным, нам плохо, мы чувствуем себя в западне. Когда мы забываем о том, что является для нас правдой, мы сбиваемся с пути, и нас начинает нести в опасном направлении. И наоборот, когда наше понимание правды меняется, мы иногда чувствуем себя намного более заблудившимися, чем на самом деле. На самом деле работает компас, он ведет нас по новому маршруту. Именно в такие минуты трудных сомнений и неуверенности мы выходим на новый уровень капитуляции, обретаем более глубокую веру и еще, часто, — совершенно новое ощущение того, кто же мы такие.

Мы бросаемся назад к своим старым привычкам, ведь нам страшно, что мы превратимся в кого-то, кого не узнаем или даже возненавидим. Некоторые из нас боятся, что если мы пойдем до конца, то в самой глубине себя... ничего не найдем. Тем не менее та пустота, которая когда-то вселяла в нас столько страха, становится пространством, в котором можно расти и меняться. Мы перестаем прикладывать все свои силы к тому, чтобы воссоздать себя, и просто разрешаем процессу идти своим чередом. Преодолевая одну грудку обломков за другой, мы обретаем ощущение благополучия, ясности и уверенности в том, что, что бы ни случилось, нам больше не обязательно терять себя.

Есть определенные вопросы, ответы на которые мы можем дать только наедине с собой, но для того чтобы набраться смелости остаться наедине с этими вопросами, нужна будет поддержка людей, которым мы доверяем. Разница между уединением и изоляцией — это еще одна тонкая грань, которую мы начинаем различать только с опытом. Один из вопросов, который мы учимся задавать сами себе: «Действую ли я прямо сейчас в интересах высшего добра?». Возможно, нам нужно остаться наедине с собой, чтобы установить контакт с Высшей Силой.

Иногда самое лучшее, что мы можем сделать, — это расслабиться и отдохнуть, почитать книгу, посмотреть фильм и отпустить. Это нельзя назвать изоляцией — хотя разницу способен увидеть не каждый. Эта разница — внутри нас. Мы начинаем сами определять разницу между времяпрепровождением наедине с собой ради восстановления сил и разрушительным побегом от всех.

Принятие нашей меняющейся духовности — это часть нашей личной эволюции. Если наши отношения с Высшей Силой реальные и имеют для нас значение, они, конечно же, будут меняться с течением времени. Но иногда возникает ощущение кризиса. Если мы капитулируем, это ощущение подталкивает нас снова вернуться к шагам, и, обращаясь к Шагам Второму и Третьему, мы можем найти новый смысл в своих отношениях с верой. По мере того как меняются наши ценности, наверняка начнут развиваться и наши убеждения. Когда мы прощаемся с мыслью о том, что нам обязательно нужно понимать, почему что-то происходит или как все это устроено, мы освобождаемся, открываемся духовному опыту и перестаем гадать, правильно мы что-то делаем или неправильно.

Действие не всегда бывает заметным. Иногда для того, чтобы продвинуться вперед, нам нужно немного постоять не двигаясь. Медитация не всегда дается просто, потому что нам бывает неуютно находиться в тишине с самим собой, просто остановиться в моменте и присутствовать в нем. Но именно в медитации мы просим о помощи, слушаем ответы, смотрим себе в глаза и видим, кто мы, где мы, какие мы. Когда у нас получается остановиться и наблюдать, не вынося никаких суждений, нам даруется ясность видеть то, что для нас правильно, а что нет.

Мы учимся доверяться происходящему с нами процессу и отпускаем ему все то время, которое нужно ему для работы. Когда мы начинаем ставить сроки и показатели, насколько «хорошо» у нас все должно быть, как долго мы будем скорбеть, бояться или не находить ответа на какой-то вопрос, мы сами можем себя подставить — убеждая себя, что выздоровление не работает. Выздоровление работает очень хорошо, но

не всегда по тому графику, который составляем мы. Ничто не способно заменить время.

Значительная часть той работы по шагам, которую мы делаем после первого круга, направлена на ясность — на то, чтобы слушать голос внутри, который говорит нам, когда то, что мы делаем, правильно, и когда это не соответствует нашим ценностям. Каждый раз мы отпускаем еще какую-то часть фальшивых ожиданий и убеждений о том, кто мы такие. Нас больше не сдерживают ни наша зависимость, ни наше старое и ограниченное представление о том, как «должна» выглядеть жизнь. Мы познаём, что та сила, которую мы обретаем в Одиннадцатом Шаге, доступна нам, когда мы выполняем волю нашей Высшей Силы и живем в принятии себя. Самые большие изменения в выздоровлении зачастую происходят, когда мы перестаем присматриваться. Мы просыпаемся и понимаем, что мы оказались в такой жизни, которую нам трудно даже назвать своей. В этой новой жизни на смену борьбе, деградации и отчуждению в наши отношения с другими людьми пришли стабильность, достоинство и честь.

К нам приходит уважение к себе, когда мы выполняем свои обязательства. Они начинаются со служения на группе — чайханщика, ведущего и других. По мере того как растет наша способность выполнять обязательства, мы отвечаем на более масштабные вызовы. Возможно, самый большой из них — это выполнять наше обязательство работать по шагам. Один из нас предположил, что наш образ жизни формируется не просто работой по шагам, а тем, как именно мы работаем по ним. Когда мы беремся за большой проект и делаем его небольшими кусочками, когда мы последовательно работаем над чем-то важным, даже если это трудно и неприятно, тогда мы познаём что-то совсем иное, нежели когда мы стараемся сделать что-то впопыхах или в поте лица работаем всю ночь, чтобы поспеть в срок.

Благодаря шагам мы слой за слоем счищаем с себя тот иллюзорный образ, который ошибочно считали собой. Мы познаём, что у нас болезнь, но что при этом болезнь — это не единственное, что в нас есть. Мы познаём, что мы не являемся Богом. Мы познаём, что мы не

являемся своим прошлым или комбинацией наших дефектов характера. Мы обращаем внимание на те моменты, когда начинаем путать свое состояние и настроение со своей личностью. По мере того как мы все глубже и глубже работаем со своими иллюзиями, некоторые из нас задумываются: а останется ли от нас хоть что-нибудь в конце этой работы?

Мы разговариваем с членами сообщества, к которым относимся с уважением и доверием, и они напоминают нам, что работа по программе способна превратить нас только в одного человека – самого себя. Развивая осознанный контакт с Силой, более могущественной, чем мы сами, мы дорастаем до осознания, что нашей Высшей Силе не нужна воображаемая и идеализированная версия наших личностей. Мы приходим такими, какие мы есть, и мы служим самую добрую службу, когда мы наиболее полно являемся самими собой. Простое действие присутствия – без каких-либо масок – срывает покров лжи и фальши, наших дефектов, нашей ненужной поклажи и постоянно гнетущего ощущения, что мы ни на что не годимся. Мы познаём, кто мы такие, именно тогда, когда мы забываем себя – для служения другим.

Контакт с миром вокруг нас

Мы строим свой фундамент выздоровления. По мере того как мы ощущаем себя все более уверенно, мы расширяем свои горизонты и реализуем такие цели, которые раньше нам даже в голову не приходили. Многие из нас возвращаются к учебе, растут на работе и создают семьи. Мы регулярно возвращаемся и проводим проверку своего фундамента – ищем трещины и смещения, проводим необходимые крепежные работы. Для какой-нибудь палатки такой мощный фундамент совершенно необязателен, но ведь мы строим на своих фундаментах небоскребы! А эти высокие здания необходимо прочно укреплять на поверхности, чтобы ремонт в одной из комнат не привел бы к обрушению всего сооружения.

Помимо тех инструментов, которыми мы пользуемся, закладывая фундамент, в дальнейшем нам потребуются новые. Дело не в том, что они теряют для нас ценность. Основы важны всегда – просто на каком-то этапе их может оказаться уже недостаточно для поддержания нашей стабильности. В какой-то момент всего того, что мы знаем, нам уже недостаточно, и тогда мы обращаемся к тем членам сообщества, у которых больше опыта. Скорее всего, мы услышим ту же самую простую истину, которую слышали с самого начала: «Все ответы – в шагах». Отношения с шагами становятся глубже даже после того, как мы работаем по ним много раз. Для некоторых из нас последовательное применение на практике молитвы, медитации, письменной работы или физических упражнений полезно вначале, а со временем становится еще богаче и разностороннее. Даже сам тот факт, что мы долгое время практиковали конкретные действия, уже становится стержнем той программы, на которую мы можем положиться.

Чем бы мы ни занимались в жизни, для многих из нас то, что мы стали и остаемся чистыми, является самым главным достижением. Для других это самый прекрасный подарок из тех, что довелось получить. У нас не всегда получается поделиться с людьми вне выздоровления тем, за что мы благодарны больше всего. Из-за этого у нас иногда возникает ощущение барьера между нами и окружающим миром.

Некоторые из нас полностью остаются в круге выздоровления – все наши друзья в выздоровлении, весь наш мир связан с сообществом – не потому, что мы боимся выходить за пределы, а потому, что мы получаем гигантское удовлетворение от тех удивительных отношений, которые складываются у нас в АН. То, как мы делимся, тот уровень глубочайшей идентификации, из-за которого сообщество АН стало для нас таким особенным – когда мы открыто говорим о чувствах, находим юмор в самых темных и страшных событиях, которые происходили с нами, – такое далеко не всегда встретишь за пределами комнат Анонимных Наркоманов.

Некоторым из нас нравится строить свою жизнь только в АН, мы считаем это нормальным. Другим захватывающе интересно попробовать создать вне наших комнат тот уровень близости и общения, который мы так полюбили в выздоровлении. Мы можем строить отношения в АН и где-то еще – с семьями, религиозными сообществами, коллегами или соседями. Нам вполне комфортно, что часть нашей личности присутствует и здесь, и там. Каждый из нас распределяет это в своей собственной пропорции, которая работает лучше всего – только сегодня. Для большинства из нас принять себя – значит найти баланс между выздоровлением и жизнью за пределами АН.

Случаются времена, когда мы бываем в сообществе реже, чем нам хотелось бы. Тогда мы чувствуем разницу в своем выздоровлении, возможно, мы также чувствуем разницу в своих ощущениях, когда возвращаемся. Когда наш контакт перестает быть тесным, очень легко почувствовать себя чужим. Люди спрашивают, где мы были, и мы начинаем защищаться. Чувство гнева на собраниях, когда люди не реагируют на нас так, как нам хотелось бы, – признак огромной опасности.

Инструменты этой программы могут превратиться в оружие, если таков будет наш выбор. Даже работу по шагам можно превратить в инструмент насилия над собой – в наказание за наше собственное несовершенство. Некоторые члены сообщества говорят, что наши дефекты – это просто механизмы для выживания, которые перестали срабатывать. Точно так же наши самые лучшие инструменты порой вырастают из наших самых ужасных дефектов характера. Мы переходим от одержимости собственной важностью к интенсивной работе над своим выздоровлением и постепенно находим баланс между двумя этими крайностями, все больше смещаясь в процессе к центру этого уравнения.

Когда мы попадаем молотком по большому пальцу, меняется наше восприятие пропорциональности – такое чувство, что этот большой палец стал намного больше. Мы думаем о каждом движении этого

пальца и переживаем, как бы им чего не задеть. То же самое можно сказать и про наше эго. Когда нам больно или плохо, мы словно раздуваемся до гигантских размеров. Кажется, что в любом разговоре люди говорят только о нас. Смирение заключается в том, чтобы открыть для себя такое ощущение пропорциональности, которое было бы накрепко привязано к реальности. Мы начинаем понимать размеры той площади, которую на самом деле занимаем. Мы делаем для себя открытие – мы не такие громадные, но и не такие мелкие, как нам могло казаться. Да, мы представляем важность для окружающих нас людей, но это совсем не значит, что они постоянно будут думать о том, как их действия могут повлиять на нас.

Корень одержимости собственной значимостью кроется в страхе. Величайший страх, которым делятся многие из нас, – это страх полностью потерять самого себя. Мы боимся ради изменений расстаться с тем, что знаем о себе, боимся ради медитации отпустить ощущение себя в мире, боимся отпустить свои убеждения о том месте, которое занимаем на этой земле, потому что нам страшно, что другого места для нас просто не найдется! Для многих из нас отпустить себя – это первый шаг к тому, чтобы обрести себя. Нам необязательно цепляться изо всех сил. Один из членов сообщества говорит: «Когда я препоручаю, но не отпускаю, я живу вверх тормашками». Когда мы отпускаем, мы обретаем свободу непринужденно и постепенно распрямиться вновь – вместо того, чтобы силком запихивать себя в какой-то придуманный образ, какими мы должны быть.

Мы всю свою жизнь боремся с одержимостью собственной значимостью. Она не из тех дефектов, избавление от которых приходит сразу. Она возвращается снова и снова. Очень часто какая-то одна эмоция способна свергнуть нас в одержимость собственной значимостью. Зависимость – это болезнь, которая искажает мысли и мнения. Когда мы практикуем принятие, мы дистанцируемся от своих реакций и рефлексов. И это дарит нам способность увидеть намного больше, чем позволяет нам наш ограниченный угол зрения. Молитва о душевном покое – это инструмент, которым мы пользуемся в своем

выздоровлении снова и снова. Растет наше умение взвешивать, что мы в силах изменить, а что не в силах.

Контакт с другими

Порой идентификация с другими дается так просто – чувствовать, что тебе рады на собраниях, лично проявлять радушие... Но бывают дни, когда мы слышим только слова о наших отличиях от группы. Когда мы начинаем чаще замечать отличия, чем ценить наши похожести, – это сигнал тревоги, сообщающий о том, что внутри у нас – дискомфорт. Фокусируя внимание на личностях других, мы начинаем сплетничать, препираться и способствуем анти-единству. Фокусируя внимание на своей личности, мы быстро погружаемся в эгоцентризм и одержимость собственной значимостью. Фокусируя внимание на том, чтобы жить и дышать волей нашей Высшей Силы и нести весть, мы растем и развиваемся как личности. Десятый Шаг предлагает нам отличную возможность превратить это развитие в свою привычку – мы ухаживаем за теми ростками, которым хотим помочь окрепнуть, и подрезаем своенравные побеги, пока они совсем не вышли из-под контроля.

Когда мы посещаем собрания регулярно, люди постепенно узнают нас и видят нас в разрезе времени. Когда близкий в сообществе говорит нам: «А знаешь, в это время года у тебя всегда депрессия», – мы можем предпринять действия и заняться этим стереотипом, которого сами не замечали. Когда кто-то незнакомый говорит нам о нашем великодушии или любящей доброте, мы узнаём, что люди видят в нас что-то хорошее, что незаметно нам самим. Наши близкие словно показывают нам наше отражение в зеркале, помогая нам осознать, насколько мы изменились.

Когда мы практикуем сострадание, это помогает нам перестать сравнивать себя с другими. Мы начинаем видеть между нами связь и схожесть на более глубоком уровне. Наши традиции учат нас, что все мы равны. Это не означает, что мы одинаковые, различия между нами настолько огромны, что даже смешно иногда. Многие из нас делились

тем, насколько важным для ощущения комфорта на самых первых собраниях было явное дружелюбие друг к другу большого количества самых разных людей. И это может очень сильно контрастировать с тем, к чему мы привыкли – как в активной зависимости, так и вне ее.

То, что разделяет нас во внешнем мире, совершенно не важно в Анонимных Наркоманах. Болезнь не делает между нами различий, и мы тоже не должны. Мы знаем, что, по идее, это правильно, но на деле нам порой с этим сложно. Некоторые из стереотипов дискриминации и предубеждения настолько глубоко въелись под кожу, что мы их даже не замечаем. С другой стороны, если мы на протяжении всей жизни сами имели дело с притеснениями или дискриминацией, мы начинаем видеть их признаки даже там, где их на самом деле нет.

Для некоторых из нас идентификация или «услышать про себя» сводится к тому, чтобы просто встретить человека с таким же происхождением или убеждениями, как у нас. Когда не ощущаешь этого сразу, бывает горько и страшно. «Я вижу, что это работает – говорят некоторые из нас, – но, видать, не для таких, как я». Когда другие члены сообщества говорят, что наша сильная потребность в идентификации преувеличена, нам кажется, что нам не рады, и мы как будто стараемся стать еще незаметнее. Тем не менее, несмотря на весь дискомфорт на первых порах, многие из нас сделали для себя открытие – в разноликом сообществе мы действительно расцветаем. Сначала мы, возможно, нуждаемся в тех зависимых, которые разделяют, например, наши представления о сексе или о культуре; позднее мы начинаем понимать, что еще сильнее нуждаемся в том, чтобы рядом с нами были те члены сообщества, которые нас понимают, даже если между нами мало общего. Для нас может стать сюрпризом то, с кем из членов сообщества мы чувствуем идентификацию или необыкновенную легкость в общении.

Конечно же, дискомфортно ощущать себя «белой вороной» на собрании, но постепенно на смену этому приходит более глубокое чувство контакта. Мы учимся принимать и любить себя такими, какие мы есть, вне зависимости от того, «соответствуем» мы окружающим

нас людям или нет; мы учимся идентификации с людьми на совершенно новых для себя уровнях – тогда как раньше нам это даже в голову не приходило. Многие из нас на собраниях внимательно следят за дверью – в ожидании новичков, которые приходят с ощущением, что они «единственные из...». На многих местностях именно из таких членов сообщества, ощущавших себя поначалу в изоляции, но, тем не менее, продолжавших возвращаться, в итоге родились большие и разноликие сообщества. Когда на собрании есть один или двое совсем юных зависимых, то другой пришедший на него молодой человек почувствует себя в безопасности, и это повторяется. То, что заставляло нас чувствовать изолированность от других, постепенно становится одной из важных причин оставаться – ведь в каждом из нас есть уникальная способность нести весть тому зависимому, который увидит в нас себя.

Мы никогда не поймем, почему человек начинает чувствовать с нами контакт. Когда этот контакт основан на общей для нас болезни и общем выздоровлении, то мы начинаем видеть в наших отличиях не минусы, а плюсы. Когда мы знакомимся со все новыми людьми, путешествуем на конвенции или юбилеи других местностей, общаемся с другими зависимыми в служении или онлайн – наш круг общения в АН становится шире, мы находим людей с похожим опытом. Но, что еще удивительнее, мы находим людей, чувствующих то же, что и мы, даже со схожими ощущениями контакта или изоляции – в таких местах, где мы никогда даже не стали бы их искать. Когда мы честно делимся своим опытом, мы даем людям возможность почувствовать идентификацию и установить с нами контакт – даже если внешне в нас нет ничего общего.

Мы помогаем людям оставаться чистыми, и что-то меняется у нас внутри. Нам открывается чудо, настоящий подарок, когда мы видим, как в чьих-то глазах вдруг появляется свет. Мы учимся вырываться из паутины одержимости собственной значимостью. Многие из ответов приходят в служении. Когда мы продолжаем возвращаться, наши усилия вознаграждаются. Тот зависимый, которому мы протянули руку

в трудную минуту, может оказаться человеком, который когда-нибудь спасет нашу жизнь.

О старой доброй работе Двенадцатого Шага можно сказать многое. Порой мы путаемся и ограничиваем себя только поддержкой тех своих знакомых, которые ушли в срыв. Может, нам страшно общаться с незнакомыми людьми. В том, чтобы проявлять осторожность, возможно, есть смысл, ведь в употреблении мы действительно представляем собой опасность. Обычно мы оправдываем свое нежелание заботиться о других тем, что якобы возмещаем таким образом ущерб самим себе: «Хватит с меня всех этих ужасов». Но, «защищая себя» от новичка, мы не ограждаем свою жизнь от ужасов — мы просто лишаем себя возможности стать свидетелями чуда. Иногда новичку больше всего нужно одно — просто не остаться в одиночестве. Всего лишь разрешив кому-то быть рядом с нами в наших повседневных делах, мы можем оказать новичку бесценную услугу.

Мы учимся друг у друга поддержке. Просто то, что кто-то когда-то помог нам, совсем не значит, что мы автоматически научились поддержке новичка. Когда, отвечая на призыв Двенадцатого Шага, мы берем с собой подспонсорных, это дает им возможность учиться, а нам помогает не делать это в одиночку. Мы учимся присутствовать в атмосфере огромной боли, не принимая ее на себя и не бросая ей вызов.

Когда мы чувствуем — наши чувства глубоки, в переживании эмоций мы переходим из крайности в крайность. Мы либо ныряем в жизнь с разбега головой, либо прячемся под одеялом, боясь даже пошевелиться. Для многих из нас цена роста — это пробуждение такого количества чувств, что мы не понимаем, как с ними жить. Для того чтобы снова не закрыться, нам потребуются мужество и смирение. Зачастую уже только в конце цепочки событий мы понимаем, какими каскадами нарастало наше негативное мышление. Возможно, все началось с того, что мы позволили загноиться какой-то обиде и постепенно начали вести себя все менее и менее честно. Скрывая правду, мы начали врать, а потом нам стало труднее делиться, и все это

прогрессировало до тех пор, пока мы не оказались лицом к лицу с последствиями большого количества неправильных поступков. Болезнь и выздоровление являются одинаково прогрессирующими. Мы очень редко стоим на одном месте. Практически в любой момент времени мы или идем на поправку, или начинаем болеть еще сильнее.

Тот выбор, на котором мы останавливаемся, определяет то, кем мы становимся. Решение создать семью означает оставить за спиной былую независимость, решение не создавать семью означает необходимость найти иной способ быть в контакте с людьми, и так далее. Седьмая Традиция говорит нам, что каким бы ни было намерение – чем-то расплатиться придется всегда, и, продолжая движение вперед в своей жизни и в выздоровлении, мы убеждаемся в глубокой правоте этой мудрости. Каждый раз, когда мы делаем выбор, мы отказываемся от каких-то других вариантов. Когда мы начинаем раздумывать о своей жизни, мы рискуем запутаться в бесконечной паутине вопросов: «А что, если?...». Четвертый Шаг предупреждает нас, что «самобичевание очень опасно». Мы начинаем видеть себя не такими, какими мы были всегда, а такими, какими мы становимся сегодня. Анонимные Наркоманы помогают нам жить как с последствиями, так и с преимуществами этой трансформации.

У каждого из нас имеется опыт начала новой жизни – с новыми людьми, в новых местах и обстоятельствах – когда мы ступаем на новый путь жизни, который толком не понимаем. Нам, зависимым, хорошо знакомо страстное желание выжить любой ценой и чувствовать, что мы сделали что-то важное, однако в выздоровлении мы начинаем с того, что устанавливаем контакт с другими и начинаем прокладывать путь к стабильности и безопасности. И наверное, так и должно быть. Одна из самых гигантских сложностей для нас – поверить в то, что мы способны доверять любви. То, в чем мы больше всего нуждаемся, – это то, что мы меньше всего надеемся получить. Все начинается с процесса возмещения ущерба, с понимания, что мы способны прощать и быть прощенными, что мы способны брать на себя ответственность за свои поступки и делать правильный выбор.

Быть может, у нас и разные пункты назначения, но наши путешествия всё равно очень похожи. Мы путешествуем по столь многим и таким разным представлениям о своей личности – пока не начнем себя принимать. У всех нас есть общие инструменты, и мы пользуемся ими для движения вперед. Когда мы сбиваемся с пути, мы рано или поздно оказываемся практически в той же точке, с которой стартовали. Когда мы продвигаемся вперед за счет применения на практике духовных принципов, мы можем выйти в своей жизни на совершенно новые просторы, а если мы срываемся, мы оказываемся в известных нам всем местах. Именно в этом мы больше всего похожи – не в том, куда мы идем, – а в том, откуда мы пришли и в том, как именно мы движемся вперед.

Мы поднимаемся к точке свободы – вместе. Мы нужны друг другу, чтобы добраться до этой высоты, и поэтому поддержка друг друга в реализации наших мечтаний – это одна из самых прекрасных характеристик нашего сообщества. Мы несем весть не только когда делимся своими страхами и трудностями, но и когда делимся своими мечтами и достижениями. Весть, которую мы несем, – это весть надежды. Эта весть – подарок, эта весть – обязательство. Быть может, нам сложно идентифицировать себя с мечтами друг друга, но мы способны на идентификацию с надеждой, энергией и радостным волнением самого процесса реализации мечты. Нас вдохновляют наши такие разные путешествия. А присутствие в процессе роста другого человека дает нам и вдохновение, и инструменты, помогающие двигаться вперед нам самим. Мы также открываем в себе способность притормаживать на месте, доводить начатое до конца и жить той жизнью, которую сами создаем. Мы верим в наше выздоровление, мы доверяемся ему. И как только мы готовы взяться за что-то новое – у нас есть возможность сделать это в совершенно любой момент.

Глава 3

ДУХОВНАЯ ДОРОГА

Шаги – это дорога к духовному росту. Причем «духовная часть программы» не является в ней чем-то отдельным, ведь нельзя отделить от алмаза какую-то одну грань. Точно так же духовные аспекты нашей программы не стоят особняком – они являются частью единого целого. Духовно вообще всё – со временем может меняться лишь наше понимание этого.

Иногда мы рассматриваем духовные принципы отдельно, без привязки к своим действиям. На самом деле связь между ними есть всегда. Духовные принципы – это словно новый язык, изучая который мы развиваем наши ценности и способность придерживаться их в своей жизни. На языке этих принципов мы говорим о своих убеждениях, своих поступках и об их причинах. Мы стараемся креативно относиться к тем принципам, которые практикуем. Из дня в день мы учимся применять их по-разному, пробуем различные сочетания, чтобы выразить себя лучше, чтобы помочь тем людям, которые нас окружают. Мы начинаем лучше понимать этих людей, и у нас появляется способность быть более последовательными, когда мы действуем по своим убеждениям. Применяя духовные принципы, мы постепенно осознаём, что их применение не превращает нас в «духовных людей». Вместо этого мы пробуждаемся к тому, что, оказывается, происходило внутри нас всю нашу жизнь. Духовность – это наше естественное состояние.

Пробуждение к своей духовности

Мы не единственные люди, у которых бывают духовные пробуждения, но есть одно совершенно определенное пробуждение, испытываемое нами именно в результате работы по шагам, – мы пробуждаемся к своей собственной духовности. Мы снова оживаем в том мире, в котором живем. Мы видим яснее и чувствуем острее – и это не всегда

приятно. Некоторые из нас считают, что самое важное духовное пробуждение происходит в тот момент, когда мы входим в двери Анонимных Наркоманов, и что потом на протяжении всего выздоровления мы пытаемся разобраться с тем, что с нами произошло. Для других из нас пробуждение – как и многое другое в выздоровлении – происходит как бы слоями: «Туман вдруг рассеялся до той точки, с которой я увидел, насколько этот туман гигантский», – сказал один из нас. «Каждый раз, когда он отступает, я вижу на горизонте что-то еще, ко мне приходит ощущение масштабов этого тумана и того, насколько много я еще не в состоянии видеть. Если мне повезет, я буду понемногу просыпаться всю свою жизнь».

Некоторые из нас пробудились духовно с невероятным восприятием какой-то силы, более могущественной, чем мы сами. Другие пережили, как медленно и мягко вернулась к жизни их духовная осознанность, вне зависимости от того, было ли у нас когда-либо ощущение Высшей Силы. Духовным пробуждением может стать открытие о том, что мы небезразличны другим людям. Впервые в жизни мы понимаем, что мы что-то значим. Жизнь в соответствии с принципами ведет нас к смирению – то есть к более глубокому осознанию того места, которое мы занимаем в мире, и своей способности жить в нем совершенно комфортно. Мы часто слышим на собраниях: «Самое важное, что нужно понять о Высшей Силе, – это то, что эта сила не ты!» На что бы ни пришлось пойти ради осознания того, что мы не являемся центром вселенной, – оно того стоит. Даже если мы достаточно умны, чтобы не объявлять себя высшим существом, наша эгоцентричная болезнь все равно шепчет нам, что мы несем ответственность за гораздо большее, чем мы на самом деле способны контролировать.

Когда мы практикуем жизнь в гармонии с нашим миром, мы становимся мудрее и сами выбираем, в каких битвах мы будем участвовать. Мы учимся разбираться, в каких ситуациях наша энергия поможет что-то изменить, а в каких нам нужно капитулировать и отпустить. Научиться выходить из разгоревшегося конфликта порой даже труднее, чем оставаться в стороне. Это не значит, что мы всегда

соглашаемся со всеми и во всем. Это не значит, что мы неожиданно теряем способность встать на защиту того, что правильно. Совсем наоборот, мы учимся понимать, когда необходимо шагнуть вперед, а когда отступить назад. В некоторых битвах драться стоит, даже когда мы знаем, что нам не победить. Точно так же в другие противостояния не стоит ввязываться, пускай даже победа нам гарантирована. Это называется проницательностью, и она приходит к нам с опытом. Мы учимся видеть отличия между принципом, за который нужно постоять, и мнением, с которым не хочется расставаться. К нам приходит способность самостоятельно выбирать, в каких ситуациях мы стоим до конца, а в каких — капитулируем. Практикуя этот выбор, мы начинаем лучше разбираться в том, что для нас правильно.

Учиться принимать то, что мы не в силах изменить, и совершать действия там, где это необходимо, — это не просто выздоровление от зависимости. Это часть процесса взросления. Многие из нас словно дети-переростки — мы по-прежнему хотим, чтобы было по-нашему, и нам нет дела до всего остального. Зачастую это означает, что в комнатах Анонимных Наркоманов мы проходим болезненный процесс расставания с подростковым периодом, причем совершенно не важно, сколько нам лет. Зрелость приходит тогда, когда в реальных ситуациях мы начинаем пользоваться духовными принципами вместо дефектов характера. Когда эти принципы становятся неотъемлемой частью нашей жизни, у нас появляется способность видеть разницу между тем, что правильно и что неправильно. Когда мы капитулируем и отпускаем свой эгоцентричный страх, многие из наших самых калечащих дефектов превращаются в наши мощнейшие преимущества.

В своей зависимости мы много раз переживали мгновения ясности, четко понимая правду о том, во что мы превратились. Но одного осознания было недостаточно — чтобы что-то изменить, необходимо прикладывать усилия. Наша жизнь начинает меняться, потому что мы предпринимаем действия. Некоторые из нас говорят, что мы «применяем» духовные принципы, потому что «применение» означает конкретное действие. Другие предпочитают говорить, что мы

«практикуем» принципы, потому что «практика» – это как тренировка, и у нас с каждым разом получается все лучше и лучше. Не важно, какой глагол мы используем, важен сам факт действия.

Действие номер один для нас – это капитуляция. Мы возвращаемся к ней день за днем. Всегда найдется еще хотя бы один миллиметр, который мы способны уступить. Осознание того, что у нас всегда есть вариант капитулировать, наполнено невероятной свободой. В самом начале мы часто путаемся и думаем, что нам нужно капитулировать перед нашей болезнью, а ведь большинство из нас именно перед болезнью капитулировало каждый день до прихода в Анонимные Наркоманы! В активной зависимости мы препоручали нашу волю этой болезни – снова и снова, день за днем. В АН мы учимся капитулировать перед процессом выздоровления, перед программой и в конце концов перед силой, более могущественной, чем мы сами. Когда мы сдаемся и прекращаем свое сопротивление, тогда мы полностью отдаем себя заботе этой любящей силы. Совершенно естественно то, что мы посвящаем себя служению этой силе, как бы мы ни понимали ее.

Капитуляция – это быть настолько открытыми новому, чтобы посмотреть на все другими глазами, а еще это готовность по-другому жить. Иногда, открываясь новым перспективам, мы рассчитываем получить ответы, но вместо этого у нас возникает еще больше вопросов. Каждый раз, когда у нас получается увидеть новые возможности, которые не приходили нам в голову раньше, мы обретаем еще чуть больше свободы. Мы свободны изменить свое мнение, свои взгляды и свою жизнь. Свобода означает, что мы перестаем жить в соответствии с настройками «по умолчанию». Мы все чаще и чаще понимаем, какого огромного мужества требует капитуляция.

Мы видим наяву чудо выздоровления, когда зависимый, на которого мы уже махнули рукой, все-таки слышит весть. Мы видим в его глазах свет надежды. Контраст настолько яркий, что его невозможно не заметить. Еще мы можем распознать чудо, когда у нас вдруг

находятся именно те слова, которые нужно услышать страдающему зависимому, — даже несмотря на то, что мы понятия не имели, о чем будем говорить. Мы слышим себя, когда несем мощную весть, и мы понимаем, что в этот момент нам помогают точно так же, как и тому человеку, которого мы поддерживаем. Сделать неожиданное открытие о том, что у нас уже есть нужные ответы, — это как будто открыть дверь и найти под ней подарок. Когда нам трудно, самое лучшее, что мы можем сделать, — это принять этот подарок, протянув руку другому зависимому.

Духовная, но не религиозная программа

У каждого из нас — своя духовная дорога. Исследование собственной духовности превращается для нас в путешествие, в котором мы открываем себя. Жизнь в духовной осознанности приводит нас к гармонии с Богом нашего понимания, с самими собой и с другими людьми. Не существует какого-то единого способа обрести духовность. Каждый из нас находит свой собственный образ духовной жизни, и благодаря этому мы обретаем свободу выбора в своих поступках. А еще духовность заряжает нас чувством ответственности.

Не подлежит абсолютно никакому сомнению — духовность является центральной осью всей программы АН и всего пути жизни АН. При этом в Анонимных Наркоманах достаточно места для людей с любыми убеждениями, в том числе и для тех, у которых убеждений нет вообще. Право на личную духовность является в АН безусловным, поэтому мы также обязаны помнить о том, что такое право есть у каждого человека. Это не так уж сложно, но почему-то именно эту часть выздоровления мы просто обожаем усложнять. Какое-то единственное толкование духовных принципов ограничило бы нас. Наши традиции напоминают нам о том, что в Анонимных Наркоманах не существует какого-то единого и утвержденного всеми духовного пути.

Найти для себя рабочую концепцию духовности, быть может, одна из наиважнейших задач в выздоровлении, но нам часто страшно даже говорить о ней. Мы переживаем: «А вдруг наши слова будут вообще не

к месту? А вдруг другим будет неприятно то, чем мы поделимся?». Проводить четкую границу между личным духовным опытом и вестью Анонимных Наркоманов мы учимся именно тогда, когда несем эту весть. Ведь бывает очень непросто найти баланс между открытостью к опыту друг друга, с одной стороны, и не создать впечатление, что мы поддерживаем какую-то конкретную религию, – с другой.

Если мы следуем определенной религии или духовному течению, в которых используются специфические термины, нам нужно задать себе вопрос: «Как рассказать об этом такими словами, которые будут понятны всем?». Из уважения к самым разным течениям в сообществе мы применяем в своих высказываниях более общие термины, несмотря на то, что в другой обстановке спокойно говорим на языке, присущем нашей конкретной вере. Найти способ говорить о своей духовности и при этом не влиять на свободу каждого из нас выбирать собственный путь бывает непросто. Мы используем в описании своей Высшей Силы самые разные слова. Из всех сил мы стараемся поделиться своим удивительным духовным опытом так, чтобы им мог воспользоваться каждый зависимый в комнате.

Самое важное – мы находим людей, которым доверяем, которых уважаем, людей, с которыми нам комфортно делиться в формате один на один. Работа происходит не только на собраниях. Мы делимся и изучаем новые горизонты со спонсором, в работе по шагам или с доверенными друзьями. Возможно, в своих духовных исканиях мы не выйдем за пределы Анонимных Наркоманов. Тем не менее, если наши духовные скитания происходят вне наших комнат, крайне важно знать, что сообщество радушно встретит нас после любого нового путешествия. В процессе духовного роста у нас каждый раз появляются новые откровения, которыми можно поделиться, и новые сложности, над которыми можно работать.

Одно из самых прекрасных качеств нашей программы заключается в том, что она работает независимо от наших самых разных убеждений. АН нужно быть таким местом, где все мы будем чувствовать, что нам рады. Даже когда мы совершенно уверены, что все люди в комнате

одного вероисповедания, нам все равно нужно следить за ясностью вести АН. Мы не ограничиваем сферу применения традиций только решением проблемных ситуаций. Следить за ясностью нашей вести – в интересах каждого из нас. «Чем больше я учусь рассказывать о своей духовности на языке Анонимных Наркоманов, тем яснее я вижу связь между АН и моей верой», – объясняет один из нас. Когда мы находим способы поделиться своими новыми откровениями, используя общий для нас язык выздоровления, наша способность нести весть АН становится сильнее. Каждый из нас добавляет в общий котел свое растущее понимание – и наше сообщество взрослеет и развивается. Когда мы готовы делиться и слушать без предубежденности, мы прирастаем опытом друг друга.

Даже невзирая на то, что духовность является центральной осью всей программы АН, многие из нас избегают говорить о ней, потому что это может перерасти в разговор о религии, что может быть неприятно нам по целому ряду причин. Во-первых, многие из нас всегда считали, что об этом вообще не говорят, ведь вера – тема глубоко личная. У других просто не получается говорить об этом без того, чтобы не попытаться обратить другого человека в нашу веру. Наша потребность меняться уже настолько велика, что для нас очень важна уверенность в том, что нашей системе убеждений, какой бы она ни была, программа угрожать не будет. Тем не менее, когда мы начинаем практиковать свою духовность более активно, чем раньше, у нас будут появляться вопросы к этой системе.

Мы можем целый день вести философские дискуссии, но при этом ни на йоту не продвинуться в своей духовной жизни. С другой стороны, одни из самых духовных людей, которых мы знаем, очень редко говорят о духовности. Их молчаливый пример намного сильнее слов. Принципы, которыми мы делимся в шагах, традициях, концепциях и во всей остальной нашей литературе, помогают нам говорить на одном языке, который каждый из нас способен понять и почувствовать.

Мы повторяем снова и снова, что программа не религиозная, а духовная, но это не значит, что она не работает для религиозных

людей. Некоторые из нас приходят в АН с таким фундаментом веры, на котором нам очень комфортно. Другие находят свой путь к определенной конфессии именно в результате работы по выстраиванию отношений с Высшей Силой в наших шагах. Некоторые из нас находят альтернативные духовные течения или же считают, что той духовности, которой мы достигаем в программе, вполне достаточно. Правильных или неправильных ответов просто нет – не существует какого-то закономерного процесса, который бы естественным образом приводил нас к организованной религии либо, наоборот, уводил от нее. Для нас важно принятие того, что программа духовна по своей сути, что мы полагаемся в ней на что-то очень и очень загадочное, на какие-то вещи, совершенно не поддающиеся объяснению. Многие из нас говорят, что, даже оставаясь чистыми долгие годы, мы по-прежнему не понимаем, как работает программа, мы просто это знаем. Когда мы допускаем возможность того, что всегда будет что-то, чего мы не знаем, тогда у силы, более могущественной, чем мы сами, всегда будет над чем поработать – и внутри нас, и через нас – в других людях.

Некоторые из нас сохранили религиозные убеждения, с которыми росли, только вот наше поведение в зависимости глубоко противоречило этим убеждениям. Многие из нас до такой степени старались дистанцироваться от старых убеждений, что даже напоминание о них вызывало почти аллергическое раздражение. Возможно, пройдет еще много времени, прежде чем мы разберемся, почему эти слова вызывают в нас такое неприятие. Когда мы слышим, как люди говорят о Высшей Силе, возникает ощущение, что нам снова придется пройти сквозь строй этих чувств, и мы вполне естественно начинаем нервничать.

Возможно, у нас был негативный опыт, связанный с религией. Возможно, у нас был опыт, из-за которого у нас возникла неприязнь к религии. Признать такое достаточно трудно. Многие пережили опыт религиозных попыток спасти нас от зависимости и поняли, что одной веры для освобождения недостаточно. Или, может быть, мы живем с развитой системой религиозных убеждений и переживаем, что в АН

нам придется отказаться от них. Каким бы ни был наш опыт, для нашего выздоровления жизненно необходимо подобрать такое понимание, с которым у нас получится работать. Пока мы находимся в поиске, мнения других людей о том, каким оно должно быть, порой кажутся запутанными или опасными. Нам крайне важно давать друг другу время и пространство, чтобы прийти к своей личной системе убеждений.

С другой стороны, порой мы слишком быстро обрываем те разговоры, которые, возможно, нужны некоторым из нас, чтобы наше выздоровление гармонировало с другими нашими убеждениями. Один из нас признается: «С самых первых дней в Анонимных Наркоманах я испытываю трудности со своей верой. Я по-прежнему практикую ту веру, в которой вырос, причем, став чистым, я занимаюсь этим намного активнее. Но когда я приходил в комнаты и делился своими духовными откровениями, я как будто чувствовал себя чужим. На какое-то время я ушел из АН и углубился в веру, но сегодня я понимаю, насколько важно для меня быть здесь, — и поэтому стараюсь примириться с различиями между моей верой и программой». Если не постараться, мы рискуем или настроить против себя людей, или самим не понять каких-то важных моментов во взаимосвязи между нашим духовным развитием и нашим опытом в выздоровлении.

Духовный рост иногда сопровождается сопротивлением, но это не значит, что мы не растем. В результате такого сопротивления часто рождается духовность, которая работает для нас. Когда мы проживаем свои убеждения в реальности, они становятся более жизнеспособными. Кто-то из нас находит такой способ молиться, который откликается в нашей душе, другие открывают для себя иные способы осознанного контакта, соответствующие нашим убеждениям. Но самое главное в духовном росте — сам рост. Расти — значит меняться, и этот рост меняет нас. Вот чем делится один из членов сообщества: «Когда у меня было где-то десять чистых лет, я осознал, что не был честен в своих отношениях с Богом — я делал вид, что не злюсь. Если я нечестен в отношениях с Ним, какие тогда шансы у всех

других моих отношений?». Каждый раз, когда мы видим возможность для духовного роста, мы переживаем еще одно пробуждение надежды.

Духовное путешествие

Поиск Бога нашего понимания – это индивидуальный опыт, но нам важно помнить, что мы не одиноки в этом поиске. В нем есть что-то глубоко личное и прекрасное, что не выразить словами. Бывают дни, когда Высшая Сила остается нашим единственным попутчиком. По мере изучения традиций мы познаём – если что-то влияет на наше личное выздоровление, оно не может быть не относящимся к нам вопросом, но что при этом наше единство важнее всего. Эти два духовных принципа не противоречат друг другу, но иногда требуются размышления и молитвы, чтобы найти гармоничное сочетание между ними. Когда мы живем духовной жизнью, тогда осознанность и эмпатия направляют нас в нашем выздоровлении и в высказываниях. В Одиннадцатом Шаге мы просим о силах для исполнения воли Бога для нас. В том же духе мы можем просить о словах, которые помогут нам рассказать о своем опыте, не создавая вокруг себя атмосферу разлада или антиединства.

Нам нужна способность открываться в рассказах о своем путешествии. То, как мы называем участки и повороты на этой дороге, не так уж и важно. Когда мы учимся делиться своим опытом и чувствами, не упоминая конкретных названий или имен, мы открываем для себя великую свободу анонимности. Нас удивит, как много общего у нас с теми, кто вроде бы идет по совершенно другим духовным дорогам. Когда мы начинаем видеть что-то общее в наших путешествиях, мы начинаем понимать, что нашим различиям совсем не обязательно становиться барьерами между нами, наоборот, они помогают нам на этом пути.

Рассказать о своем духовном опыте словами бывает непросто, ведь мы говорим о чем-то невидимом. Как правило, конкретных слов просто мало для описания наших чувств, да и те слова, которыми мы пользуемся, делясь своим духовным опытом, часто позаимствованы в

каких-то других местах. Только постоянная практика помогает нам заговорить об этом на своем собственном языке. Когда нам трудно подобрать слова, чтобы поделиться своим опытом, нам меньше всего хочется, чтобы кто-то сказал нам, что мы говорим как-то неправильно. Мы слушаем друг друга с открытым умом и открытым сердцем. Мы делимся своим опытом, понимая, что не все в комнате могут разделять его. Еще мы понимаем, что другим людям тоже непросто делиться своим духовным опытом и что порой нам нужно сохранять объективность и воздерживаться от осуждения.

Каждый из нас подбирает для себя свой подход к капитуляции, но это не значит, что все мы приходим к вере в Бога. Многие из членов сообщества годами остаются чистыми – и при этом они атеисты. Для некоторых из нас прийти к убеждению, что программа АН способна работать для атеистов, стало чем-то вроде «прыжка веры». Во что бы мы ни верили – в Анонимных Наркоманах нам рады. Наша задача – найти такое личное определение духовности, которое будет иметь смысл именно для нас. Когда мы внимательно и с открытым разумом прислушиваемся к опыту и мнениям самых разных членов сообщества – мы формируем свое личное понимание, которым сможем пользоваться в своем выздоровлении. Один из членов сообщества поделился: «Я ни разу ни от кого не слышал, что в выздоровлении «допускается» атеизм, но для себя я принял, что так оно и есть. С духовностью я поступил точно так же, как поступал со всеми остальными аспектами нашей программы, – принял то, что мне нужно, а остальное отбросил. С течением времени я начал принимать, что мысли других людей о духовности, этике, Боге и так далее – очень отличаются от моих. Одна из самых сильных и прекрасных сторон Анонимных Наркоманов заключается в том, что здесь хватит места для каждого из нас. Принципы, которые другие называют духовными, я просто называю этическими».

Как их ни называй, принципы шагов и традиций ведут нас прочь от активной зависимости, эгоцентризма и страха. Помогая человеку, которому тяжело, мы разрываем цепи одержимости собственной важностью. Отдавая, мы не имеем права быть жадными. Из нашего

опыта мы знаем, насколько бесконечны возможности выздоровления для любого члена сообщества, практикующего принципы Анонимных Наркоманов. Называем мы эти принципы духовными или нет, совершенно не важно.

Для некоторых из нас духовное – это просто что-то невидимое или неосоздаваемое. У каждого из нас есть полная автономия и анонимность в отношении абсолютно любой выбранной нами концепции. Многие из нас могут споткнуться о фразу «как каждый из нас понимал Его». Для того чтобы жить духовной жизнью, необязательно понимать или принимать Высшую Силу. Никто не имеет права осуждать это или говорить нам о правильности или неправильности наших убеждений. Что действительно важно – это наша готовность принимать опыт друг друга с открытым разумом и делиться своим опытом, не пытаясь убедить друг друга в том, что истинно или правильно. Мы просто делимся тем, что работает для нас.

Открытость новому во всем, что касается убеждений – как наших собственных, так и других людей – помогает нам выбраться из капканов, которые мы сами понастроили в своей голове. Когда мы поступаем правильно, руководствуясь правильными мотивами, мы видим собственными глазами, как наша духовность меняет нашу жизнь. Именно это наш Базовый текст называет «доброй волей». У нас появляется способность перестать прислушиваться к болтовне вокруг нас – и сосредоточиться на голосе внутри.

Когда мы вязнем в болоте своих разногласий и оговорок, то первым делом забываем о духовности Анонимных Наркоманов. Базовый текст напоминает нам, что мы можем «облегчить жизненные страдания с помощью духовных принципов». Зависимые чувствуют жизнь слишком остро. Очень часто именно боль от этих чувств вынуждает нас употребить, даже если мы точно знаем, что лучше от этого не будет. За одну минуту облегчения мы были готовы заплатить цену размером в целую жизнь, полную мучений. Когда мы попадаем в АН, выживание кажется нам невозможной задачей. Но шаг за шагом мы учимся встречаться с реальностью лицом к лицу. Правда постепенно

становится нашим близким другом. Мы применяем духовные принципы, и боль перестает быть невыносимой. Мы начинаем понимать, что эти принципы – ключи от двери, ведущей к свободе. Мы становимся чистыми «во всех наших делах». Когда мы практикуем честность, принципиальность и преданность, нам больше не нужно замечать следы или следить за правдоподобностью своих историй. Мы с удивлением понимаем, что жить так – на самом деле даже проще. В нас пробуждаются любовь к своей жизни и радость от ощущения себя живым. Мы поворачиваемся лицом к огромному миру, чувствуя самые настоящие волнение и восторг.

Так же, как мимолетные проблески воли Бога, к нам приходят и мимолетные проблески нашей собственной духовности. Духовное состояние непрерывно меняется. Мы слишком часто считаем себя «недуховными» только потому, что у нас нет постоянного осознанного контакта, или что нас продолжают посещать недобрые мысли, или из-за того, что мы продолжаем вестись на свои эмоции и поступаем так, как совсем не хотели поступать, даже на больших сроках чистого времени. Если мы проявляем недостатки, это совсем не значит, что мы не духовны! Это значит, что мы просто люди. В конце концов, если бы к нам пришла полная свобода от недостатков, то мы вообще не смогли бы применять свой Десятый Шаг! Разрешая себе быть просто людьми, мы освобождаем дополнительное пространство, в котором можем расти дальше. Мы начинаем жить духовно задолго до того, как осознаём это.

Духовность – это отношения с реальностью. Когда мы начинаем жить духовной жизнью, реальность постепенно перестает быть жесткой и пугающей. Мы учимся жить со своей свободой. Мы видим собственными глазами, что изменение точки зрения способно полностью перевернуть наше понимание ситуации. Жизнь, основанная на духовности, – это значит, что в своих представлениях и поступках мы прежде всего основываемся на своих постоянно развивающихся отношениях с чем-то более могущественным, чем мы сами. На смену одержимости собственной важностью приходит смирение. Мы перестаем считать себя главными персонажами каждого спектакля,

зато начинаем видеть, как наша поддержка действительно меняет жизни окружающих нас людей.

Наша духовность развивается, наполняя нас благодарностью за нашу жизнь и за людей в этой жизни. Чем больше хорошего нам удастся увидеть в окружающем мире, тем сильнее наша благодарность за ту силу, которая ведет нас к этой осознанности. Когда наши тело, разум и дух приходят в состояние гармонии, в наших жизнях начинают происходить заметные изменения. К нам приходит способность жить в равновесии.

Духовность – это практично

Когда наше поведение соответствует нашим убеждениям, мы начинаем совершенно по-новому себя воспринимать. Наша болезнь вынуждает нас быть очень бдительными к своим мыслям, но у нас уже получается видеть в себе и хорошее, и плохое. Когда мы проводим инвентаризацию и обращаем внимание на свои действия и мотивы, нам иногда кажется, что в нас нет ничего, кроме дефектов. Неприятнее всего признавать те черты характера, которые труднее всего отрицать. Но, даже замечая в себе болезненные стороны, мы должны помнить, что состоим далеко не только из них.

Мы узнаём, что наш дух не является чем-то отдельным, наш дух – это частичка нас. К нам приходит осознание истинной сущности того, что в нас правильно. Наши разбитые вдребезги личности вновь начинают складываться в единое целое. Целостность – это когда все наши действия, наше мышление, наши чувства, наши идеалы и наши ценности целиком и полностью соответствуют друг другу. Для многих из нас путь сюда был очень долгим. Еще больше времени уходит на то, чтобы поверить в реальность того, что здесь происходит. Мы все чаще и чаще начинаем приводить свое поведение в соответствие с нашими ценностями и убеждениями. Мы перестаем вестись на свои чувства и реакции.

Чем проще наша духовность, тем более она универсальна. Как бы мы ни понимали нашу Высшую Силу, и даже если у нас вообще ее нет, в каждом из нас все равно есть дух – тот самый внутренний свет, который поддерживает в нас жизнь и делает нас такими, какие мы есть. «Живым во мне оставался только мой дух, – говорит один из нас, – он тащил за собой мое тело, как непослушную собаку. Тогда мне казалось, что мой дух мертв. Ничего подобного – мы просто с ним не общались». Новички иногда спрашивают, когда же произойдет их духовное пробуждение. К тому времени, когда мы задаем этот вопрос, оно уже происходит. Может быть, у нас и не получится точно обозначить сам момент духовного пробуждения, но мы точно знаем – сегодня мы уже пробудились.

Постепенно расчищая беспорядок, за которым скрывается правда, мы видим, как свет впереди становится все ярче и ярче. Мы видим этот свет в глазах тех, кто по-настоящему прочувствовал «это», – в глазах новичка в тот самый «розовый» период чистоты или в глазах ветерана, чье сияние словно наполняет всю комнату. Мы ощущаем этот свет на собраниях. Многие из нас обращали внимание, оказавшись в здании, в котором происходит несколько мероприятий, насколько «как дома» мы чувствуем себя в комнате, где проходят собрания АН.

Еще мы часто учимся на своем опыте, что, чтобы найти волю Бога, достаточно просто встать и пойти. Когда мы идем в жизнь с готовностью и открытостью новому, тогда следующее правильное решение само идет навстречу – и нам даже не приходится тратить силы, чтобы отыскать его. Вот предложение одного спонсора: «Когда проснешься утром – познакомь свои ноги с полом. Не избегай встречи с душем. Не избегай назначенных встреч и достойно отнесись к своим обязанностям. Наткнувшись на стену, поверни налево и найди в ней проход». Мы учимся прислушиваться к своей совести – тому тихому, едва различимому голосу внутри, который подсказывает нам, в правильном ли направлении мы движемся. Иногда мы натываемся на проход в совершенно неожиданном месте и, преодолев его, оказываемся на тропинке к возможности или какому-то чуду, о котором вообще никогда не задумывались.

Созидательные действия не ограничиваются одной только капитуляцией. Когда мы начинаем жить, перед нами открывается бесконечное множество вариантов, куда двигаться и что делать. Все начинается с того, что мы перестаем избегать жизни, но на этом далеко не заканчивается. Делится еще один член сообщества: «Я приглашаю Высшую Силу в каждый миг своей жизни. Когда я прошу помощи в самых обычных повседневных делах, я начинаю относиться к ним с любовью. Я верю, что воля Бога для меня – это жить в благодарности, даже за простые мелочи жизни». Способность принимать жизнь такой, какая она есть, – неотъемлемая часть духовного пробуждения. Мы либо принимаем ее, либо продолжаем быть несчастными.

Жить духовно – значит осознавать, что пространство для роста есть всегда. Один из членов сообщества поделился: «Это не то чтобы гигантское озарение, это такое спокойное понимание, что я перестал исполнять весь тот негатив, который исполнял раньше. Я чувствую себя так, будто пришел в соответствие со своим миром». Мы начинаем чувствовать осознанность и испытывать эмпатию по отношению к другим людям. Восстанавливаются наши силы и уверенность в себе. Мы начинаем понимать, что мы частичка чего-то более могущественного, и начинаем жить в гармонии с этим.

Все это совсем не значит, что наши желания автоматически исполняются. Отношения с силой нашего понимания настолько важны, что мы не можем позволить себе считать их отношениями, которые складываются только в солнечные дни. Жизнь дает, жизнь отбирает – и в этом нет ничего личного. Признать свой пробуждающийся дух – значит в том числе нормально относиться к жизненным событиям – именно в том виде, в котором они происходят. Тем не менее у многих из нас есть моменты, когда просто не получается нормально относиться к происходящему. Нам больно, нам страшно, и очень, очень часто нас переполняет гнев. Иногда мы ошибочно полагаем, что жить духовно – значит быть счастливыми и получать то, чего хочется. Мы думаем, что, если не чувствуем себя счастливыми, если все не складывается по-нашему, – значит, где-то

произошла какая-то разбалансировка. Если бы только это было правдой! Но нет, выздоровление – это никакая не сказка. Если мы сталкиваемся с разочарованием или утратой, если слышим новость, которую совершенно не хотим слышать, если мы попадаем в ситуации, которых хотели бы избежать любой ценой, – это совсем не значит, что наша духовность перестала работать. На самом деле именно в такие дни она проявляется наиболее ярко. Наша реакция на события и наше ощущение своей роли в происходящем становятся более пропорциональными и адекватными. К нам приходит способность реагировать на ситуации не переигрывая, но и не впадая в оцепенение. Мы действительно можем жить в моменте.

Подтверждая слова конкретными действиями

Польза от отношений с силой, более могущественной, чем мы сами, возможна только при одном условии – они должны строиться на честности. Нам потребуется мужество, чтобы научиться делиться своим страхом, разочарованием и гневом. Мы молимся по-разному – многие из нас начинают говорить с Высшей Силой на языке формальных молитв, эти инструменты способны быть невероятно эффективными. «Все свое выздоровление я повторяю одни и те же молитвы – каждый божий день», – говорит один член сообщества. «Они отлично работали в первые дни. Но двадцать лет назад я и представить себе не мог того богатого и глубокого смысла, которым они наполнены для меня сегодня». Помимо этого, мы учимся разговаривать со своей Высшей Силой своими словами, просто делясь с Ней своими чувствами, надеждами, страхами и мнениями.

Иногда важно не забывать отделять формулировку шага от того, что про этот шаг говорят другие. Похожим образом процесс развития наших отношений с Высшей Силой вполне может отличаться от того, как это происходило у остальных. Более того, он может очень отличаться от того, как мы сами их себе представляли. В этом смысле эти отношения очень похожи на наши отношения с другими людьми. Близость с другим человеком невозможно запланировать или предсказать.

У многих из нас одна и та же оговорка в отношении Высшей Силы – всемогущий Бог ни за что бы не допустил того, что происходит. То, что мы лицеизрели в аду активной зависимости, никак не может быть творением любящей силы. Из тупика этой оговорки тысячи выходов, и не нам выбирать какой-то один для всех членов сообщества. Мы приходим к такому выводу – наша Высшая Сила не отводит от нас жизненные испытания – она помогает нам пройти их чистыми. Трудная ситуация становится для нас уроком. Мы часто приходим к тому, что некоторые из болезненных ситуаций, в которых мы винили Бога, на самом деле произошли в результате наших собственных действий и решений. Что еще важнее – боль, которую мы переносим, способна трансформироваться в инструмент помощи другим людям. Мы выздоравливаем, несем весть и в какой-то момент вдруг понимаем, что в результате перенесенных испытаний мы обретаем принятие, эмпатию и те самые нужные слова, которые способны помочь кому-то еще найти выход и преодолеть отчаяние. Мы бессильны перед нашей зависимостью, но, когда мы капитулируем, мы сами по себе становимся мощным инструментом для трансформации.

У каждого из нас эта трансформация начинается с капитуляции. Мы снова и снова приходим к тому, что принятие действительно может избавить нас от боли и страданий. Мы начинаем с принятия того, что мы зависимые. С самого первого признания, что мы бессильны перед нашей зависимостью и что наши жизни стали неуправляемы, мы начинаем чувствовать облегчение. Из этого облегчения рождается благодарность, которая будет вести нас по пути выздоровления.

Благодарность – это не просто состояние. Это направление действий, это способ правильно расположить себя по отношению к миру. Иногда ее можно назвать уроком – ведь над таким расположением придется потрудиться, особенно если мы привыкли видеть мир через фильтры избранности и негативизма. Благодарность всегда идет рука об руку со смирением. Мы продолжаем повторять слова благодарности независимо от того, чувствуем мы ее или нет. Поначалу чувство может быть неестественным, но, чем чаще мы говорим слово «спасибо», тем

лучше мы понимаем, как много у нас причин быть благодарными. Многие из нас начинают с благодарности за то, что нас сегодня не кумарит. Когда мы начинаем осознавать, насколько же нам на самом деле повезло, возникающие в голове вопросы перестают пугать нас. Возможно, мы не сразу находим все ответы, но мы потихоньку начинаем чувствовать, что наши вопросы о сущности Бога намного менее важны, чем те подарки, которые мы получаем, когда пробуем строить эти отношения, — даже если мы чего-то не понимаем или не до конца верим.

Духовные принципы будут оставаться абстракцией, пока мы не начнем применять их на практике. Когда мы усваиваем определенные принципы и позволяем им вести нас, они становятся нашими истинными ценностями. Они могут меняться с течением времени, но, когда мы сами меняем их ради удобства или чтобы кому-то угодить, мы это чувствуем. Возможно, мы повторим такую ошибку несколько раз, прежде чем начнем распознавать ее. Возможно, мы перестаем вестись на свои дефекты не потому, что это неправильно, а потому, что нам это становится неприятно. Мы просто не можем больше выносить те чувства, которые мы испытываем после такого поведения.

Мы часто совершаем действия по духовным принципам — еще до того, как они становятся частью нас, — просто потому, что нам хочется спасти свою жизнь. Мы начинаем осваивать принципы, когда действуем в соответствии с предложенными нам рекомендациями. Постепенно мы интегрируем их в свою жизнь, и тогда они становятся нашими ценностями, то есть мы начинаем ценить их до такой степени, что они становятся частью нас. Когда мы только изучаем принципы, мы порой применяем их очень жестко. Но постепенно эта практика все глубже интегрируется в нашу жизнь, и мы становимся чуточку мягче. Один из нас говорит: «Мое понимание честности было настолько жестким, что мне даже не хватало такта щадить чувства других. Как-то мне позвонил подспонсорный и признался, что причинил огромный вред другому, а тот как раз был у меня дома. Брутальная честность с любым из них только сделала бы ситуацию еще хуже. Я научился

уравновешивать принцип честности с принципом анонимности. А еще с тех пор я научился уравновешивать его с добротой и состраданием».

Мы пользуемся инструментами, которые ассоциируем с духовностью, с самого начала своего выздоровления. Мы практикуем молитву и медитацию, ходим на собрания, следуем рекомендациям, работаем по шагам. Когда мы обретаем способность чувствовать свою духовность, мы начинаем понимать, что и все остальное в нашей жизни тоже духовно. Для некоторых из нас сочинение музыки может быть молитвой, а прогулка на природе – медитацией. «Я совершенно нерелигиозный человек, но как-то раз я плыл в океане и вдруг ощутил контакт с водой, которая держала меня, с небом надо мной, с людьми на берегу и со всем окружающим. Это ощущение контакта было очень мощным», – рассказывает один из нас. Когда мы практикуем благодарность, делаясь ею с окружающими, мы начинаем чувствовать контакт друг с другом и с чем-то большим, чем мы.

Каждый раз, чувствуя этот контакт – не важно, как мы приходим к нему – мы понимаем еще чуточку больше. Мы начинаем видеть себя как частичку чего-то большего, чем мы, и мы стремимся жить в гармонии с этим. Достигнув такой гармонии, мы испытываем чувство свободы, которое ни с чем не перепутать. К нам приходит свобода от ощущений отчужденности, несоответствия и того эгоцентричного страха, которым когда-то были буквально пропитаны каждая наша мысль и каждое действие. Это чувство свободы приходит и уходит, но, когда мы ощущаем его в первый раз, мы обретаем новую надежду – на то, что жизнь может и не быть такой мучительной, как мы считали прежде. Зависимость – это болезнь, которая приносит очень много боли. Наша духовность не уничтожает эту боль, но она дарит нам способность пройти через нее, оставить ее за спиной и двигаться дальше. Мы начинаем верить, что боль, которую мы иногда чувствуем, не сожрет нас заживо. Мы начинаем доверять себе и проживать чувства, не боясь, что они уничтожат нас.

Часть процесса обучения состоит в том, чтобы совершать ошибки. Промахнувшись, мы учимся точно так же, как и когда попадаем в цель.

Инвентаризация – это процесс возвращения к пережитому опыту с целью разобраться, где мы жили в гармонии с нашими ценностями, а где нет. Если бы мы не предпринимали личную инвентаризацию, не молились бы, не медитировали, мы бы понятия не имели, применяем ли мы вообще эти принципы во всех наших делах. Мы не пробудились бы к реальности. Шаги помогают нам оставаться в контакте с принципами, а принципы помогают нам оставаться в контакте с самими собой. Чем лучше это у нас получается, тем быстрее мы способны распознавать те моменты, когда мы сбиваемся с курса. Очень часто самые маленькие изменения играют решающую роль в нашей жизни. Точно так же, как небольшой поворот руля значительно влияет на курс корабля в море, небольшие изменения в том, как мы реагируем на жизнь, способны освободить нас от старых повторяющихся стереотипов и открыть нас новому образу действий и мышления.

Мы практикуем духовные принципы – мы пробуем их, доводим до крайности, совсем бросаем их, а потом понимаем, какие из них стали для нас важными. Пока в нас остается готовность – мы продолжаем меняться. Когда мы совершаем действия, нам становятся ясны наши ценности. Те принципы, которые мы когда-то практиковали, выполняя очередное задание или следуя рекомендациям, становятся нашей второй сущностью. Мы можем не замечать этой перемены в себе, пока на какой-то миг вдруг не забываем о своих новых привычках. Например, бывает очень непросто возобновить посещение собраний после долгого отсутствия. Раньше это было привычкой, а теперь вновь требует дисциплины. Как и в начале пути, с практикой такие уроки даются нам все легче и легче.

Чем лучше у нас получается практиковать выздоровление, тем меньше мы боимся сами себя. Мы развиваем в себе новые навыки и привыкаем к концепции применения принципов в новых сферах нашей жизни – даже когда нам страшно. Мы приходим к пониманию того, что боль способна стать катализатором роста, а не просто угрозой стабильности, которую мы только-только обрели. С другой стороны, мы также познаём, что боль и рост – это не одно и то же, если мы

стремимся унять боль, она должна подстегнуть нас к действиям. В нас появляется больше готовности к совершению действий, которые нас освободят. Чем быстрее уменьшается наша способность терпеть боль, тем быстрее к нам приходит потребность меняться.

Духовность в действии

Понимать и принимать шаги и традиции важно для каждого из нас. Но мы просто обязаны использовать эти знания в своей жизни, иначе они теряют всякую ценность. Когда мы беремся за бескорыстное служение, нам потребуется абсолютно каждый из духовных принципов, которые мы узнали и полюбили. Столкнуться со своей дороги свое эго очень непросто – но именно так мы разрушаем стены тюрьмы, которую построили в собственной голове. Иногда выбор совершенно понятен: или мы меняем себя, или нас ждет беда. В других ситуациях мы вроде бы без проблем можем остаться на месте и ничего не менять – но это, скорее всего, будет значить, что мы дешево себя продаем. Существует масса поступков, с помощью которых можно реализовать свою потребность меняться, но самые простые из них, как правило, и есть самые важные. Когда мы отдаем другим, мы сталкиваемся со своей дороги свое эго – и наша жизнь вдруг предстает перед нами в совершенно другом свете. Это звучит странно, но мы получаем самые дорогие подарки, когда совершаем самые бескорыстные поступки. Бескорыстное служение – это служение нашей Высшей Силе, другим людям и самим себе. Когда мы становимся участниками этого процесса, мы видим гигантскую силу, которая использует нас в своей работе. Мы видим цель этой силы – что-то изменить в жизни других людей. Когда это происходит на наших собственных глазах, отрицать правду становится гораздо труднее.

Наш путь начинается в режиме выживания, а приходим мы к жизни, превосходящей наши самые смелые мечты. Пускай мы годами слышим об этом на собраниях, распахивающийся перед нами мир все равно становится сюрпризом. Порой становится очень страшно. Когда перед нами открывается много вариантов выбора, жизнь иногда вдруг кажется до странности пустой. Долгие годы мы выбирали только из

самых плохих вариантов, поэтому иметь дело с таким разнообразием возможностей бывает довольно трудно. Мы просто обязаны преодолеть внутреннее сопротивление и подтвердить свою приверженность программе. Решиться на этот шаг бывает страшно, ведь нет никакой возможности знать заранее, куда он нас приведет.

Порой мы боимся слишком сильно чего-то хотеть. Может, это кажется нам эгоистичным, а может, нам страшно, что у нас это отберут. Говорит член сообщества: «Я всегда считал, что неудача неприемлема, при этом сам себя я считал неудачником. Получается, что я не оставлял себе выбора! Мне были нужны инструменты принятия, чтобы пережить новость о том, что я всего лишь человек». Свобода от старых представлений дается не так-то просто. Она не наступает полностью и сразу – и слава Богу! По правде говоря, если бы нам пришлось целиком пройти этот процесс за один раз, мы бы вряд ли пережили его.

Принятие собственной свободы – это гигантский акт духовного мужества. Один из нас поделился: «В самом начале выздоровления кто-то сказал мне, что теперь у меня есть возможность найти жизнь. Эти слова потрясли меня, я словно впервые услышал их. Жизнь всегда обходила меня стороной, я просто не видел себя в ней. Анонимные Наркоманы вдохнули в меня мужество снова вернуться в жизнь, просто выйти наружу... и жить!» Иногда наши мечты и желания – это своего рода знаки. Даже если какой-то «ускользающий образ» и не становится пунктом назначения в нашем путешествии, он все равно задает нам направление движения.

Если у нас есть готовность двигаться к своим мечтам, то на каком-то этапе наша жизнь начинает превосходить их, причем намного. «Я всегда боялся, что если получу все, чего хочется, то в выздоровлении мне больше нечего будет делать», – как-то признался один из нас. На достижении своей цели история не заканчивается. Завершение путешествия к какой-то цели очень часто становится началом нового этапа нашей жизни. Многие из нас привыкли что-то менять только в результате кризиса или какой-то беды. Требуется практика, чтобы отучиться от того, что боль является единственной мотивацией.

Готовность шагнуть вперед и совершить поступок, который мы лично для себя считаем правильным, требует совершенно нового уровня доверия. «Мне было ужасно трудно составить список своих достоинств в первом Четвертом Шаге, а сегодня мне не менее трудно перечислить свои цели и составить список всего того, что доставляет мне удовольствие», – говорит один из членов сообщества. Мы трансформируем свои потребности в страсть, а свою одержимость – в целеустремленность. В тот момент, когда к нам приходит готовность принять, что же это на самом деле такое – обрести свободу, мы отправляемся в совершенно невероятное путешествие.

Выздоровливая на протяжении нескольких лет, можно оглянуться и оценить всю проделанную работу. Нас наполняет теплое чувство благодарности – но при этом мы видим и кучу недоделок. В нашей жизни наступает момент, когда к нам вдруг приходит озарение – сколько же сил мы отдали работе в служении, искренне веря в то, что наши правильные поступки помогут нам получить то, о чем мы мечтаем. Это откровение – что на самом деле мы стремимся не к осознанному контакту, а к постоянному комфорту – просто сбивает нас с ног. Значит ли это, что все мои отношения с Высшей Силой были фальшивкой? Неужели мое выздоровление – это одна большая ложь? Некоторые духовные пробуждения очень и очень жесткие. У нас открываются глаза, и то, что мы видим, нам не всегда по душе. Когда мы пробуждаемся и видим всю эту темноту внутри себя, на нас обрушивается боль. «Заглянув внутрь себя в первый раз, увидев правду о том, что я делал, я поверил, что я на самом деле такой, – говорит один из нас. – Ужас буквально парализовал меня. Помню, я подумал, что кто-то открыл мне возможность увидеть что-то невероятно прекрасное, а потом резко захлопнул дверь».

Способность менять свои предположения о мире – это одна из самых важных свобод, которые у нас есть, ведь она дает нам возможность видеть те варианты, которые мы раньше не замечали. Мы выдавали свою низкую самооценку за равнодушие к окружающему миру, а наш жизненный путь представлялся нам узкой тропинкой, пролегающей через болото самых плохих вариантов. «Мне казалось, что я только

мешаю Богу», – признается один из нас. В активной зависимости нашим отношениям с Высшей Силой был нанесен огромный ущерб, и возместить его порой труднее всего.

Мы знаем, что равнодушное или нетерпимое отношение к духовным принципам очень опасно для нас. Тем не менее на каком-то сроке чистого времени у нас иногда развивается совсем новый вид нетерпимости. У нас может появиться своя система убеждений о выздоровлении, и мы начинаем сопротивляться любым попыткам, которые, как нам кажется, угрожают им или ставят их под сомнение. Но разве по-другому возможно пересмотреть свои взгляды на то, что мы считаем правдой? Правда не меняется. Меняются наши знания о ней, наше понимание правды. Чем ближе мы к правде, тем яснее мы видим – она не может поранить нас, даже если в моменте она болезненна. Член сообщества как-то поделился: «Мне было трудно расстаться со старыми убеждениями. Начнем с того, что на самом деле я не очень-то понимал, на чем они основаны». Наша работа по шагам помогает нам разобраться в том, во что мы действительно верим, и в том, работают ли для нас по-прежнему наши убеждения.

«Раньше, когда я молился, я как-то странно себя чувствовал, испытывая смущение и пустоту, – признается еще один член сообщества. – Для отношений с моим Богом мне было необходимо упорство. Даже в дни, когда я вообще ничего не чувствовал, я продолжал молиться. Только спустя долгое время этот процесс начал становиться для меня естественным». Готовность не останавливаться и пробовать снова и снова, когда трудно – или когда вообще никак – называется актом веры. Мы проходим трудные времена, поддерживая регулярную духовную практику – она входит в привычку и помогает нам продержаться до наступления лучших времен. Опыт наших близких в сообществе подпитывает нашу веру в то, что такая практика обязательно поможет.

Бывает так, что даже при огромной готовности попробовать отношения с Высшей Силой – это поначалу дается нам очень непросто. Сначала мы притрагиваемся к воде кончиками пальцев.

Бывает, что нам не даются молитва и медитация, и что-то вдруг срabатывает только спустя долгое время. Один из нас рассказал: «Я семь лет экспериментировал с самыми разными практиками, пока наконец не нашел то самое — и в том самом месте. Когда я нашел для своей духовности эту дорогу, я почувствовал себя так, словно наконец-то нашел ту самую пару обуви, которая мне как раз». Еще одна из нас поделилась тем, что ее сопротивление молитве было настолько мощным, что ее спонсор решила пойти на крайность. «Положи свой Базовый текст в один угол комнаты, сама сядь в другой и начинай тянуться рукой, — сказала ей спонсор. — То, что ты делаешь — это и есть молитва». Не важно, как мы это делаем, но молиться — значит протянуть руку за помощью и в поисках контакта. Это акт смирения и честности. Для некоторых из нас это первый смиренный и честный поступок за всю нашу жизнь.

Ехать по хорошо знакомой колее кому-то намного проще, чем выходить на новую и открытую всем ветрам равнину. Обычно мы замечаем, что застряли, только спустя какое-то время — когда вырваться на свободу уже непросто. Если мы не хотим застревать на одном месте, нам придется найти в себе готовность пережить неприятные чувства. Часто попытка сделать что-то новое — это уже капитуляция. Порой очень сложно решиться повести себя как свободный человек. «Я зависимый — это значит, я человек привычки, — сказал один из наших членов. — Я прихожу в ресторан в третий раз и все равно заказываю одно и то же». С привычками мы чувствуем себя комфортно, с ними нам легче даются повседневные дела. Иногда страх болезни мешает нам заходить слишком далеко — мы боимся, что это закончится чем-то опасным. Жить духовно — это очень часто значит в том числе посмотреть на что-то с новой точки зрения, попробовать новое поведение, открыться новым убеждениям.

Уверенность часто превращается в стену, отделяющую нас от смирения, в котором мы так отчаянно нуждаемся. Одна из опор фундамента выздоровления — это открытость новому. Мы должны быть открытыми новому в своей личной программе. Когда мы перестаем в ней учиться, у нас начинаются проблемы. Мы слишком

часто ставим шлагбаум там, где лучше было бы поставить указатель направления движения. Когда мы строим стены вместо дорог, мы не просто отрезаем себя от новых возможностей – мы запираем себя в своих старых понятиях и представлениях о мире. Это самый легкий путь в свой собственный капкан. Когда мы наконец-то находим какое-то облегчение, нам не хочется с ним расставаться. Потом это облегчение перерастает в радость и благодарность, превращаясь для нас во что-то очень ценное. Иногда нам так страшно потерять то, что мы получили, что мы сами лишаем себя возможности расти.

Возможно, мы верим, что существует только один способ работать по программе АН – и что это тот способ, который пока что нормально срабатывал для нас. Если определенная практика или определенный образ жизни когда-то спасли нам жизнь, то мы порой отказываемся отклоняться от них даже на миллиметр. Такая негибкая жесткость иногда действительно спасает жизни, и она бывает весьма полезной в несении вести. В то же время подобная непреклонность сопровождается рисками – мы рискуем превратиться в узколобых и упрямых людей, не дающих никакого шанса тем членам сообщества, которые поступают не так, как мы. Когда мы считаем, что точно знаем обо всем, что способна дать программа, мы не даем расти ни программе, ни самим себе. Что еще хуже, приходит день, когда нам нужно что-то большее, а мы уже убедили себя, что в программе АН нам этого не получить. Личная готовность делиться своим постоянно растущим опытом также помогает нашим группам принять участие в этом росте и пережить то обновление, которое переживаем мы.

На всем протяжении выздоровления мы проходим множество начал. Еще на раннем этапе мы поняли, что можем в любой момент заново начать свой день. Наше движение вперед продолжается, и мы понимаем, что всегда можем отправиться в новое путешествие в нашем выздоровлении. В любой момент, когда нам это нужно, мы можем начать сначала. Нам необязательно сжигать дотла всю свою жизнь, чтобы это сделать. Иногда нам кажется, что мы прошли путь до конца, а на самом деле всё только начинается. Приходит день, когда Анонимные Наркоманы вроде бы дали нам все, о чем мы просили. В

этот день в нашей жизни начинается новая история, в нашей книге открывается новая глава. Достижение наших целей – это всего лишь начало нового этапа нашего путешествия. Это путешествие продолжается, и нам потребуются абсолютно все инструменты, которыми снабдила нас программа. Даже если мы уже пользовались этими инструментами, это совсем не значит, что их нужно выбрасывать.

Осознанный контакт

Чем больше у нас появляется способов общения с Высшей Силой, тем больше полезного приходит во все наши отношения. Для некоторых из нас в этом процессе вообще нет той Высшей Силы, которую можно назвать словом «Бог». «Я верю в единство АН, – сказал один из нас, – верю в поддержку Анонимных Наркоманов, верю, что они всегда будут рядом. Сообщество АН несло меня на руках, когда сам я идти не мог». Учиться молитве – это процесс. Путешествие само по себе является подарком. «Я научился произносить молитву о душевном покое без первого слова, потому что я знал, что не верю в это слово. Впервые работая по Третьему Шагу, я начал молиться, используя слово «спасибо». Сегодня в основном это не «пожалуйста», не «спасибо», теперь это вообще не разговор, теперь это просто есть. Я делаю глубокий вдох и всем сердцем берегу эту молчаливую минутку осознанного контакта».

Молитва помогает нам расстаться со страхом и недоверием и начать жить в вере. Нам необязательно понимать ее, чтобы она работала. Мы открываем двери глубоко внутри себя, чтобы в них вошла вера, чтобы она помогла нам ответить душевным покоем на неприятности жизни. «Я стремлюсь практиковать молитву в каждой секунде дня, – признался один из членов. – Конечно же, у меня не было ни одного дня, когда бы мне это удалось на сто процентов. Но сама попытка меняет мой угол зрения. Ко мне вдруг приходит осознание хрупкости и драгоценности жизни». Вместо того чтобы часами думать о том, почему и зачем что-то происходит, мы стараемся разобраться, какие уроки можно из этого извлечь. Делится член сообщества: «В раннем

выздоровлении мои молитвы представляли собой беспорядочные акты отчаяния и капитуляции. Я научился тому, что молитва – это способ практиковать осознанный контакт. Теперь я знаю – когда я помню о своей Высшей Силе в моменте, тогда в молитву превращается сама моя жизнь, в медитации пробуждается моя мудрость и само мое существование становится частичкой воли моей Высшей Силы. Я духовно свободен, максимально далек от активной зависимости и максимально близок к чистой радости существования в моменте».

Многие из наших членов верят, что Высшая Сила общается с нами через людей, которые приходят в нашу жизнь. Вот как это объясняет один из нас: «Высказывание на собрании является для меня высшей формой молитвы, потому что я точно знаю, что моя Высшая Сила здесь, ведь я чувствую ее присутствие – и ничто не сдерживает меня. Часто мне нужен человек напротив, чтобы как бы говорить с этим человеком, когда я на самом деле говорю с Богом. Иногда через такого человека ко мне приходят ответы». Одна из форм медитации – это активное слушание. Самая важная информация порой приходит к нам от совершенно неожиданных людей. Открывшись новому и внимательно слушая, можно услышать именно ту весть, которая нам нужна. Один из подарков эмпатии состоит в нашей великой способности слышать друг в друге правду. Мы учимся искусству успокаивать ураган внутри себя. Это духовное умиротворение становится корнем нашей эмоциональной стабильности, оно дарит нам мужество рисковать. Когда к нам приходит способность успокаивать свой разум, мы начинаем лучше слышать те ответы, в которых действительно нуждаемся. Очень часто мы отчаянно ищем ответ, который на самом деле уже давно прямо перед нами.

В каком-то смысле контакт с Высшей Силой ничем не отличается от любых других отношений. Встречаться с кем-то каждый день в одно и то же время в одном и том же месте – это хороший способ узнать кого-то поближе. Но для того, чтобы улучшить эти отношения, нам придется найти в себе готовность делиться очень открыто. Близость в отношениях приходит со временем. Близкие отношения с кем-нибудь во времена невзгод показывают нам, заслуживает ли этот кто-то

нашего доверия. Отношения, которые поддерживают нас в трудные времена, становятся для нас невероятно ценными.

Присутствовать, быть в моменте, чувствовать себя живым, осознанным, в контакте – вот те ощущения, о которых мы чаще всего слышим, когда члены сообщества делятся своим опытом молитвы и медитации. Большинство из нас не живет этим глубочайшим ощущением единства каждую секунду жизни, тем не менее мы знаем, что способны испытывать его, и это знание само по себе дарит нам уверенность. «Есть трудно уловимое чувство, к которому я стремлюсь всей душой, – это ощущение умиротворения внутри меня, которое не имеет никакого отношения к тому, что снаружи.

Мне просто нужна готовность поставить окружающий мир на достаточно длинную паузу, и тогда мне дается шанс почувствовать себя частью этого мира». Даже если это ощущение умиротворения длится всего одну секунду, мы можем сохранить его в своем сердце, шагая по жизни дальше. Говорит член сообщества: «Я бесконечно устал от комитета в моей голове, безостановочно бубнящего, что я недостаточно хорош, и что все это добром не кончится. И вот в один прекрасный день во время медитации я выдал каждому члену комитета по музыкальному инструменту. Знаете, неплохой получился оркестр!»

Если обратить внимание на то, что внутри английского слова spiritual (духовный) есть слово ritual (ритуал), становится понятным, насколько важно регулярно практиковать нашу духовность. Практика принципов сродни любому упражнению – чем регулярнее и осознаннее мы занимаемся, тем лучше у нас получается. «Когда я не практикую утреннюю молитву, – говорит один из нас, – у меня ощущение разъединенности. Я не подключен, я еду на своем аккумуляторе». Мы, конечно же, никого не собираемся учить, как, где или когда молиться. Осознанный контакт можно устанавливать, не произнося ни одного слова вообще. Но регулярно брать какую-то паузу для осмысления происходящего – чрезвычайно полезно. «У меня большие проблемы с выходом на стопроцентный результат, – признается член сообщества. – Я иду к цели хорошим темпом, а потом вдруг начинаю бояться,

отступаю и казню себя за то, что не достиг цели». Регулярная духовная практика учит нас более дисциплинированно относиться и к другим своим обязательствам.

Способность довести дело до конца приходит, когда мы практикуем принцип усердия. Один из подарков медитации – постепенно развивающаяся в нас автономия от собственных негативных чувств. Практика помогает нам концентрироваться и видеть суть вещей. Мы не забываем ставить программу на первое место и учимся уважать ограниченность своих возможностей. Мы ежедневно стремимся к состоянию стабильного духовного равновесия.

Иногда у нас получается лучше, чем у других. Когда наши поступки основаны на любви и смирении, мы порой достигаем таких высот, что сами с трудом в это верим. Мы перестаем панически бояться себя и находим в себе мужество отстаивать собственные убеждения.

Наша приверженность Анонимным Наркоманам – возможно, самое первое обещание, которое мы выполняем за всю свою жизнь. «Я постоянно стремился к свободе от обязательств. Я убедил себя в том, что буду свободен, если стану кочевником. Когда нигде не остаешься надолго, можно вести себя так, как будто у тебя всегда есть свобода выбора, словно ты живешь, не оставляя на земле никаких следов. Мой чемодан с чувствами всегда был упакован и стоял возле двери. Анонимные Наркоманы попросили меня сделать то, чего я не делал никогда в жизни – остаться». Мы должны принять сопротивление внутри себя, примириться с ним и подтвердить свою приверженность программе. Вряд ли в нашей жизни было что-то более надежное, чем бескорыстная любовь сообщества. Наше доверие этой любви дает нам мужество оставаться, как бы плохо нам ни было.

Все чаще и чаще мы начинаем руководствоваться в своих поступках принципами программы. Способность делать правильный выбор начинается со способности быть честными с самими собой в том, что касается мотивов и желаний. Иногда самый духовный поступок – это вообще воздержаться от поступка. Это избавляет нас от

необходимости возмещать ущерб впоследствии и дает нам время попросить Высшую Силу о направлении. Мы можем иметь собственные чувства, не превращаясь в собственность этих чувств. Смех и радость могут быть настолько же духовными, как молитва и служение. Некоторые говорят, что просветление начинается с того, что мы перестаем смотреть на себя слишком серьезно.

Созидательное действие духа

Становясь всё увереннее в своей духовности, мы обретаем готовность импровизировать, причем не только в духовной практике, но и в том, как мы живем. Мы обретаем готовность отпускать свои страхи и поступать правильно. Если раньше мы просто каждый день приходили и как бы подтверждали свою явку, то теперь мы приходим с готовностью отдать все свои силы служению на благо добра. Мы начинаем с того, что следуем рекомендациям, и постепенно переходим к правильным мотивам и правильным поступкам. Казалось бы, на этом можно остановиться — но, если в нас есть готовность стремиться к чему-то большему, в этот момент у нас появляется шанс превзойти самые смелые ожидания от самих себя. Наш опыт помогает нам избавиться от массы сомнений в вопросах духовности. У нас есть возможность просто продолжать отношения со своей Высшей Силой, не обращая внимания на те вещи, которые мы не знаем или не понимаем. Каждый раз какое-то событие стряхивает с нас сон, мы всё сильнее осознаём присутствие силы, которая тормозит нас, помогая пробудиться к жизни.

В большей или меньшей степени наши пробуждения проявляются в нашей готовности практиковать принципы и нести весть. Мы много учимся духовности в своем служении. Мы учимся проявлять ее не только в том, сколько любви и благодарности мы выражаем, но и в том, насколько мы готовы учиться. Когда мы действуем вместе, то сумма — больше, чем все слагаемые. Мы мудрее, чем наши индивидуальные решения, и намного сильнее, чем мы думаем. Вторая Традиция напоминает нам, что любящий Бог направляет нас в нашем служении, мы видим это очень ярко, когда нашим краткосрочным неудачам или

разногласиям не удастся повлиять на несение вести. В АН мы наблюдаем Высшую Силу за работой, и мы приходим к убеждению, что она может работать и в нашей жизни. Делится член сообщества: «Когда моя домашняя группа откладывает какое-то решение, потому что не все понимают, как нам поступить, чуть позже мы, как правило, принимаем хорошее решение. Я научился поступать точно так же в своей собственной жизни – если я беру паузу, чтобы помолиться, я принимаю хорошие решения».

Некоторые смотрят на служение АН как на тренировочный зал – именно здесь мы учимся практиковать принципы принятия и взаимного уважения. Да, здесь не всегда царит атмосфера вежливости, но нас объединяет общая цель и что-то большее. А поскольку в АН мы все равны и все постоянно учимся, мы всегда одновременно и ученики, и учителя. Не важно, сколько лет мы в этом сообществе, у нас всегда есть шанс узнать о себе еще чуточку больше, если мы занимаемся служением. «В самом начале я занимался служением только чтобы вписаться. Со временем во мне выросло искреннее желание служить АН. Служение помогает мне относиться хорошо к самому себе. Каждый день я надеюсь и молюсь о том, чтобы к нам приходили новички и помогали нам нести весть. Сообщество растет медленно. Для того чтобы свыкнуться с этой истиной, я научился терпению, надежде, принятию, любви и обязательности».

В этом мире мы способны сделать так много! Мы нашли выздоровление, и зависимость больше не ограничивает нас. Мы представляем собой ценность – и в сообществе, и вне его. «Сегодня я понимаю – я инструмент исполнения воли Высшей Силы. У меня всегда есть выбор – кому-то подыграть, сочинить новую мелодию или просто пошуметь от души». Придерживаясь духовных принципов, мы можем жить, работать и принимать ситуации реального мира – как в АН, так и вне сообщества. Последовательно работая по шагам, мы учимся применять их в наших повседневных делах. Если мы практикуем эти принципы, нам больше никогда не придется употреблять, и мы сможем постоянно улучшать свою способность служить и справляться с тем, что преподносит нам жизнь. Мы

признаём бессилие, просим о помощи, признаём ошибки, работаем над своими дефектами, возмещаем ущерб и продолжаем просить нас вести. Применяя эти принципы в наших повседневных мыслях и действиях, мы поднимаем качество своей жизни на новый уровень.

Мы начинаем воспринимать шаги как неразрывную часть собственной жизни. Когда мы делимся – рассказывая свою историю или зачитывая инвентаризацию – на смену хаосу приходит порядок. Каждый раз, окунаясь в очередной шаг, мы переживаем всё более и более глубокий духовный рост. Мы капитулируем снова и снова, мы отпускаем и доверяемся процессу – и каждый раз внутри нас открывается новая дверь. Мы утоляем мучительный внутренний голод молитвой, медитацией и служением. Дефекты уже не душат нас с прежней силой, и к нам приходит свобода жить и дышать полной грудью. Раньше у нас почти не было выбора – и это состояние стало для нас таким привычным. Но сегодня мы свободны выбирать – и мы начинаем мечтать, воображать, творить, решать проблемы или просто искать радость в каждой секунде жизни. Наша программа «Анонимные Наркоманы» – очень надежный фундамент. Пока в основе этого фундамента лежат духовные принципы, на нем можно созидать что угодно. Мы доверяемся принципам АН – и они направляют нас во всех наших делах.

Для нас очень важна убежденность в правильности своих действий. Мы перестаем менять себя, чтобы подстроиться под тех людей, которые оказались рядом. Благодаря этой новой убежденности мы начинаем яснее видеть свой путь. «До АН я был трусом и подражателем. Теперь, пробудившись духовно, я твердо придерживаюсь своих убеждений», – рассказывает один из членов. Обиды, страх и высокомерие лишают нас способности быть спонтанными, креативными и свободными. Мы возвращаем себе этот дар, когда начинаем совершать бескорыстные поступки, продиктованные любовью. Мы учимся уважать и любить людей, не стремясь при этом к одобрению с их стороны.

Когда мы берем то, чему научились на собраниях, и начинаем практиковать это в своей жизни, мы превращаемся в ответственных членов общества, в котором живем. Этот мир очень нуждается в служении. Рано или поздно наши дороги приводят нас к служению другим – прямому или косвенному. Практикуя духовные принципы, мы переживаем осознанность и эмпатию к людям. Духовность помогает нам почувствовать себя частичкой человечества. После стольких лет изоляции внутри нас наконец-то начинает расти ощущение благополучия, которое помогает нам поверить – да, мы именно там, где и должны быть.

Мы начинаем практиковать этот образ жизни в наших семьях, с коллегами на работе и во всех наших отношениях. Каждый день мы стараемся сделать все, что в наших силах. Иногда мы становимся лишь чуточку лучше, в другой день мы достигаем огромного прогресса в применении принципов, а бывает и так, что у нас ничего не получается. Наша положительная динамика не всегда стабильна, но со временем она становится очевидной. Мы постепенно учимся жить нашими принципами. Мы начинаем говорить «нет», когда что-то неправильно, даже если при этом мы теряем чье-то расположение. Мы учимся с заботой относиться к себе и к своим обязанностям, а не обвинять других, когда у нас что-то идет не так, как нам бы хотелось. Мы начинаем видеть возможности для продолжения роста не только в самые лучшие, но и в самые худшие дни своей жизни.

Надежда и свобода от активной зависимости даются нам практически сразу и совершенно бесплатно. Некоторые из нас называют это «розовым периодом». В это время нам не нужно особо напрягаться. Но приходит момент, когда возможность «только брать» заканчивается. Это перекресток. Многие из нас останавливаются на нем, и им уже никогда не узнать, что они упускают. Настоящие подарки выздоровления мы получаем, когда отдаем и раздаем – из благодарности за то, что было отдано нам, и в надежде на то, что еще ждет нас впереди. Когда мы служим с любовью – это и есть духовная жизнь. Сначала мы берем, затем мы отдаем, а потом мы разделяем это с кем-то еще. Жить полной жизнью – это созидательное воплощение

любви к нашей Высшей Силе. Быть полностью живыми, пробужденными и честными в том, кто мы такие, – это подарок и нам, и от нас самих.

Наш духовный контакт приводит нас к новой насыщенной и радостной жизни, в которой мы постоянно чему-то учимся. Мы открываем в себе страсть к этой жизни. Наш опыт становится целительным инструментом, и он открывает нам двери к состраданию. Внутри себя мы находим ясность и красоту, о существовании которых даже не подозревали. Независимо от того, как именно происходит осознанный контакт у каждого из нас, чувство принятия и облегчение от состояния хаоса приходят ко всем. Принципы Анонимных Наркоманов являются инструментами, при помощи которых мы можем справиться с любой жизненной ситуацией. Стремление разобраться, в чем заключается воля нашей Высшей Силы для нас, еще ближе подводит нас к сокровенному желанию наших сердец – чувствовать себя любимыми и полезными, чувствовать себя частью чего-то большего, чем мы.

Опираясь на духовный фундамент Анонимных Наркоманов, мы обретаем уверенность в себе и начинаем жить, получать от жизни удовольствие, помогать другим людям и нести весть АН с ясным и спокойным пониманием, что нас ведут именно туда, где нам нужно быть. Мы начинаем чувствовать контакт с окружающим миром, в наших жизнях появилась цель. Теперь мы набрались достаточно мужества, чтобы идти туда, куда зовут нас наши сердца, чтобы слушать тот самый голос внутри, чтобы созидать, брать на себя ответственность, познавать новое и жить.

Мы приходим в Анонимные Наркоманы в надежде выжить. Мы находим здесь любовь, мужество, ощущение контакта и направления. Мы потратили целую жизнь на поиски состояния мира и безопасности, которое обретаем в выздоровлении. Стремясь познать волю нашей Высшей Силы для нас, мы приходим к пониманию своей цели. Духовное пробуждение – это процесс. Быть может, весь смысл именно в этом процессе. Мы с огромной заботой оберегаем свою пробуждающуюся духовность и помогаем ей расти. Мы знаем –

наконец-то к нам пришла свобода жить с благодарностью,
принципиальностью и достоинством.

Глава 4

НАША ФИЗИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ

Каждый из нас видит себя по-своему. Мы существа физические – и духовные. Мы существа духовные – и эмоциональные. Мы зависимые и поэтому предрасположены к отчужденности – ощущению, что мы как бы стоим отдельно от всех, иногда мы даже чувствуем отделенность от самих себя. В такие моменты нам кажется, словно разные фрагменты пазла «кто я такой» не складываются в единую цельную личность. Мы сможем начать принимать себя со всеми своими противоречиями, если будем фокусироваться на реальности. Все фрагменты пазла нашей личности смешаны, как в калейдоскопе, они очень красивые и разноцветные, и они постоянно меняются. Нам нужно расстаться с мыслью о том, что у нас все будет нормально только после того, как мы сложим все эти фрагменты в идеальную картинку. Мы можем видеть в своей жизни удивительную гармонию, просто осознавая все то, что происходит у нас внутри, – физически, эмоционально и духовно.

Мы много говорим о том, как зависимость разрушила наши тела, но мы удивительным образом игнорируем физическую часть выздоровления. Мы освобождаем свой разум и дух, препоручая их Высшей Силе, но почему-то исключаем из этого процесса свое тело. Физическая, эмоциональная и духовная части нашей жизни переплетены – мы, конечно, можем думать о них по отдельности, но жить ими по отдельности у нас не получится. Поэтому, если мы не занимаемся физической частью своего выздоровления, мы рискуем сбиться и с нашего духовного пути.

Хорошо заботиться о своем теле – задача далеко не легкая. Мы переходим из крайности в крайность – то балуем себя до эгоистичной чрезмерности, то сами себя наказываем, ограничивая жесткими рамками в попытке контролировать те модели поведения, которые

напоминают нам симптомы зависимости. После мучительных попыток найти пути и способы вернуться к здоровому образу жизни мы вдруг открываем для себя, что на самом-то деле нам нужна капитуляция! Очень часто мы начинаем понимать, как именно шаги вплетаются в нашу сегодняшнюю жизнь, когда помогаем работать по ним тому, кто с нами недавно.

Даже если у нас есть убеждения о том, какими должны быть наши отношения с собственным телом, большинство из нас живет с мыслью, что мы не соответствуем этим стандартам. На свете масса людей, готовых рассказать нам, как делать это правильно, но честный взгляд на то, как мы относимся к своему телу, — дело непривычное и пугающее. Мы слишком часто уклоняемся от той свободы, которую предлагает программа, потому что в нас нет полной готовности отпускать. Мы осознаём свое несовершенство, но рассматриваем его как нечто такое, что мы должны контролировать. Мы почему-то не задумываемся о том, чтобы капитулировать перед ним.

Изменить негативное восприятие себя на позитивное отношение к своему телу нам помогает чувство юмора. Когда мы учимся смеяться над собой, в нас загорается свет. Мы делаем свою работу, но мы также учимся отдыхать. Мы видим свои дефекты, но мы также видим все то, за что нас можно любить. Баланс в нашей жизни постоянно меняется — нас можно сравнить с канатоходцами. Программа работает, только когда мы продолжаем идти. Мы постоянно в движении — и наше представление о себе тоже постоянно меняется.

Это отношения

Отношения с нашим телом — это именно отношения. Они могут быть здоровыми и взаимовыгодными или могут быть жестокими и разрушительными. В большинстве случаев это что-то посередине. Мы живем и растем, идем на поправку или болеем и убеждаемся — этот процесс очень редко представляет собой прямую линию, которая идет под одним и тем же углом в одном и том же направлении. Как и в любых других отношениях, от нас требуются взаимодействие и

ответственность – выделять время для своего тела, давать ему то, в чем оно нуждается, заботиться о нем и при срочной необходимости обращаться за помощью. Для большинства из нас такой подход вряд ли является привычным. Делится член сообщества: «Мне было нужно научиться перестать относиться к своему телу как к врагу». Очень немногие из нас приходят в АН, обладая опытом и знаниями о том, что для нас полезно. Но даже если такие знания у нас были, жизнь в активной зависимости состояла из длительных периодов, на протяжении которых мы насиловали свое тело и совершенно им не дорожили.

Наши отношения со своим телом не складывались, ведь мы провели очень долгое время в попытках куда-нибудь из этого тела уйти. Мы устраивали сами себе безумные проверки на прочность – не просто комбинируя наркотики, переживая передозировки или заменяя один наркотик на другой, только бы раскумариться – но и массой других способов: мы не спали по несколько суток, а потом столько же отсыпались, мы вообще не ели или, наоборот, ели что-то странное в невероятных количествах, мы торговали собственным телом или занимались небезопасным сексом, мы совершали жестокое насилие по отношению к другим или сами становились жертвами подобного насилия. Наша болезнь жадно требует моментального удовлетворения, а для того, чтобы научиться заботиться о собственном теле, нужно время. Исцеление вообще требует времени. Нам, конечно, хочется видеть результаты немедленно, но в основном они приходят постепенно.

Качество этих отношений меняется с течением времени. Иногда мы заботимся о своем теле, а иногда нет. Иногда мы путаем то, как мы выглядим, с тем, кто мы есть, и нам кажется, что, изменив свою внешность, мы заполним пустоту внутри себя. Обычно наплевательское отношение к своему телу – признак того, что у нас проблемы либо с самоуважением, либо с приоритетами в жизни. Не заботясь о своем физическом состоянии, вряд ли мы сможем нормально позаботиться о состоянии эмоциональном или духовном. С другой стороны, признаком какой-либо физической проблемы могут

быть перемены в нашем настроении. Замечая какие-то изменения в своих чувствах или реакциях, нам стоит повнимательнее изучить их возможные причины.

Определенные жизненные события вносят свои собственные коррективы в наши отношения со своим телом: мы бросаем курить, переживаем беременность или менопаузу, восстанавливаемся после травмы. Новая работа с более высокими требованиями или с непривычным для нас графиком также способна влиять как на наше самочувствие, так и на степень нашей заботы о своем теле. Да и эмоциональные перемены – например, начало или завершение романтических отношений – способны не в меньшей степени менять то, как мы видим свое тело и как мы к нему относимся. А вот в какую сторону будут направлены эти изменения – в лучшую или в худшую – зависит только от нас.

Когда мы начинаем заботиться о себе, к нам приходят новые формы свободы, в том числе прирост энергии, свобода в движениях, уважение к себе и дисциплина. Мы развиваем в себе способность совершать действия и в других сферах нашей жизни. Если мы сопротивляемся каким-то значительным переменам, то, скорее всего, будем сопротивляться и небольшим изменениям, без которых такие перемены невозможны. Когда мы вдруг перестаем совершать действия в какой-то конкретной области своего выздоровления, это часто бывает индикатором того, что мы на пути к очередной трансформации. За упадком сил, как правило, следует прорыв вперед.

Отпускаем себя

В Третьем Шаге мы принимаем «решение препоручить нашу волю и наши жизни заботе Бога, *как каждый из нас понимал Его*». Большинство из нас впервые принимает это решение еще в начале выздоровления, но наше страстное желание контроля проявляется очень по-разному. Это не то решение, которое мы принимаем раз и навсегда. Мы возвращаемся к нему снова и снова, и каждый раз спадает наше сопротивление, глубже становится наша приверженность

и растет наша способность отпускать. Некоторые считают, что мы находимся в процессе нарастающих капитуляций. Мы возвращаем себе контроль, а потом снова отпускаем его, каждый раз осознавая, что мы можем отпустить чуть больше, каждый раз чувствуя, что какую-то частичку того контроля, который мы вернули себе, мы теперь готовы отпустить навсегда. Проходит время, и мы видим, что по-прежнему за что-то цепляемся: «Эту часть своей жизни я препоручить могу, — говорим мы, — а вот этими я должен заниматься сам». Найти границу между личной ответственностью и сознательным контролем — задача крайне непростая. Одна из нас как-то сказала: «Истинная капитуляция — это капитуляция перед фактом, что мне придется капитулировать всю свою оставшуюся жизнь». У каждого из нас это происходит по-своему. На самом деле у большинства из нас в процессе выздоровления ответы меняются.

Почувствовать себя уютно в собственном теле — это может показаться несбыточной мечтой. Мы чувствуем себя слишком толстыми или слишком худыми, слишком высокими или слишком низкими, слишком старыми или слишком молодыми. Некоторые из нас искренне считают, что родились не в то время, не в том месте, не того пола или не в той культуре. Возможно, нам даже трудно узнать человека в зеркале или на фотографии: «Нет, это не я, не может быть!». Когда что-то не так внутри нас, мы начинаем искать объяснения этому в своей внешности. Наше чувство отчуждения внешне проявляется самыми разными способами. Возможно, у нас просто ощущение ужасного дискомфорта в своем собственном теле.

Мы, как правило, приходим в выздоровление со всеми этими проблемами, но может пройти много времени, пока мы наконец не осознаем для себя их важность. Многие из нас говорят на собраниях о том, насколько мы были истощены, когда пришли в сообщество, но мы гораздо меньше говорим о своей реакции на то, как мы начинаем набирать вес, когда наши тела идут на поправку. Некоторые из нас считают, что, если вес начинает расти, его невозможно остановить. Мы можем, конечно, шутить, что «раньше была ложка, а теперь вилка», но это не всегда смешно. Набирая вес, мы можем ощущать в себе

глубокий стыд или ужас. Некоторые из нас даже рассматривают вариант вернуться к употреблению, чтобы с этим справиться. Мы можем оставаться чистыми, но при этом понимаем, что получаем своего рода приход от нашего компульсивного поведения — голодания, рвоты, обжорства до состояния дискомфорта, злоупотребления слабительным, экспериментов с радикальными диетами, а вместе с ним и соответствующие проблемы. Одержимость своим весом иногда подталкивает нас снова поиграть с собой в контроль — мы воздерживаемся от еды, компульсивно качаемся и наказываем себя, только бы привести себя «в форму».

Замена употребления каким-то занятием может служить неплохим инструментом при воздержании от той самой первой дозы или от разрушительного поведения, но она тоже способна создавать свои собственные проблемы. Часто уже после того, как мы становимся чистыми, в нас вдруг начинают всплывать стереотипы одержимого и компульсивного поведения. Многие из нас приходят к тому, что у нас сложности в отношениях с едой. Быть может, мы вообще никогда и не знали, как правильно питаться, а в употреблении, честно говоря, были вещи поважнее. Мы ели нерегулярно, поглощали нездоровую пищу или вообще ничего не ели. Мы привыкли быть голодными, или блевать, или есть что попало и где попало.

Информационный проспект «Принятие себя» предупреждает нас, что «порой мы погружаемся в сентиментальные мечтания о том, какими мы должны были бы стать». Мы часто ведем себя так, словно это относится только к тому, что мы в себе не видим. Мы понимаем, что свобода от дефектов характера приходит в результате принятия себя такими, какие мы есть, и с помощью готовности позволить некой силе, более могущественной, чем мы сами, избавлять нас от них. Тем не менее, когда дело касается не дефектов характера, а наших физических несовершенств, мы слишком часто пытаемся решить эту проблему, контролируя или мучая себя. Мы изобретаем жесткие правила и пробуем по ним жить. Мы ведем себя так, будто эта одержимость и компульсивность каким-то образом отличается от той, перед которой мы уже капитулировали. Не всегда просто понять разницу между тем

поведением, которое мы можем изменить сами, и тем, которое мы должны отпустить. Если мы пытаемся соответствовать завышенным стандартам и при этом ругаем себя за несоответствие собственным нереалистичным ожиданиям – значит, мы на ложном пути. Позволять себе быть человеком не означает жить без границ или ограничений, это означает искать здравомыслие в своей жизни за счет выполнения тех действий, которые нам под силу, и препоручения результатов нашей Высшей Силе. Мы отпускаем.

Несмотря на весь наш опыт, когда мы делились своими проблемами с Высшей Силой и разрешали этой силе работать в нашей жизни, многие из нас цепляются за отношения со своим телом как за что-то, что мы должны контролировать только своей силой воли. Учимся ли мы правильно питаться, набираем или сбрасываем вес, расстаемся с курением или какими-то другими привычками, мы слишком часто забываем, что в нашем распоряжении есть программа, которая учит нас быть свободными. Вместо этого мы ошибочно считаем, что должны «взять себя под контроль». Пускай мы никогда и не обречем свободу от болезни зависимости – это не значит, что нам не суждено чувствовать свободу.

Для зависимых людей страх перемен – дело обычное, в конце концов привычка – наша вторая натура! Но порой это переходит все границы. Страх буквально парализует нас. Иногда мы боимся каких-то конкретных последствий или результатов. Иногда мы испытываем совершенно беспричинный страх, который прилипает ко всему подряд, – у нас появляются фобии, или же мы избегаем любого риска до такой степени, что наши жизни становятся совсем крошечными. Некоторые из нас избегают приятных ощущений, потому что мы боимся будущего или тех воспоминаний, которые могут нахлынуть на нас. Нам страшно отпускать – а вдруг это выпустит на свободу самые разрушительные из наших импульсов.

Некоторые из нас прячутся за наплевательским отношением к своему телу. Мы перестаем ухаживать за собой, игнорируем личную гигиену, набираем вес или просто делаем вид, что нам на себя наплевать. Быть

может, мы хотим стать невидимыми, чтобы не привлекать к себе внимания, или же пытаемся таким образом убежать от своего старого образа жизни, который мы хотим изменить, но не знаем как. Когда мы признаём свой страх и смотрим на него честно, мы часто делаем вывод – те действия, которые мы совершаем из-за страха навредить себе, порой более разрушительны, чем те последствия, которые рисует нам страх. Но когда мы наконец-то отпускаем, к нам приходит свобода быть самими собой – целиком и полностью, без страха, без оговорок, без чувства вины.

Когда мы понимаем, что наше старое поведение больше не срабатывает, мы начинаем карабкаться вверх из той ямы, которую сами для себя вырыли. Мы учимся ценить в себе простые мелочи: уникальность своей походки, то, как блестят наши глаза, когда мы говорим о чем-то важном для нас, то тепло, которое мы ощущаем, когда знаем, что мы в контакте с нашей Высшей Силой. Мы празднуем тот факт, что мы уникальны, что в нас есть красота, которую мы способны подарить миру. Наша уникальность – это наш дар, и когда мы забываем об этом, мы снова впускаем болезнь в свою жизнь.

Когда мы снова проваливаемся в неприязнь, а то и в ненависть к самим себе, страдает наша способность любить. Мы покупаемся на старую ложь – что мы недостойны, что мы неудачники. Но по мере того как мы отпускаем дефекты характера и весь тот старый багаж, который тащим на себе, мы начинаем открывать для себя правду о своей человеческой сущности, своей духовности и своей красоте. Принятие этих трех аспектов становится для нас, возможно, самой трудной работой за всю нашу жизнь.

Принятие себя приходит в процессе развития здоровых отношений с реальностью. Мы принимаем то, что есть, и учимся применять Молитву о душевном покое, меняя то, что мы в силах изменить, и отпуская остальное. Мы начинаем понимать, что мы можем быть счастливы в своем собственном теле, если в нас будет готовность отпускать – не пренебрегая собой по-старому, а разрешая себе проживать опыт освобождения. Мы начинаем испытывать свои

чувства. Базовый текст говорит нам, что у нас есть «свобода радоваться простым вещам в жизни, например... жить в гармонии с природой». И это на самом деле так! Когда мы замечаем, как меняется цвет листьев, когда чувствуем дыхание ветра на своих лицах, мы чувствуем радость от того, что мы живы. Мы находим в таких удовольствиях удивительную нежность, которая когда-то давно покинула нас. Некоторые из нас открывают в себе желание заниматься искусством, мы хотим привнести креативность в свое общение с миром. Возможно, мы начинаем высоко ценить атлетизм – занимаемся бегом, плаванием или танцами. Мы погружаемся в момент «сейчас» и вдруг осознаём, что нам совершенно необязательно думать. Мы можем просто быть. Когда мы выражаем радость быть живыми, она проявляется в том, как мы двигаемся, как работаем, в том, как светятся наши глаза. В нас есть красота, которая намного больше, чем сумма всех наших качеств. Когда мы позволяем этому духу сиять в наших лицах – мы прекрасны, и то, что мы думаем при этом о своей внешности, уже совершенно не важно.

Секс

Если в комнате, полной зависимых, задать всем вопрос, каким образом мы узнали, что такое секс, некоторые ответы будут очень и очень странными. У большинства из нас проблемы со своей сексуальной сущностью. Бывает непросто разобраться, что для нас в этой сфере правильно, а что неправильно. Каждый из нас приходит к своему собственному пониманию секса и своей сексуальной сущности. Шаги становятся для нас инструментом, помогающим примириться с нашим прошлым и начать жить в свободе от тех негативных ассоциаций, которые у многих из нас вызывает слово «секс». Мы начинаем с принятия того факта, что есть многое, чего мы просто не понимаем. Готовность понимать, что именно сформировало наши взгляды на нашу собственную сексуальную сущность и на сексуальную сущность других людей, может помочь нам разобраться в наших убеждениях.

Многие из нас чувствуют себя намного увереннее в сексе, чем в близости. Зачастую мы страдаем от проблем, связанных с ненавистью

к себе, презрением к другим и насилием. Возможно, мы замечали, что нам проще заняться небезопасным сексом, чем рискнуть начать какой-нибудь сложный разговор. Честный и открытый диалог со спонсором может вывести нас на новый уровень доверия. Близость в отношениях со спонсором развивает нашу способность углублять близость с нашим любимым человеком и с другими людьми.

Некоторые из самых глубоко заправятанных нами ощущений стыда связаны с нашими поступками в сексуальной сфере. Наше поведение в прошлом было наполнено отчаянным стремлением достать и употребить еще – нам хотелось близости и любви, но по-другому мы вести себя не умели. Где-то в глубине нашей памяти, возможно, кроются сцены сексуального насилия. Сказать об этом невероятно трудно. Зачастую мы верим, что это произошло только с нами. Удивительная правда заключается в том, что это произошло в жизни очень многих зависимых. Если найти в себе слова – и найти безопасное место, в котором эти слова произнести, – то жизнь, проходящая в постоянных попытках убежать от своего прошлого, закончится, и придет способность жить в мире с собой. В своих Четвертых Шагах мы изучаем свое прошлое и начинаем отделять то, кто мы есть, от того, что делали с нами, или делали мы. Исцеление требует времени, но оно действительно происходит. Мы должны быть терпеливы по отношению к себе. Постепенно мы начинаем испытывать освобождение от своих самых глубоких ран. Когда мы начинаем расчищать свою жизнь от противоречий и того, чего мы не понимаем, частично разгружается тот багаж, который мы притащили с собой, и нам легче двигаться дальше.

Нам очень трудно в отношениях. Опытные члены сообщества рекомендуют в первый год взять паузу, воздерживаться от отношений и поставить выздоровление на первое место, но очень немногие из нас следуют этому мудрому совету. Мы приходим в выздоровление в одиночестве, полные похоти и неуверенности в себе. Наши эмоции крайне нестабильны, а наши суждения по-прежнему весьма предвзяты. Мы ныряем в отношения с головой и убеждаемся, насколько это непростое дело. Из двух больных людей крайне редко получается

здоровая пара. Мы путаем новизну ощущений с любовью и связываем себя обязательствами чуть ли не до того, как хорошенько узнаем друг друга, или же, наоборот, панически боимся обязательств и не даем любимому человеку ни единого шанса. Когда мы попадаем в одни и те же капканы одержимости и компульсивности, мы открываем двери срыву. Мы пробуем и порой совершаем ошибки. В каждой ошибке есть подарок и таится опасность – на ошибках можно учиться, их можно использовать либо можно позволить чувству вины и угрызениям совести загнать нас в угол, а то и вовсе выкинуть из этой программы. Чем больше мы получаем практического опыта применения шагов и других инструментов выздоровления, тем больше мы способны пользоваться своими ошибками, чтобы идти вперед.

В нашем сознании наша сексуальная сущность отчасти определяет нас самих. Для некоторых это определение играет огромную роль в нашем представлении о самих себе. Иногда мы пользуемся ей, как оружием, чтобы найти оправдание ощущению, что мы не такие, как все. В таких случаях мы гораздо больше заняты теми людьми, которые закрыты от нас, чем теми, кто для нас открыт. В комнатах АН нам рады вне зависимости от нашей сексуальной сущности. Мы находим людей, которые любят нас, с которыми мы чувствуем себя комфортно – вне зависимости от нашей сексуальной сущности и наших убеждений в этой сфере.

Некоторые из нас пришли в сообщество с твердой уверенностью в своей сексуальной ориентации, а у других с этим возникали сложности. Возможно, мы начинали вести себя в противовес своим убеждениям – ради продолжения употребления или ради принятия со стороны других. Быть может, мы начинали жить в постоянной погоне за сексом, так же, как в свое время за наркотиками, и точно так же испытывая бессилие и неуправляемость. На волне секса некоторые из нас ныряли то в одни отношения, то в другие, не находя в них никакого удовлетворения. Некоторые из нас путали сексуальные связи с близостью, в результате настолько отдалившись от своих чувств и желаний, что вместо эмоционального контакта нас начала устраивать физическая близость. Эта проблема порой мучает нас даже на

продвинутых этапах выздоровления, как правило, указывая на то, что нам трудно открываться эмоциональной близости. Тем из нас, кто использовал секс в качестве инструмента движения по жизни, может понадобиться приличное время, прежде чем мы начнем понимать разницу между сексуальностью и близостью. Для работы над этими проблемами нужны время, доверие спонсору и близким друзьям, готовность менять наши представления, вера в процесс и в конечном счете – принятие себя.

Следующая глава будет посвящена нашим отношениям и расскажет о них подробнее. Пока же ограничимся словами о том, что мы учимся жить в собственном теле, когда учимся признавать правду о своей сексуальной сущности. Наша цель – научиться выражать свою сексуальную сущность здраво, чтобы это дарило нам наполненность и радость, чувства, которые невозможно было представить себе в активной зависимости.

В чистоте секс становится другим. Наши тела не заморожены до онемения и не разогреты искусственно – и теперь у нас есть шанс присутствовать в собственном опыте и быть вместе с любимым человеком совершенно по-другому. Иногда это ужасно страшно, а порой так волнительно и прекрасно – вплоть до зависимой одержимости. Способность находить удовольствие в своей сексуальной сущности без потребности использовать ее как товар или оружие таит в себе невероятную свободу. Некоторые из нас осваивают это искусство дольше, чем другие. Мы можем в полной мере получать удовольствие от самих себя и друг от друга в моменте «сейчас» и учимся тому, что это такое на самом деле – быть в контакте. Нам становятся доступны новые уровни близости. Мы можем открываться, оставаясь самими собой. Нам необязательно употреблять друг друга, как мы употребляли наркотики. Когда мы относимся друг к другу по-человечески, мы обретаем чувство собственного достоинства.

Приключения и погоня за адреналином

Даже спустя долгое время после освобождения от одержимости употреблением многие из нас по-прежнему ищут какие-то альтернативные варианты «прихода». Стремление к волнующим ощущениям побуждает нас жить насыщенной и захватывающей жизнью, богатой приключениями. Мы не скованы страхом, мы рискуем и используем любые возможности заняться тем, чем всегда мечтали заниматься. Хотя иногда, похоже, мы начинаем торчать на своем собственном адреналине. В азартных играх, в сексе или в создании искусственной драматичности в собственной жизни – мы так быстро наращиваем дозу, что соскочить с нее становится невероятно сложно. Быть может, рискованное поведение помогает нам отвлечься, заполнить пустоту внутри или заморозить какое-то чувство. Каждому из нас предстоит найти свой собственный баланс между погоней за деструктивным приходом и по-настоящему богатой и насыщенной жизнью.

Неожиданно много среди нас тех, кто обожает экстремальные виды спорта. Говорит один из членов сообщества, покоряющий по выходным ледяные скалы: «В те секунды, когда я реально на узкой ниточке между жизнью и смертью, когда я вообще не знаю, удержится ли моя нога на следующем выступе, – вот тогда я чувствую себя в моменте. Я не думаю о счетах своей жены или о работе, только о том, как здорово быть живым и как мне хочется, чтобы все оставалось именно так». Некоторые из нас начинают серьезно заниматься спортом или бодибилдингом, получая от этого огромное удовольствие. Мы относимся к тренировкам со страстью и ответственностью, казалось бы, утраченными в активной зависимости. У нас появляется свобода пробовать что-то новое и идти на новые риски.

Многие из нас равнодушны к мотоциклам, и эти импульсы могут подтолкнуть нас начать на них ездить. Нам нравится это ощущение свободы, а также силы и риска. Некоторые из нас гоняют на своих автомобилях, а после высказываются, что возбуждение приходит не только от скорости, но и от осознания, что мы нарушаем и остаемся безнаказанными. Мы слушаем такие высказывания и думаем, что к нам это не относится, до тех пор, пока наш спонсор вдруг не

предложит нам попробовать одну неделю соблюдать все правила дорожного движения – просто в виде эксперимента. В то время как некоторые из нас в процессе выздоровления находят приемлемые пути ловить приход, у других эта потребность проходит – либо просто со временем, либо в результате попадания в катастрофы, которые мы уже не можем вынести.

Иногда, когда для нашей энергии нет выхода, мы просто сидим со своим возбуждением. Для нас может стать интересным открытием тот факт, что это возбуждение приходит из того же источника, что и наш энтузиазм. Если направить его в правильное русло, возбуждение может стать очень полезной энергией, но оно также обладает огромной разрушительной силой. Та же самая энергия, которая питает наши деструктивные импульсы, способна заряжать нас восторгом, креативностью и целеустремленностью. Эта энергия может привести нас либо к приключениям, либо к хаосу. Как и многое другое из того, что мы открываем в себе, она может стать дефектом либо достоинством – все зависит от того, как мы используем эту энергию.

«Оказавшись в эпицентре эгоцентричного страха, – говорит один из нас, – я обычно начинаю рисковать до такой степени, что в результате теряю все, что у меня есть. Будучи чистым, я жил на грани, только чтобы почувствовать что-то еще, помимо бездонной пропасти неупотребления. Я заполнял эту пустоту азартными играми, шопоголизмом, чем угодно, только бы ощутить власть над чем-то вместо бессилия. Сегодня туман рассеивается, и я вижу, что мне нужно относиться к своей болезни более жестко, не забывая о ее губительной сущности».

В какие-то моменты мы словно цепляемся за выздоровление с отчаянием утопающих. Бывают времена, когда мы будто танками давим свою одержимость употреблением или исполняем нечто подобное. Бывают времена, когда страх перед нашей болезнью заставляет нас закрыться, сопротивляться любым переменам, всему новому или непривычному, тому, что рискует нарушить привычный для нас ход вещей. Но ведь выздоравливать не значит прятаться. Когда

мы понимаем, что наша жизнь в руках любящей и заботливой силы, более могущественной, чем мы сами, к нам приходит способность отпускать. Некоторые из нас отпускают буквально – прыгая с парашютом или на тарзанке. Впрочем, большинству из нас удастся отпускать менее драматично. Мы начинаем относиться к жизни как к приключению и стараемся применять эту готовность в других сферах своей жизни.

Здоровый образ жизни... и здоровье

Жизнь – это приключение. У нас есть возможность пройти дальше и испытать больше, чем мы когда-либо мечтали. Когда мы капитулируем перед реальностью своих границ, к нам приходит способность перешагнуть все те барьеры, которые мы установили сами для себя. Когда какая-то дверь закрывается, это означает, что где-то открывается другая. С принятием себя приходит готовность креативно исследовать новые направления. Многие из нас жалеют о растроченном времени или упущенных возможностях, но, когда мы открываемся новому и по-настоящему начинаем такое исследование, мы делаем для себя открытие – у нас есть варианты, которые мы, возможно, никогда не рассматривали.

У нас сложные отношения со словом «должны». Огромная часть нашей жизни была посвящена бунтарству против того, что ожидали от нас другие. Став чистыми, мы видим перед собой длиннющий список вещей, которые мы «должны» делать. Порой мы настолько сыты по горло всеми этими «должны», что нам начинает казаться, что мы вообще всё делаем неправильно. Наши ожидания от самих себя иногда настолько завышены, что попросту калечат нас. У нас получится развить в себе новые привычки, которые сможем поддерживать, если мы найдем для них какие-то другие причины, помимо слова «должны». Намного вероятнее в нашей жизни закрепятся не те вещи, которые мы делаем только потому, что нам кажется, что мы должны их делать, а то поведение, которое приносит нам пользу. А вот чтобы найти эту пользу, потребуются время и стойкость. Возможно, в процессе этой практики к нам придет ощущение мира или же мы

начнем испытывать удовлетворение от результатов своего роста или вновь обретенных навыков. В любом случае мы начинаем получать удовольствие от того, что выполняем обязательства перед самими собой.

Для некоторых из нас физические упражнения – это то, чем мы занимаемся или должны заниматься ради заботы о своем теле. Но для других это намного глубже. «Когда я бегу, – говорит один из нас, – я словно в молитве. В мой разум приходит ясность». Некоторым из нас духовный контакт проще дается в процессе физических упражнений, чем сидя неподвижно в медитации. Регулярно заниматься физическими упражнениями легче, когда они становятся частью духовной практики, чем когда мы тренируемся только потому, что вроде как должны это делать.

Некоторые из нас рассматривают заботу о своем теле как компонент непрерывного возмещения ущерба самим себе. Мы начинаем с того, что прекращаем насилловать себя и постепенно учимся чтить свое тело, разум и дух и относиться к ним с уважением. Когда мы начинаем заботиться о своем благополучии точно так же, как о дорогом друге, мы начинаем по-другому относиться к тому, кто мы сегодня и кем мы можем стать завтра. Мы переходим из режима «я должен» или «мне придется» в режим «мне надо». Мы начинаем понимать, что забота о своем теле – это не нудная рутина, это привилегия. Сопереживая самим себе, мы учимся себя ценить. Регулярные физические упражнения могут стать способом доказать делом наше вновь обретенное уважение к себе и начать строить качественно новые отношения со своим телом. Мы можем капитулировать перед переживаниями в своей голове о том, как мы выглядим или думаем, что выглядим, и начать любить себя такими, какие мы есть. Мы можем жить с достоинством и относиться к другим людям с уважением. Мы начинаем относиться к себе в духе единства – мы расстаемся с мыслью о том, что «мое тело» – это что-то отдельное от «моего духа» или «меня самого».

Мы чувствуем себя физически посвежевшими и обновленными. Мы понимаем, что способны выжимать из себя больше, чем нам когда-либо казалось возможным. В том, чтобы ставить перед собой и достигать целей на физическом уровне, есть гигантские плюсы. Практикуя принципы программы, мы обретаем свободу от нашей болезни. Мы начинаем понимать, что дисциплина на самом деле является частью этой свободы — к нам приходит способность исполнять свои мечты, и мы идем к ним — цель за целью, день за днем.

Порой в нас растет сопротивление нашим целям, якобы мы слишком увлекаемся своим здоровьем. Мы начинаем мешать себе становиться такими, какими можем стать, либо потому, что не считаем себя достойными этого, либо из-за страха тех перемен, которые это может принести. Иногда толчком для процесса изменений может стать молитва о готовности. Первым звеном в цепочке перемен может послужить простейшее действие — приготовить себе хорошую еду. Создавая все больше таких здоровых моделей в своей жизни, мы начинаем чувствовать себя посвежевшими, обновленными и готовыми ставить перед собой новые цели.

Может пройти приличное время, прежде чем мы отпустим свое убеждение в том, что к нам не относятся простые законы жизни — начиная с ограничения скоростного режима и заканчивая законами элементарной физики. Мы столько лет заигрывали со смертью, что некоторым из нас начинает казаться, что у них сформировался иммунитет к ней. Но даже у тех из нас, кто так не считает, мощнейшее ощущение избранности, которое давало нам право идти на все ради того, чтобы достать и употребить, не растворяется мгновенно. Многие из нас страдают от чувства, что чистота — это настолько великая победа, что весь мир должен прославлять нас и давать нам все, что мы только захотим.

В некоторых из нас это болезненное ощущение избранности проросло настолько глубоко, что мы не считаем своей ответственностью заботу о здоровье, ведь им всегда занимались наши родные, врачи или надзиратели. В одной из наших карточек говорится: «Своей

неспособностью брать на себя ответственность мы сами создавали себе проблемы». Полезно посидеть со спонсором и разобраться, в чем же на самом деле заключается наша ответственность. За что мы ответственные, а за что нет? Когда мы всерьез об этом задумываемся, мы можем сделать для себя открытие – мы чувствуем больше ответственности за других, чем за себя. Научиться заботиться о себе – это часть процесса обретения личной ответственности, который может оказаться на удивление непростым.

Один из наших ветеранов частенько говорил, что «нет ничего печальнее на свете, чем зависимый с высоким болевым порогом», и это действительно правда – многих из нас мучает эта проблема. Некоторым из нас пришлось вынести жестокие физические муки или насилие, многие из нас пережили глубокие эмоциональные страдания. Нас вполне можно понять, когда мы начинаем гордиться своей крутизной. Сила – это дар, это такой навык науки выживания, с которым мы точно не горим желанием расставаться. Для многих из нас сила – это та составная часть нашей личности, которую мы видим в себе и стремимся показать другим. Что может быть плохого в способности вынести чуть ли не все на свете?

Ответ кроется в самом вопросе. Когда мы наблюдаем горький конец употребляющего наркомана с высоким болевым порогом, мы начинаем понимать, насколько на самом деле необязательны мучения этого человека. При этом в своей собственной жизни мы проходим через аналогичные страдания, порой даже не замечая этого! Работая по шагам, мы начинаем видеть, что переносим гораздо больше, чем на самом деле нужно, и, скорее всего, гораздо больше, чем может себе позволить наше физическое здоровье. Один из нас как-то сказал: «Может, я и перестал жить как животное в прямом смысле слова, но, когда я начинаю игнорировать боль, которая снова и снова возникает в моем теле, когда я просто мысленно пытаюсь отогнать ее, это является разновидностью бессмысленного страдания». Мы начинаем понимать, что правила распространяются на нас точно так же, как и на всех остальных – и когда с нашим телом что-то не так, мы останавливаемся и разбираемся с этим.

Хорошо служить своему телу – значит принять, что оно нуждается в заботе и уходе. В процессе выздоровления многие из нас понимают, насколько теперь возросла наша роль в жизни наших семей. Мы строим отношения близкой дружбы, становимся полезными на работе и в своем районе. Если раньше мы были в тягость другим, то сегодня мы играем важную роль в жизни многих людей. С нами считаются! Если мы не заботимся о своих телах и занимаемся саморазрушением в выздоровлении, мы понимаем, что старое оправдание «да я же никому, кроме себя, плохо не делаю» по-прежнему никуда не годится. Ведь наших близких такое беззаботное отношение к собственному телу в лучшем случае просто расстраивает. А очень часто все заканчивается тем, что им опять приходится за нами ухаживать. Забота о своем теле – это акт возмещения ущерба не только самим себе, но и тем, кто нас любит, а также нашей Высшей Силе. Это способ выразить нашу благодарность – за то, что мы живы.

Заболевания

Многие из нас страдают, помимо зависимости, и от других болезней. Какие-то из них – прямой результат активной зависимости или событий, связанных с употреблением.

Другие никакого отношения к болезни зависимости не имеют, но совершенно точно влияют на наше выздоровление. Иногда создается впечатление, что они поглотили всю нашу жизнь. Когда мы применяем инструменты, полученные в АН, для того чтобы справляться с другими трудностями, мы учимся жить по законам жизни.

Когда мы страдаем сами или видим, как страдает кто-то еще, нам хочется найти в этом смысл, и мы ищем для себя объяснения. Это хороший импульс, но он способен дать обратный эффект – мы хотим найти объяснения происходящему, но в конце концов начинаем обвинять или осуждать. Часто в те минуты, когда мы больше всего нуждаемся в утешении и заботе, нас переполняет злость – на себя, на Высшую Силу, на других людей. Мы отталкиваем то, в чем больше

всего нуждаемся. Фантазии о том, что «справедливо», а что нет, не выпускают нас из капкана обиды и жалости к себе. Иногда, когда мы пытаемся поддержать друзей, помогая им найти объяснения происходящему, мы ловим себя на ощущении, что только подливаем масла в огонь обвинений. Можно чуть-чуть сместить угол зрения и перестать пытаться объяснить происходящее, а постараться извлечь из него какой-то урок. Быть может, то, что нам действительно нужно — отложить в сторону все вопросы и просто прожить этот день.

Когда с нашим здоровьем что-то не так, у нас есть выбор: принять происходящее и заняться этим — или делать вид, что этого нет. Очень часто мы делаем выбор в пользу игнорирования того, что знаем, либо потому что нам страшно, либо потому, что мы не хотим с этим морочиться. Для некоторых из нас страх перед лечением вполне понятен, особенно если оно связано с приемом лекарств. Не так-то просто взвесить все плюсы и минусы. Процесс можно упростить, если найти врача, которому мы доверяем. Мы внимательно рассматриваем возможность того, что, оставляя проблему нерешенной, мы приумножаем количество будущих проблем. Препоручить что-то — это не значит игнорировать это. Мы рекомендуем, когда мы предпринимаем действие и оставляем его результат силе, более могущественной, чем мы сами. Но если мы не берем на себя никакой ответственности за свою роль в происходящем, если мы просто сидим и ждем волшебного решения — это значит, что мы не работаем по Третьему Шагу, а просто ведем себя безответственно. Верить и хотеть — это не одно и то же.

Между отрицанием и отказом есть разница — когда мы в отрицании, мы сами этого не замечаем. Доказательства могут быть у нас прямо перед глазами, но мы не видим их. Если мы можем сказать: «Я в отрицании», — то это уже не совсем правда. В этот момент мы делаем выбор — принять правду или отвернуться от нее и делать вид, что ничего не происходит. Отказываясь признавать правду, мы подвергаем себя большой опасности. Бунт против правды может оказаться для нас смертельным. В любом случае — инструмент «как будто» всегда в нашем распоряжении.

У страха, который мешает нам продвигаться вперед, может быть множество причин. Для нас по-прежнему бывают настолько важны мнения о нас других людей, что ради них мы даже готовы рисковать собственной жизнью. Стигма болезни со стороны общества, наших любимых и даже наших друзей в АН мешает многим из нас сдавать анализы и обращаться к врачам. При этом страх и сила, с которой мы порой сами судим других, просто поразительны. Еще на раннем этапе своего выздоровления мы узнаём: то, что больше всего раздражает нас в другом человеке, вероятнее всего, присутствует и в нас самих. Со страхом все абсолютно так же — мы боимся услышать от других именно те слова, которые постоянно твердим себе сами. Возможно, нам необходимо совершить решительный поступок задолго до того, как мы научимся работать со своими чувствами, связанными с этой ситуацией.

Это удивительно, но обычная зубная боль способна снова вернуть нас к Шестому и Седьмому Шагам. Когда мы осознаём, что именно страх мешает нам отнестись к себе с заботой, мы начинаем понимать тот объем работы, который нам еще предстоит проделать. Иногда полезно рассматривать такие свои действия как часть возмещения ущерба самим себе — мы работаем с обломками нашего прошлого. Делится один из нас: «На втором году выздоровления я провел кучу времени у стоматолога, и я заметил, что многие из нас занимаются своими зубами. Это стало огромным толчком к пробуждению уважения к себе и возмещением ущерба своему телу». Еще можно рассматривать это в контексте Десятого Шага — работая с тем, что происходит не так, именно в настоящем моменте. Некоторые из нас считали, что мы сами создали себе проблемы со своим здоровьем, просто таков уж наш удел. Базовый текст говорит нам: хотя мы не виноваты в том, что у нас есть эта болезнь, но мы несем ответственность за свое выздоровление. Возможно, нам стоит подумать, как применить эту концепцию не только к нашему духу, но и к нашему телу.

Порой нас пугает сама мысль о болезни. Будь то перспектива какого-то конкретного диагноза или то, что с нами просто «что-то не так», — это

такой вид бессилия, который мы далеко не всегда готовы принять. Нам бывает страшно, что проблемы со здоровьем приведут к новым и непонятным ситуациям с деньгами, на работе, в семье или что нам придется принимать препараты, угрожающие нашему выздоровлению. Подобный страх перед чем-то, находящимся настолько далеко за пределами нашего контроля, достаточно странно видеть в людях, которые долгие годы шли на совершенно безумные риски, но чувства не поддаются логике. Страх дает нам шанс – применить в своих поступках принцип мужества. Когда мы встаем во весь рост, разворачиваемся лицом к проблеме и начинаем решать ее, насколько это в наших силах, мы не всегда ощущаем прилив храбрости – но именно в такие минуты мы являем собой мощнейшее доказательство того, на что способна программа АН. Мы на личном примере демонстрируем, что такое сила характера.

Когда мы используем доступные нам инструменты – звоним спонсору, обращаемся за опытом, силами и надеждой к другим, позволяем группе поддержки поддержать нас, читаем буклет «Заболевания в выздоровлении» и другую литературу АН – к нам приходит способность принимать такие решения, с которыми нам комфортно, и совершать такие действия, которые становятся правильными поступками. Именно такие ситуации способны стать решающими моментами нашего выздоровления.

Бывает, что мы начинаем предпринимать попытки «договориться» с Богом, обещая массу разных вещей, только, пожалуйста, пусть это побыстрее пройдет. Эти попытки торговаться – нередкое явление, но они опасны, а зачастую и бесполезны. Если в своих молитвах мы начали продавать свои обещания в обмен на какие-то ожидания – мы готовим почву для духовного кризиса. Высшая Сила – это не торговый автомат. Принимать жизнь такой, какая она есть, со всеми ее законами – значит понимать, что эти законы не подлежат обсуждению. Каждый день с нами и вокруг нас происходят чудеса. Сам тот факт, что мы столкнулись с этим диагнозом живыми и чистыми, – чудо, и нам откроется намного больше, если только мы продолжим наши поиски. Труднее всего найти в себе благодарность именно в те дни, когда она

нужнее всего. Упорный поиск всех тех причин, по которым мы должны быть благодарны, способен кардинально изменить ситуацию в минуты кризиса. Гнаться за чудом или требовать чуда – не работает. Наше дело – действовать и препоручать результаты.

Капитуляция при заболевании может быть самой разной. Мы капитулируем перед процессом, капитулируем перед фактом того, что человек смертен, и перед нашими шансами на выживание. В этом смысле капитулировать не означает сдаться. Один из нас в самый разгар затяжной болезни сказал: «Капитулировать перед возможностью умереть оказалось несложно. Мне потребовалась намного более глубокая капитуляция, чтобы обрести готовность сражаться за свою жизнь».

Эталона выздоравливающего зависимого не существует. Нет какой-то единственно правильной модели поведения. Некоторые из нас, честно глядя на себя и на свою жизнь, не очень-то и хотят жить так долго. Это может прозвучать странно, но это действительно так: долгожительство не является универсальной целью и не обязательно означает благо. Некоторые из нас выбирают что-то, прекрасно понимая, что это сократит нашу жизнь. Мы можем выбрать курение, можем выбрать вредное питание, можем принять решение прекратить лечение какого-то заболевания или вообще отказаться от лечения. Один из нас, чьим родителям в старости пришлось очень нелегко, сказал: «Я не допущу, чтобы моей дочери пришлось это пережить. Я люблю свою жизнь, но это не значит, что я горю желанием доиграть эту партию до конца». Некоторые из решений, которые мы принимаем, могут стать сюрпризом для нас самих. Не меньшим сюрпризом может оказаться сила тех чувств, которые мы испытываем в процессе принятия этих решений, ведь они очень личные, и мы принимаем их в соответствии со своими ценностями. Нам хочется быть уверенными в том, что мы действуем, исходя из своих убеждений, что мы не впускаем в свою жизнь какую-нибудь оговорку, способную снова привести нас к употреблению. Каждый из нас находит для себя такой баланс, с которым мы сможем жить, свою точку равновесия между идеальной заботой о себе, с одной стороны, и разрушительным пренебрежением к

своему здоровью – с другой. Что бы мы ни выбирали, очень важно осознавать, что это наш выбор, – то есть понимать, что у нас есть выбор, и взвесить каждый из вариантов честно и открыто.

Мы постоянно находимся в определенном интервале между здоровьем и болезнью, действием и желанием, мы балансируем между жизнью в соответствии с нашими убеждениями и предательством своих ценностей и самих себя. Мы снова и снова прибегаем к инструментам программы, чтобы произвести тонкую настройку этого баланса и найти путь, который поможет нам вернуться к такой жизни, в которой нам комфортно. Наш процесс инвентаризации, возмещения ущерба и капитуляции – неисчерпаемый источник возможностей стать лучше. Мы обретаем свои ценности и учимся жить в соответствии с ними. С течением времени мы можем расстаться со своими ожиданиями того, какой, как нам казалось, должна быть жизнь, или того, чего, как нам кажется, ждут от нас другие, и жить в соответствии с теми ценностями, которые мы находим внутри себя. В процессе обретения своих истинных ценностей мы вдруг делаем для себя открытие – компульсивное желание быть совершенными или, наоборот, заниматься саморазрушением постепенно спадает. К нам приходит свобода жить в соответствии с нашим собственным выбором и видением.

Инвалидность

«Только сегодня, – говорится в нашей карточке, – я попытаюсь увидеть свою жизнь по-новому». Даже несмотря на то, что большинство из нас, зависимых, сопротивляется переменам, мы все равно понимаем, насколько для нас важно менять свое восприятие – изменяя свою точку зрения. И нет ничего, что меняет нашу точку зрения так сильно, как опыт инвалидности. Если мы живем полный жизненный цикл, существует вероятность того, что на каком-то этапе мы столкнемся с инвалидностью – либо относительно ненадолго, либо так, что наша жизнь уже никогда не будет прежней. И в том, и в другом случае, даже несмотря на ограниченность некоторых возможностей, этот опыт

может научить нас чему-то такому, что обогатит нашу жизнь и расширит границы нашего понимания.

Мы знаем, что наше выздоровление важнее всего. Но когда в жизнь приходит инвалидность, нам требуются дополнительные усилия, чтобы прожить еще один день. Некоторые из нас приходят в выздоровление уже с какой-то определенной инвалидностью. Наш опыт доказал, что выздоравливать может любой зависимый и что те дополнительные трудности, которые создает инвалидность, не являются препятствием для нашего образа жизни. Как сказал один из нас: «Я знаю, что никогда не смогу выздоравливать от своей слепоты так, как выздоравливаю в этой программе от болезни зависимости. Но есть возможность положительных сдвигов в том, как я воспринимаю эту инвалидность, что, в свою очередь, исцеляет мой дух. Как и у любого зрячего зависимого, все дело – в принятии себя. Просто мне нужно принять немного больше, вот и всё».

В английском языке есть такая пословица: «Начнешь использовать свою инвалидность как оправдание – всегда будешь вести себя как инвалид». Порой мы настолько остро ощущаем свои ограниченные возможности, что даже не можем представить себя без них. Мы скорбим об утраченных способностях и страшимся будущего. Многим из нас ужасно трудно просить о помощи. Фрустрация по поводу любых мелочей – выбоины на тротуаре, пуговицы на рубашке, вещи, которые другие воспринимают как данность, – становятся для нас невыносимыми, у нас опускаются руки. Обдумывание и совершение простейших действий занимает поразительно долгое время.

Попытки говорить о своей благодарности в такие минуты кажутся нам абсурдом и порой приводят в бешенство. Возможно, мы думаем: «До вас просто не доходит, вы понятия не имеете, что это такое». Когда мы считаем жалость к себе оправданной, она ничуть не менее опасна, чем в других ситуациях. Жалость к себе способна уничтожить нас при любых сценариях. Если мы здесь уже некоторое время, то мы уже знаем, что благодарность – почти всегда наикратчайший путь к утешению. Некоторые из нас черпают благодарность в осознании, что

все могло сложиться куда хуже, они обретают утешение, помогая людям с еще более серьезными проблемами – или просто помня о них. Для некоторых из нас это слабое утешение, но мы находим благодарность, когда обращаем внимание на то, что у нас действительно есть – начиная с людей, которые помогают нам, и заканчивая отношениями с любящей Высшей Силой. Жизненно необходимым инструментом в такие моменты становится список благодарностей. Один из ветеранов часто ворчал: «Если затрудняешься найти, за что ты благодарен, начни с того факта, что тебя не кумарит, а потом пиши дальше!»

Учиться протягивать руку членам сообщества с инвалидностью – это уже сам по себе процесс. Когда вместо того, чтобы самим придумывать, в чем нуждается человек, мы задаем вопрос, можем ли мы чем-то помочь – мы совершаем акт эмпатии. Мы учимся тому, что самая простая помощь, если предложить ее от души, не делая из этого показухи, способна стать мощнейшим проявлением любви и принятия. Возможно, нам следует поменять свои привычки или представления, чтобы позволить члену сообщества прочувствовать радость от служения, вне зависимости от инвалидности.

Инвалидность не является помехой служению, наоборот, она позволяет нам лучше увидеть потребности наших членов и те препятствия, которые стоят на пути у зависимых, которые всё еще страдают. У каждого из нас есть возможности отдавать в АН, просто иногда нам нужно творчески подходить к тому, как мы лучше всего можем послужить. Мы можем быть яркими примерами приверженности и готовности, когда помогаем другим, игнорируя свои собственные трудности. Иногда из-за травмы мы можем серьезно задуматься над доступом на наши собрания людей с инвалидностью – даже если эта проблема для нас будет временной. Например, мы можем начать обращать внимание, указана ли в расписании собраний возможность доступа в инвалидном кресле. Мы начинаем внимательнее относиться к тем мелочам, которые создают на собраниях атмосферу гостеприимства и безопасности. Если дверной проем в помещении удобный, но туалет находится этажом выше, для некоторых из нас

сходить на такое собрание – все равно что слетать на Луну. Когда мы используем свой опыт и свои знания для обслуживания сообщества АН нашей местности, мы помогаем обеспечить доступность нашей вести для всех зависимых – независимо от проблем с передвижением или других сложностей, тем самым наша собственная инвалидность помогает сообществу в целом более эффективно нести весть.

Когда мы нуждаемся в помощи, мы практически всегда получаем ее от членов АН. Вот только далеко не всегда именно от тех, от кого мы эту помощь ждали или на кого больше всего надеялись. Мы удивляемся, когда видим, у кого есть готовность пройти плечом к плечу с нами сквозь трудные времена, а у кого нет. Анонимность внутри сообщества означает, что все мы равны. У каждого из нас есть очень ценные способности и такие недостатки, о которых стоит сожалеть, – но вместе нам под силу то, с чем мы ни за что не справимся в одиночку. Мы разрешаем себе открыться тем людям, которые готовы пройти наши трудности вместе с нами, вместо того чтобы заикливаться на своем разочаровании теми, у которых такой готовности не оказалось. Пускай даже нам очень хочется, чтобы люди поступали в соответствии с нашими ожиданиями, мы не захотим упускать шанс лицезреть чудо – увидеть, как человек, никогда даже не подозревавший, что в нем это есть, вдруг делает шаг вперед и начинает по-настоящему помогать.

Те уроки, которые мы усваиваем в АН, – о равнодушии и заботе, о мужестве попросить о помощи, о способности предложить то, чем мы в силах помочь, – это мощнейшие инструменты, которые мы можем использовать и за пределами сообщества. Вполне возможно, мы почувствуем внутреннюю связь с людьми, которым пришлось столкнуться с трудностями инвалидности, и убедимся в том, насколько сближает нас наш общий опыт. Возможно, мы обречем утешение, проводя время с людьми внутри или вне сообщества, которые столкнулись с такими же трудностями и стараются как-то адаптироваться к жизни.

Наша гордость может оказаться сильнее самой инвалидности. Гордость говорит нам, что нам хочется хорошо выглядеть, и это

серьезно влияет на наше поведение. Смущение, стыд или неприятие типа «меня ни за что не должны видеть в таком виде» могут помешать нам сделать то, что нам по силам, или просто жить и получать удовольствие от жизни, какая она есть. Если мы разрешим ей это, наша инвалидность способна стать прочным алиби для изоляции, уединения и страха.

Мы постепенно начинаем приходить к тому, что инвалидность, которая привела к изменению в наших привычках, также приводит к изменению перспективы нашего взгляда на мир. Мы начинаем замечать такие подробности, которые не видели раньше, мы устанавливаем контакт с людьми, которых раньше не замечали. Сначала меняется ритм нашей жизни, а за ним начинает меняться музыка. Мы перестаем потакать своей инвалидности и начинаем учиться новым навыкам и обретать новые способности. Снова и снова мы убеждаемся в том, что самые наши замечательные подарки зачастую приходят в самой ужасной обертке. Когда мы открыты урокам в любой сфере – это помогает нам пережить самые трудные времена, мы знаем, что нам необязательно проживать их в одиночку, и нам становится легче.

Эмоциональный и духовный кризис

В наших комнатах и в литературе очень часто обсуждается безумие зависимости, но, хотя болезнь сильно изуродовала наше мышление, это совсем не то, что профессионалы называют психическими или умственными расстройствами. Для тех из нас, кто страдает от таких расстройств, существует отличный ресурс – наш буклет «Заболевания в выздоровлении».

Психические заболевания являются реальностью. Они могут быть очень серьезными. Нам жизненно важно понять – пусть само по себе заболевание и не касается напрямую нашего выздоровления, зато те сложности, которые мы преодолеваем в связи со своим умственным или психическим расстройством, очень даже влияют на выздоровление. Нам нужно четко отличить одно от другого и не

бояться обращаться за помощью из-за стигмы своего заболевания или из-за недопонимания взаимосвязи между умственным расстройством и выздоровлением. С другой стороны, очень важно понимать, что и без психического диагноза мы вполне можем переживать периоды депрессии, потрясений или неконтролируемого поведения.

Иногда наши чувства отражают последствия нашего физического состояния – к примеру, наши переживания в период детоксикации особенно интенсивны. На раннем этапе выздоровления большинству из нас ужасно не хватает регулятора громкости для наших эмоций – настроение с невероятной скоростью качается из стороны в сторону, жизнь напоминает драму, а наша импульсивность просто не знает границ. У многих из нас получается выждать и перетерпеть этот период, если только мы не представляем опасности для себя самих и окружающих, все потихоньку выравнивается по мере того, как наше тело привыкает к чистоте, а мы привыкаем к новому образу жизни. Порой мы кажемся безумными, но на самом деле нам просто нужно время. «Эмоциональный детокс» длится порой намного дольше, чем детоксикация нашего тела, и иногда бывают нереально трудные дни. Быть может, за весь день единственными часами, когда гонка мыслей в нашей голове начинает замедляться, становится время, когда мы сидим на собраниях. Нас окружают люди, которые прошли через точно такую же бурную реку и вышли на другой берег, и это наполняет нас огромной надеждой. Даже когда мы совершенно убеждены в том, что это никогда не кончится, уверенность нашего спонсора дарит нам силы.

На уровне тела в нас могут происходить изменения, бросающие вызов нашим эмоциям. Одни заболевания тела или травмы головы способны влиять на наше эмоциональное состояние. Другие могут сильно влиять на наше мышление. Когда наши близкие или мы сами замечаем неожиданные перемены в своем поведении, стоит задуматься, не является ли это следствием каких-то проблем на уровне нашего тела.

Однако беспокойство не всегда является следствием каких-то физических или органических процессов. В выздоровлении мы

сталкиваемся с глубокими изменениями в наших эмоциях, которые порой ужасно пугают нас. Мы слишком часто принимаем духовный кризис за психическое расстройство. Скорбь, депрессия или паника накрывают нас, как цунами, воспоминания из прошлого словно пожирают наше настоящее, и все это – порой просто часть процесса, который нам нужно пройти на пути к свободе. На самом деле больше всего нам хочется найти лекарство от собственных чувств.

Иногда боль духовного роста воспринимается как депрессия. Темная сторона нашей души наполняет нас страхом и одиночеством. Но часто именно в такие моменты внутри нас происходит процесс, который выведет нас на свет. Порой в нашей голове просто плохая погода, и нам просто нужно переждать ее. Единственное, что мы можем поделать в таких ситуациях, – это сжать зубы, держаться, не уходить в себя и открыто делиться со спонсором и другими зависимыми, которым мы доверяем. Мы слышим слово «процесс», нам говорят: «Доверься ему», – но мы не всегда понимаем, что это вообще за «процесс». Нам зачастую непонятно, куда он нас ведет. Если мы фокусируемся на том, чтобы обратить свою веру в реальные действия, у нас появляется возможность пройти трудные времена и выйти из них с новыми пониманием и осознанностью.

Кризисы бывают пугающе сильными по накалу эмоций, причем иногда понимаешь это далеко не сразу, а намного позже. Несмотря на всю глубину, кризис – все-таки явление временное. Облегчение приходит или благодаря какому-то событию, прорыву, или просто в результате упрямого стремления продержаться и пережить кризис. В Базовом тексте сказано: «Мы проживаем жизненно важный духовный опыт, и в нас происходят изменения». Возвращение к здравомыслию, счастливая и полезная жизнь очень даже возможны для нас. Но сидеть и ждать, пока нас наконец-то не осенит, какого типа кризис с нами происходит в данный момент, может оказаться небезопасным и неразумным занятием. Возможно, чтобы продолжать строить свой дом, нам просто нужны новые инструменты. И если мы идем и ищем такие инструменты где-то в другом месте, совсем не значит, что мы бросаем уже проделанную работу или предаем свои обязательства.

Опытные выздоравливающие зависимые, бывало, рассказывали о моментах самого дикого безумия, которое происходит, когда то, что у нас внутри, не соответствует тому, что у нас снаружи. Это относится, например, к ситуациям, когда мы занимаемся какими-то вещами, которые прямо противоречат нашим внутренним убеждениям, когда мы так или иначе живем во лжи или же когда отрицаем правду о происходящем в нашей жизни. Сбой связи между тем, чего мы хотим, во что мы верим и что мы делаем, способен довести до безумия любого из нас – и стать мощным побуждением к срыву. Возвращение к целостной и принципиальной жизни начинается с того, что мы честно делимся с одним-единственным человеком. Вполне возможно, это возвращение – долгий путь, но единственная альтернатива ему полна такой боли, пережить которую чистыми у нас может и не получиться. Когда мы рассказываем правду о происходящем спонсору или доверенному другу, у нас появляется шанс снова почувствовать проблеск надежды.

Старение

У каждого человека есть возрастные проблемы, но у нас из-за нашей болезни они не такие, как у всех. Иногда их раздувают наши одержимость и эгоцентризм, а порой мы просто реагируем на все более драматично, чем наши независимые друзья или соседи. При этом нельзя забывать и о чисто физиологических проблемах, с которыми нам приходится сталкиваться и которые являются последствием нашей зависимости, – кто-то как-то назвал это «высокой ценой за глубокое дно». У многих из нас есть другие болезни, появившиеся в результате всего того, через что мы прошли, и порой нам так трудно преодолеть чувство вины и стыд, набраться готовности и начать лечиться. Некоторые из нас пережили травмы – побои или насилие, последствия которых заживают намного дольше, чем раны. «Мне очень долго давался контакт со своим телом, – говорит один зависимый. – Любой сигнал от собственного тела приводил меня в панику». Мы пережили аварии, насилие в отношениях, драки, войны и тюрьмы – каждая из этих ситуаций имеет физические и

эмоциональные последствия, которые в разном возрасте проявляются по-разному. Некоторые из нас переживают простое, но странное ощущение потерянного времени – став чистыми, мы чувствуем себя так, словно пробудились от долгого сна. «Я смотрю в зеркало и вижу в нем старуху, которая смотрит на меня, – говорит одна зависимая. – Каждый раз для меня это шок. Такое впечатление, что, когда я в последний раз смотрела в зеркало, все только начиналось. Я по-прежнему чувствую себя ребенком, а выгляжу как чья-то бабушка».

Некоторым из нас страшна не столько смерть, сколько перспектива постареть. Одно дело долго оставаться чистым и совсем другое – разрешить себе становиться старше. Так вот, некоторым из нас больно наблюдать за этим процессом. Причем у нас могут быть достаточно долгие периоды скорби о растратченном в употреблении времени и упущенных возможностях. Бывает, например, что, оставаясь чистыми много лет, мы становимся дедушками или бабушками и вдруг испытываем чувство утраты, осознав, какую огромную часть жизни своих детей мы пропустили. Или, возможно, мы вообще не замечаем, как летит время, а потом кто-нибудь обращает наше внимание на то, что наши друзья или любимые на целое поколение младше, чем мы.

Обычное для любого человека социальное давление, требующее выглядеть молодо или сохранять привлекательность, в нашем случае раздувается эгоцентризмом. При этом к нему примешиваются горечь о зря растратченном времени, неприятное ощущение, что мы торгуем своей внешностью, ну и старая добрая наркоманская фантазия – умереть молодым и чтобы смерть была стильной. Когда мы начинаем понимать, что уже достигли того возраста, когда умереть молодым не получится, и что, вполне возможно, нас ждет долгая и полная жизнь, некоторые из нас относятся к этой новости со смешанными чувствами. Вроде бы есть благодарность, но при этом присутствует и отчаяние. «У меня нет готовности к этому», – говорим мы себе. Некоторые из нас стремятся максимально сохранить свою молодость, тщательно стараясь одеваться и ухаживать за собой, чтобы выглядеть и чувствовать себя молодыми. Некоторые вдруг осознают необходимость планирования и предпринимают действия, чтобы обеспечить будущее

для себя и своих детей. Многим из нас крайне трудно дается поиск баланса между тщеславием и уважением к себе, между ненавистью к себе и принятием себя. Когда мы наконец-то капитулируем, мы осознаём, что становиться старше – это тоже путешествие и что на самом деле от него можно получать удовольствие. Мы не стареем, мы растем!

Один из нас как-то сказал: «В старении, в принципе, нет ничего особенного – просто твое тело что-то делает, а ты принимаешь себя». Как и множество других истин выздоровления, со стороны это вроде бы просто, а вот прийти к пониманию этого – долгий путь. Порой очень трудно отличить изменения, которые приходят в красивой старости, от изменений, происходящих в результате работы по шагам, но их сочетание просто замечательное. Шло время, наше сообщество становилось старше, и мы вдруг стали замечать, как все более и более красивыми становятся некоторые из наших ветеранов. Есть что-то в духовности, такое внутреннее свечение, старость исчезает, и все, что ты видишь в человеке, – это изящество и достоинство. И хотя нам бывает страшно стареть, многие из нас с радостью и любовью принимают то, какими мы становимся – со всеми болячками и недугами. «С возрастом мне все труднее и труднее вставать со стула, не опираясь о стол, – рассказывает другой член сообщества. – Но теперь я чувствую себя намного комфортнее в своей шкуре. Честно говоря, я сам себе кажусь намного привлекательнее, чем в те времена, когда я был крутым перцем!»

Смерть, умирание и жизнь в скорби

Зависимые умирают. Мы говорим об этом в нашей литературе, на каждом собрании напоминаем себе, что конец всегда один и тот же – «тюрьма, больница и смерть», но, когда умирает один из нас, наша реакция точно такая же, как у любого человека: потрясение, изумление и страдание. Когда одного из нас забирает эта болезнь, мы, бывает, снова переживаем оговорки из начального этапа выздоровления, что на самом деле программа не работает. На этом этапе многие из нас сталкиваются и с другими оговорками – что заботиться о других людях

совершенно напрасное занятие и что любовь к зависимым заканчивается только болью и утратой. Некоторым из нас ужасно трудно оставаться в сообществе после такой мучительной потери. Нередко приходится сталкиваться с чувствами, что остальные горюют неправильно, что их реакция на кончину нашего близкого недостаточно адекватна. Испытывая боль и гнев, очень легко сорваться на других и намного труднее чувствовать сострадание и контакт. Тем не менее опыт научил нас тому, что именно эти чувства – даже скорбь – помогают нам прожить трудные времена чистыми.

Конечно, наш опыт проживания чьей-то смерти в выздоровлении не ограничивается только смертью зависимых от болезни зависимости. В чистоте зависимые тоже умирают. Мы теряем членов семьи, теряем друзей. Иногда возникает такое впечатление, что, чем больше мы связаны с людьми, тем больше у нас шансов пережить утрату кого-нибудь. В каком-то смысле это правда – мы больше любим, больше заботимся о других, больше делимся – больше, чем когда-либо, и, возможно, намного больше, чем люди, у которых нет такого сообщества, как наше. Один из подарков выздоровления заключается в том, что в наших жизнях теперь так много людей, которые важны для нас! Иногда мы даже чувствуем вину за то, что выжили именно мы – нам так никогда и не удастся понять, почему одни из нас проживают долгую и насыщенную жизнь, а другие уходят так рано. Многим из нас ответы, которые мы находим в шагах, помогают пережить периоды очень трудных сомнений. Все эти ответы весьма специфичны, причем у каждого из нас они разные. Процесс скорби чуть ли не силой вынуждает нас примириться с вопросами, оставшимися без ответа, и поэтому этот процесс – подарок сам по себе.

У некоторых из нас смерть, с которой мы сталкиваемся в выздоровлении, иногда открывает шлюзы потоку чувств от тех смертей, которые мы пережили в прошлом и которые мы так и не оплакали. В работе по шагам мы научились тому, что эмоции, которые нам не удалось испытать в моменте, часто ждут и догоняют нас намного позже. Опыт проживания утраты человека в настоящем порой возрождает в памяти давно забытые смерти из нашего прошлого. Нас,

возможно, потрясла сила наших эмоций от потери друга или даже домашнего любимца. Возможно, мы считали, что справимся с этими чувствами достаточно легко, а в итоге этот опыт просто размазал нас по полу. Другие понимают, что нас по-прежнему отделяет от мира какое-то расстояние или что мы реагируем на события не сразу. Порой наши чувства не так глубоки, как нам хотелось бы. Мы ожидаем чего-то одного, а чувствуем в итоге совершенно другое. Разрешить себе иметь свои чувства и не осуждать их – это невероятный подарок, который мы можем подарить сами себе. Какой бы ни была наша реакция – она наша, и мы можем сказать ей «да», при этом не позволяя ей поглотить нас или повлиять на нашу самооценку. Мы свободны полностью переживать богатую палитру чувств, в то же время осознавая, что наши эмоции не являются каким-то пределом ни для нас самих, ни для нашего мира.

Скорбь сама по себе является опытом. Выделить для себя время и пространство, чтобы пройти через процесс скорби, – это обязательство перед самими собой и честность, которая по масштабам превышает все, с чем когда-либо сталкивались многие из нас. Чувства двигаются в своем собственном ритме и живут по своим собственным часам. Поэтому порой, когда в самый неподходящий момент нас просто сбивает с ног волна чувств, мы начинаем задаваться вопросом: а вдруг мы что-то делаем неправильно? Как и во всем остальном в выздоровлении, нет какого-то одного пути прожить скорбь, и уж точно нет какого-то единственно правильного пути. Мы обретаем утешение в понимании того, что все должно пройти, что наши чувства обязательно изменятся и что наши знакомые, прошедшие период глубокой скорби, сумели пережить все свои эмоции и снова вернулись к насыщенной жизни. В выздоровлении мы приходим к выводу, что даже самые ужасные происходящие с нами вещи можно превратить сначала в урок, а потом в инструмент, который мы сможем использовать для помощи другим.

Когда мы ищем осознанного контакта с силой, более могущественной, чем мы сами, мы находим множество возможностей послужить кому-то. Когда мы перестаем ценить себя, служение другим помогает нам

увидеть ценность своей жизни как в АН, так и вне сообщества. Великодушно отдавать, особенно в те дни, когда нам больно, помогает многим из нас найти выход из скорби и сомнений.

Мы часто слышим на собраниях такие слова: «Каждый день в выздоровлении – это бонус. У меня отсрочка приговора длиной в один день». Да, у нас смертельная болезнь, и нам повезло остаться в живых – нам еще больше повезло радоваться тому, что мы живы. Многие из нас пережили в зависимости состояние «живых мертвецов», когда каждый день казался мукой, которую нужно было как-то вынести. У многих из нас за спиной попытки наложить на себя руки, но даже если мы не пытались покончить с собой, мы совершенно точно оценивали свою жизнь очень и очень дешево.

Услышав плохие новости от врача, мы порой испытываем такое потрясение, которое оказывается неожиданным для нас самих. Совершенно нормальная человеческая реакция, но иногда мы укоряем себя в неблагодарности или в нереалистичных ожиданиях. Дать себе разрешение чувствовать именно то, что мы чувствуем, очень трудно – но как же это важно! В конце концов, только признавая свои чувства, мы обретаем способность справляться с ними. Как только мы начинаем говорить о своих чувствах, их власть над нами начинает слабеть. Один из нас, переживший череду непростых диагнозов, как-то сказал: «Не знаю, сколько мне осталось жить – десять лет или один день, но провести их в страхе я не готов». Мы используем имеющиеся у нас инструменты, и к нам приходит утешение боли. Те же инструменты, которые помогают нам жить и находить в жизни счастье, способны помочь нам пройти остаток своего пути с достоинством и душевным покоем.

Конечно, не всем нам известно, когда наступает отсчет наших последних дней, кто-то из нас сталкивается с ложной тревогой, а другие избегают смерти в самый последний момент. Порой такие ситуации служат для нас своего рода будильником. Мы вдруг начинаем задумываться о том, чтобы привести свои дела в порядок на практическом и духовном уровне.

Когда нам очень больно, мы погружаемся в тишину. В такие моменты мы начинаем видеть глубины темноты внутри себя, но мы также видим гигантскую силу, с которой связаны. Чувство невыносимой скорби может привести нас к осознанному контакту на совершенно невероятном уровне. Очень часто в нас срабатывает защитный механизм в виде импульсивного желания уйти, отдалиться от шума, толпы и даже тех людей, которые поддерживают нас, – нам так страшно снова раскачать свои чувства, что мы боимся даже пошевелиться. Но когда мы даем людям, которым доверяем, возможность прийти и поддержать нас, это напоминает нам о том, что мы не одни, даже если сердце сковано холодом. А еще это является одним из видов нашего служения людям, которые хотят нам помочь, ведь когда мы позволяем кому-то любить нас в самые сложные для нас моменты, когда мы особенно уязвимы, это хорошо и для них, и для нас. Мы заботимся и делимся, и этот процесс – улица с двусторонним движением, причем тем из нас, кто много отдает, зачастую трудно разрешить другим любить нас в ответ.

Разрешить другим любить нас – это действие, наполненное любовью. Тем не менее именно тогда, когда мы больше всего в нем нуждаемся, мы часто начинаем относиться к нему как к чему-то лишнему или унижительному. Нам дается возможность позволить людям, которые любят нас, проявить эту любовь через конкретные действия. Разрешить другим быть рядом с нами – это акт великодушия с нашей стороны. Мы стремимся постичь, что у них тоже есть чувства в отношении происходящего. В такие моменты нам очень помогает наше умение не заикливаться на одержимости собственной важностью. Мы помогаем своим близким пережить их собственные страх и грусть, и при этом мы можем услышать слова, которые необходимы нам самим, чтобы пережить собственные скорбь и боль.

Когда мы понимаем, что нас любят, что о нас заботятся, к нам, конечно же, приходит понимание того, насколько сильно изменилась наша жизнь – мы что-то значим для этого мира, мы сделали вклад в жизнь тех, кто нас окружает, и тех, кого мы даже не видим. Любовь, которой

мы делимся, семьи, частью которых мы стали, группы, которые мы открывали, на которых служили и высказывались, – все это было своеобразным возмещением ущерба, способом помириться с окружающим миром и с самими собой. Мы благодарны за все, что у нас есть, и все, что у нас было. Мы лучше, чем многие другие люди, понимаем, что смерть – это не самое ужасное. Мы видели воочию, как люди переживали куда более страшные судьбы, а может, и мы сами пережили нечто подобное. Капитуляция, которая приходит после плохих новостей, дарит многим из нас способность отпустить и быть в моменте. Отпуская страх, гнев, а потом постепенно все то, что связывает нас с нашей жизнью, мы выходим на свободу.

Мужество

Душевный покой принимать то, что мы не в силах изменить, часто приходит после того, как мы набрались мужества изменить то, что мы можем. Чтобы открывать новые двери и закрывать старые, нужны мужество и смирение. Многие из нас пришли в комнаты, не обладая мужеством, но обрели его здесь. Даже если нам и бывает страшно, это не мешает нам вставать во весь рост и встречать проблемы лицом к лицу. Когда ты идешь на страх, этот страх превращается в веру.

Вся эта глава, по сути, была о мужестве – о мужестве принимать то, что мы не в силах изменить, и менять то, что мы можем, видеть себя такими, какие мы есть, и все равно принимать себя, говорить о том, о чем говорить неприятно, и браться за те проблемы, с которыми нам труднее всего.

Работать по программе в том, что касается физической стороны нашего выздоровления, необязательно означает именно физическую работу. Хотя для некоторых из нас так и есть. Мы не считаем, что физические упражнения, полезная еда или осознанное физическое оздоровление являются составными частями нашей программы, хотя некоторые именно на них фокусируют свое выздоровление. Мы разделяем одни и те же принципы, даже если по-разному их практикуем. Все мы приходим к необходимости рано или поздно

посмотреть правде в глаза абсолютно во всем, что касается нашего тела, заняться возмещением нанесенного ему ущерба, излечить то, что возможно, капитулировать перед всем остальным и быть честными. В результате мы получаем принятие нашей физической реальности, способность жить настолько полно, насколько это возможно, и готовность к этому — по законам жизни.

Глава 5

ОТНОШЕНИЯ

Выздоровление происходит не в вакуумном пространстве. Мы нужны друг другу, и точно так же, чтобы выздоравливать, нам нужно участвовать в жизни окружающего мира. Жить чистыми — это значит поддерживать отношения: с самими собой, с нашими любимыми, с другими членами сообщества, с обществом и, наконец, с нашей Высшей Силой. Люди в нашей жизни — словно каналы передачи милости Бога. Мы наблюдаем чудеса перемен, происходящие в других людях, и, словно в зеркалах, видим в них отражения наших собственных изменений. Люди в нашей жизни — это окна, через которые мы смотрим на мир, и инструменты, с помощью которых мы можем достичь духовного роста.

Правда заключается в том, что у большинства из нас строить отношения получалось, мягко говоря, не очень хорошо. Некоторые говорят, что неспособность строить или поддерживать долгосрочные отношения является одним из симптомов зависимости. В Базовом тексте сказано, что болезнь превратила нас в «озлобленных и одиноких людей» со странными привычками, совершенно утративших навыки социального общения. Даже начав выздоравливать, мы не всегда осознавали, что наше отношение к людям является ненормальным. Наши повадки и ожидания от других людей были сформированы жизнью употребляющих наркоманов.

Никому не было с нами легко. Когда мы употребляем, мы наносим ущерб, причем наиболее тяжелый — своим близким. Мы можем быть упрямыми и подозрительными, разгневанными и трусливыми, циничными, злобными и своевольными. Мы прошли настоящий ад, но мы заставили побывать в аду и других людей. Мы пережили утраты, поражения и зачастую насилие. Даже если мы приходим сюда, сохранив семью или работу, нам необходимо изменить то, как мы себя в них ведем. Обретение новых навыков в выздоровлении — долгий и

порой болезненный процесс. Когда мы оглядываемся на свою активную зависимость и видим причиненный нами ущерб, отношения, которые мы разрушили, и возможности близости, которые мы вышвырнули из своей жизни, то сам вид этих обломков может причинять нам огромную боль. Но мы также можем ощутить огромную благодарность за то, что сегодня мы чистые и становимся другими людьми. История наших отношений иногда заставляет нас думать, что для нас больше нет надежды в этой сфере. Тем не менее опыт Второго Шага доказывает, что возвращение нас к здравомыслию возможно. Нам необходима помощь, которую не способны дать нам наши близкие и любимые. Ничто не может сравниться с терапевтической ценностью помощи одного зависимого другому. Неравнодушие и способность делиться новой жизнью в АН – самое главное оружие против нашей отчуждающей, изолирующей и разрушительной болезни.

Нам придется серьезно поработать. Проблемы, которыми нужно заняться, будут всплывать в процессе нашего взаимодействия с людьми внутри и вне сообщества. Исцеление приходит к нам, когда в каждом дне своей жизни мы просто остаемся сами собой. По мере этого исцеления мы переживаем трудности и конфликты. Мы постепенно начинаем понимать, какую роль мы сами играем в наших собственных проблемах, когда в них уже нельзя винить наркотики. Нам намного труднее примириться с самими собой, когда мы начинаем видеть хаос, создаваемый нами в чистоте. Некоторые из нас отчаиваются поверить в то, что долгосрочное изменение вообще возможно. Те члены сообщества, которые заботятся о нас, помогут нам увидеть механизмы, которые мы продолжаем использовать, чтобы создавать проблемы самим себе. Однако ответственность за то, чтобы что-то с этим сделать, лежит только на нас.

Мы учимся делиться, причем делиться самым интимным. Для многих из нас первыми честными и функциональными отношениями становится спонсорство – во всяком случае, первыми за очень долгое время. Спонсорство может послужить нам эталоном, основываясь на котором мы начинаем строить другие отношения – здоровые, любящие

и продуктивные. Многие из наших ветеранов вспоминают, что они были совершенно «невыносимыми» новичками: задавали трудные вопросы, во всем сомневались, спорили и признавали наличие оговорок. Мы прилюдно совершали ошибки, а потом разбирались с последствиями. Мы строили свой фундамент, не изображая из себя кого-то, а честно и мужественно сражаясь с трудностями и принимая ту помощь, которую нам предлагали. Процесс выздоровления далеко не всегда происходит гладко — мы строим отношения с другими людьми и некой силой, более могущественной, чем мы сами, и далеко не для каждого из нас эти отношения являются чем-то естественным.

Не все из нас приходят в АН совершенно одни — у многих есть любимые, дети, родители и другие близкие люди. Но эти отношения очень часто травмированы нашей болезнью. Приходит момент, и мы понимаем, что у нас не получится разом исправить их все, — и тогда возникает искушение все бросить и уйти. Но отношения — это не наркотики, пускай даже мы и употребляли их похожим образом. От отношений нельзя просто воздерживаться. Настоящая работа в чистой жизни начинается, когда мы выходим в мир людей и начинаем строить отношения. У нас есть только один вариант — учиться в процессе. Мы учимся взаимодействовать со своей семьей, с людьми на работе и в обществе — и одновременно с этим мы учимся находить свое место в наших комнатах. Все наши отношения взаимосвязаны, одни влияют на другие. Из каждых отношений мы извлекаем какие-то уроки, которые помогают нам в остальных отношениях.

Не поддерживая отношений — как внутри, так и вне сообщества — нам не удастся обрести стабильного долгосрочного выздоровления. В трапезе жизни отношения — это не только главное блюдо, но и десерт! Отношения оказывают влияние на все, что мы делаем и кем себя считаем. То, как мы реагируем на полученный опыт, влияет на то, какими мы становимся. Когда в нас появляется готовность оставаться в выздоровлении, позволяя себе расти и меняться, мы начинаем испытывать целую гамму различных чувств. Мы начали оставаться чистыми — и это уже чудо само по себе. Но мы не останавливаемся на этом — мы растем, превращаясь в стойких, надежных, любящих людей,

способных стать силой перемен в жизни многих зависимых и независимых людей.

Отношения всегда будут в центре любых наших дел. Нет ни одного шага и ни одной традиции, которые бы так или иначе не касались отношений. Вся наша литература в той или иной степени посвящена отношениям. Ни одна другая сфера нашего выздоровления не способна приносить нам столько боли или радости, как отношения, — именно по ним мы можем с наибольшей ясностью судить о своем росте и своем выздоровлении.

Сообщество

В дни возникновения АН даже мысль о том, что зависимые могут выздоравливать в обществе, что их не нужно будет изолировать на длительные сроки, считалась чересчур радикальной. Сегодня для многих из нас настоящей революцией в выздоровлении стали любовь и близость, которые мы переживаем в отношениях с другими зависимыми. Это сообщество стало местом нашей встречи. Оставаясь вместе, мы открываем друг в друге глубокую привязанность и доверие, которые оказываются сильнее любых обид и раздоров, которые случаются с нами в пути. То, что нас объединяет, — это в том числе корни, подпитывающие наш рост.

Когда в объятиях АН происходит наша первая капитуляция, между страдающим зависимым и сообществом возникает связь. Мы сразу же понимаем, что АН — наш спасательный круг, но это воспринимается не столь ясно, когда что-то другое помогло нам доплыть до берега. Порой мы расстраиваемся, когда нам приходится разъяснять другим, что АН не является ни продолжением послелечебной программы, ни кормушкой для реабилитационных центров. Здесь становятся чистыми и остаются чистыми.

Единство крайне важно для нашего выздоровления еще и потому, что зачастую мы легко забываем, насколько мы все похожи. Даже уже побыв здесь какое-то время, мы по-прежнему часто рассматриваем

различия между нами как что-то, что отдаляет нас друг от друга. На самом деле эти различия дарят нам свободу, которая необходима, чтобы расти и становиться самими собой. Одно дело – подойти к новичку, с которым мы едва знакомы, и совсем другое – когда мы знаем друг друга годами и по-прежнему продолжаем относиться друг к другу с равнодушием – вот тогда бывает действительно трудно подойти. Мы можем заметить, что неприятный нам человек способен нести весть тем зависимым, достучаться до которых не получается у нас. Забота друг о друге вопреки личной неприязни порой таит в себе приятные сюрпризы. Проявляя заботу о ком-то, кто нам не нравится или мало знаком, мы можем почувствовать ту человечность, которая объединяет нас, и тогда мы осознаём, что вышли на новый уровень духовного роста.

Мы не просто так называем АН сообществом – ведь мы действительно общество равных людей. Нужда свела нас вместе, но когда мы продолжаем возвращаться, между нами возникает что-то, что нас объединяет. У нас не просто есть выбор становиться членами АН или нет – мы можем выбирать и то, что это членство значит для нас лично, как мы предпочитаем с ним жить и как его демонстрировать. По мере развития нашего контакта с другими мы переходим от состояния униженного одиночества к глубокой и прочной связи. Некоторые из нас расшифровывают НА как never alone, never again (мы больше не одиноки и больше никогда не будем одиноки). Контакт друг с другом меняет нас, а тот факт, что все мы объединены смертельной болезнью, подтверждает, насколько высоки ставки. Та благодарность, которую мы испытываем, видя, как другой член АН остается чистым, имеет очень конкретные причины. Можно быть благодарным за многолетнюю дружбу – но количество тех друзей, которые ушли от нас за эти годы навсегда, придает этой благодарности новый смысл. Наша дружба – это еще и торжество зависимых, которые выжили. То, что нас объединяет, – это наша болезнь и наша главная цель. Между другими людьми не существует ничего подобного.

С того самого момента, как мы заходим в двери собрания АН, мы начинаем приобретать опыт отношений. Гостеприимство, проявляемое

к новичку, располагает к тому, чтобы оставаться с нами. Многие из нас делятся тем, как на собрании к ним впервые за долгие годы отнеслись как к живым людям. «На том собрании ко мне в первый раз за очень долгое время относились не как к проблеме или задаче, а как к личности». Тот факт, что люди здоровались с нами, садились рядом и даже обнимали нас, ничего не ожидая взамен, поразил нас даже сильнее, чем весть, которую мы слышали в их словах. «Этот язык без слов – язык узнавания, веры и доверия, который мы называем эмпатией» – это именно то, в чем мы нуждаемся, общение на этом языке происходит на наших собраниях между совершенно незнакомыми людьми. Это самое что ни на есть настоящее чудо.

С течением времени вокруг нас натягивается страховочная сеть – это люди, которым мы доверяем. Мы начинаем полагаться на этих людей, они заботятся о нас и помогают нам пережить трудные времена. Отношения – это та сфера, в которой наиболее резко проявляются наши различия. Некоторые из нас остаются более или менее в изоляции, а другие постоянно окружены людьми, у некоторых развивается внутри сообщества большой круг активного общения, а у других всего несколько друзей, рядом с которыми нам хорошо. Некоторые из нас в выздоровлении успокаиваются буквально во всем, а другие по-прежнему гуляют до утра – но чистыми. Некоторые из нас в чистоте перестают искать романтических свиданий, а других, наоборот, слегка заносит. Наверное, в выздоровлении нет другой такой сферы, в которой мы давали бы больше всего советов и при этом меньше всего им следовали. То, что объединяет нас в этом огромном сообществе, – это не правила или советы. Нас объединяет понимание сущности нашей болезни и те инструменты, которые мы используем, чтобы с ней справляться. Нас объединяет болезнь зависимость и те принципы выздоровления, которыми мы можем руководствоваться во всех наших делах.

Есть какие-то вещи, которые относятся ко всем зависимым. У каждого из нас есть болезнь, сердцевина которой – одержимость своими желаниями. Самый важный инструмент в борьбе с нашей болезнью – это эмпатия, чувство, что другие понимают нас на очень глубоком

уровне, и сопереживание людям, которое помогает нам вырваться из одержимости собой и подключиться к чему-то более могущественному. Эмпатия означает, что мы есть друг у друга – мы видим таящиеся в других темноту, любовь и боль, и мы понимаем. Это отличается от brutальной честности – когда говоришь о ком-то правду, пользуясь ей в качестве оружия, причиняя людям боль. Эмпатия не является эмоциональным насилием. Порой мы преподносим друг другу правду – неизбежную, очевидную, ужасающую и, возможно, в чем-то забавную – но мы не пользуемся этой правдой, чтобы подчинить или унижить. Мы делимся друг с другом своими интуитивными ощущениями, демонстрируя на личном примере, что в нашей личности действительно есть более светлые стороны и что у нас получается подняться до их уровня.

Очень часто те вызовы жизни, на которые мы больше всего жалуемся в сообществе, – это то, на чем мы больше всего учимся. Как бы нам ни хотелось научиться практиковать духовные принципы, просто читая о них, мы начинаем понимать их по-настоящему и учимся их применению только в столкновениях друг с другом, порой довольно жестких. Иногда не допустить эскалации конфликта – это уже большой успех. Возможно, нам не по силам достичь примирения, но мы совершенно точно способны не дать этой ситуации повлиять на новичка или на атмосферу выздоровления, которой мы все так дорожим. Мы много раз наблюдали за тем, как не переваривающие друг друга члены сообщества откладывали в сторону свои разногласия, чтобы помочь новичку, или посидеть у постели больного товарища, или поддержать друг друга, когда приходит горе. Когда переживаешь опыт борьбы со смертью или становишься свидетелем такой борьбы, начинаешь по-другому смотреть на все остальное. Конфликты, трагедии и ссоры внутри наших комнат словно полируют наши шероховатости. Мы учимся взаимодействовать друг с другом, несмотря на все наши чувства и историю отношений между нами.

Энергия сообщества выталкивает нас из свойственного зависимым состояния изоляции, отчуждения и страха, помогая нам становиться членами сообщества АН, которые умеют любить, заботиться и

делиться. Когда мы находимся в эпицентре самого ужасного конфликта, порой трудно вспомнить, что нам по-прежнему рады на собраниях, что у нас по-прежнему есть люди, которые заботятся о нас и которым мы доверяем, и что мы по-прежнему находимся в сообществе и в процессе собственного выздоровления. Мы выясняем, что практически любой член сообщества протянет нам руку помощи, когда мы по-настоящему в ней нуждаемся, даже если в прошлом у нас были натянутые отношения. Мы начинаем верить, что мы в безопасности. Со временем мы сами начинаем заботиться о других, понимаем, насколько они нас поддерживают, — и наше чувство безопасности растет. Вполне возможно, у нас появляется готовность в чем-то рискнуть, отпустить то, что не работает, и попробовать что-нибудь новое. Каждый раз, когда мы раскрываемся перед другим человеком и встречаем поддержку, мы выходим на новый уровень доверия и безопасности.

Мы часто говорим новичкам, что будем любить их, пока они сами не научатся себя любить. Именно любовью мы возвращаем друг друга к жизни. Это правда, причем не важно, как мы проявляем эту любовь. Некоторые из нас полны тепла и нежности, другие же ведут себя неприветливо и отстраненно, но внутри наших комнат, когда проходит собрание, каждый из нас делает одно и то же дело любви. Мы переключаем свое внимание с себя и подключаемся к чему-то совершенно новому. Базовый текст говорит нам, что «любовь — это поток жизненной энергии, перетекающий от одного человека к другому». Это крайне важно для того, что мы делаем. Мы подключаемся к другим, и уже через них мы подключаемся к силе, более могущественной, чем мы сами. Раскрыться перед окружающим нас миром — это значит духовно пробудиться.

Одна из наших самых ранних привязанностей в выздоровлении — это обычно наша домашняя группа (не важно, называем мы ее так или нет). Мы приобщаемся к ее собраниям и начинаем регулярно их посещать. Мы видим, как много связывает членов этой группы друг с другом, и нам хочется того же. Мы понемногу узнаём других, которые здесь тоже недавно и которым тоже непросто, и начинаем

задумываться о том, удастся ли им вернуться на собрание на следующей неделе. В нас рождается надежда на других, и благодаря этому появляется надежда на самих себя. Мы ловим себя на том, что действительно радуемся, когда люди празднуют юбилеи чистого времени. В нас просыпается интерес к другим. Практикуя бескорыстие, мы освобождаемся от одержимости собственными желаниями. Забота о других и осознание их заботы о нас – это еще одно пробуждение.

Наше духовное пробуждение проявляется в конкретных действиях. Мы присоединяемся к группе, выбираем себе спонсора, берем служение. Мы обязуемся выполнять его регулярно и не пропускать. Мы одновременно учимся подотчетности и новым способам проявлять благодарность. Когда мы берем на себя обязательство, мы учимся принимать ответственность, не бросать и не уходить в трудные минуты, делать то, что в наших силах, и обращаться за помощью, когда она нам необходима. Когда мы берем на себя слишком много и потом понимаем, что у наших возможностей есть пределы, – мы находим ответственный способ отпустить ситуацию, признавая, что нет ничего плохого в том, что мы совершили ошибку. Мы делаем для себя открытие – скрытая враждебность и даже открытый конфликт это еще не конец всей истории. В самом начале мы часто занимаемся служением ради своего эго, но постепенно, с трудом, мы учимся бескорыстию – ведь именно оно является нашей целью. Основную часть жизни мы посвятили разрушению. Какое счастье стать частью чего-то, что не просто спасает людям жизнь, но еще и помогает им сделать эту жизнь достойной!

Желание служить рождается из ощущения равнодушия и заботы – причем важно отметить, что служение не ограничивается нашими действиями внутри системы обслуживания и даже внутри АН. Служение – это то, что мы делаем ради других, не важно, в какой форме. На собраниях мы расставляем стулья или помогаем убрать комнату после собрания, уделяем время разговору с зависимым, который переживает боль или трудности, подвозим кого-нибудь на собрание или помогаем другим почувствовать себя как дома.

Протягивая руку помощи, мы разрываем паутину одержимости своими желаниями. Служение открывает нам дорогу к трансформации и любви. Чем чаще мы практикуем бескорыстие, тем легче оно дается и тем больше приносит нам пользы.

Дружба

Самых первых людей, с которыми мы сближаемся, мы часто выбираем просто потому, что они доступны или ходят на те же собрания, что и мы. В минуты кризиса нам не важно, доверяем мы человеку или нет, мы обращаемся за поддержкой и благодарны любому, кто хватает нас за руку и тянет прочь от края пропасти. Для того чтобы начать разбираться в том, заслуживает человек доверия или нет, нужно начать доверяться. Проницательность приходит вместе с непростым опытом: мы доверяемся тем, кому не стоило, и нам причиняют боль, но мы все-таки возвращаемся. По мере того как наше уважение к себе растет, мы начинаем тщательнее выбирать людей, которым готовы довериться. Мы лучше узнаём друг друга, но мы также лучше узнаём самих себя – чего мы хотим от дружеских отношений и чего заслуживаем. Мы начинаем постигать законы здоровых отношений. Порой наше главное открытие – это ощущение безопасности в дружбе. К нам приходит способность доверять другим, и одновременно мы сами становимся такими людьми, которые заслуживают доверия.

Третья Традиция говорит нам, что двери АН всегда будут открыты для каждого из нас. Если мы в чем-то ошиблись – никто нас из сообщества не выгонит. Таким образом, нам дается возможность поучаствовать в самых разных отношениях – и в самых разных конфликтах – оставаясь при этом уверенными, что по их завершении нам все равно будут рады. Одно из открытий выздоровления заключается в том, что наши дружеские отношения могут быть очень разными. В дружбе мы тоже можем экспериментировать – мы ищем наиболее комфортные для себя способы контактировать с другими. Со временем эти способы тоже меняются. Отношения подобны течению реки, именно поэтому они даются нам так непросто – в них постоянно что-то меняется. Член сообщества, которого мы несколько лет знали только поверхностно,

вдруг приглашает нас на чашку кофе, и мы становимся настоящими друзьями. Или, наоборот, мы начинаем замечать, как человек, с которым мы были близки, постепенно отдаляется от нас и у нас все меньше и меньше общего. Мы часто не можем понять реальное положение дел в своих отношениях. Нам мешает пелена нереалистичных ожиданий того, каким должен быть наш друг или наш спонсор, наш любимый человек, отец или мать.

Мы перестаем цепляться за те вещи, которые отсекают нас от других людей и от самих себя. Шаги и традиции учат нас применению принципов – мы словно смываем грязь с наших окон и начинаем видеть реальность. «Та боль, которую я пережил в детстве, заморозила что-то внутри меня, – объясняет один из нас. – Я принял решение, что больше никому не позволю причинить мне боль, что я буду полагаться только на себя. В результате я создал мир крайнего одиночества – никто не мог войти в него, кроме меня, даже моя Высшая Сила. Только очень серьезная работа по шагам помогла мне разобраться, насколько отношения из моего детства стали стереотипами для всех моих последующих отношений».

Сердцевина нашей болезни – это одержимость собой. Нам нужно работать с ней с самого начала выздоровления – и всю оставшуюся жизнь. Мы начинаем понимать это, когда приходим на свое первое собрание и вдруг чувствуем, что мы именно там, где должны быть. Мы чувствуем идентификацию – ощущение, что другим людям знакомы те страдания, которые мы пережили, – и эта идентификация разжимает хватку нашей одержимости собой, освобождая нас от самих себя.

Освобождение из капкана эгоцентризма раскрывает наши глаза на существование других людей – и нас поражают их таланты и уникальность. Каждый из нас в чем-то сильнее и в чем-то слабее. Мы выясняем, что, оказывается, мы способны и помогать, и получать помощь от одного и того же человека. Люди нуждаются в том, что у нас есть, и мы тоже нуждаемся в них. Мы пробуждаемся к существованию мира, в котором люди являются чем-то большим, чем мы привыкли думать. У каждого есть своя история, свои проблемы,

достоинства и недостатки. Мы можем чему-то поучиться у всех и каждого. Освобождение из замкнутого круга обвинений, стыда и ощущения себя жертвой помогает нам увидеть множество точек соприкосновения в наших контактах с окружающими людьми – даже с теми, кого мы еще не знаем.

Подарки выздоровления доступны нам всем, они живут в нас. Мы разделяем радости и печали друг друга, наблюдаем за ростом друг друга и искренне хотим друг другу помочь – даже если не получаем ничего взамен. Эмпатия – это способность устанавливать контакт с людьми на уровне сердца и духа. Для того чтобы научиться языку эмпатии, нам необходимо развивать нашу совесть и осознанность того, что вокруг нас существуют другие. В нас растет равнодушие и забота по отношению к людям, а в каких-то случаях даже любовь к ним – и мы не ожидаем ничего взамен. Эмпатия помогает нам узнать друг друга такими, какие мы есть – здесь и сейчас.

Вот какой парадокс: нам нужно развивать в себе эмпатию и заботу о других, отпуская одержимость собой, но при этом не теряя самих себя из виду. Нас кидает из крайности в крайность – от одержимости собой до пренебрежения собой и обратно. Когда мы осознаём, что попали в паутину этого стереотипа, нас переполняют обида и разочарование. Мы делаем шаг назад, проводим небольшую инвентаризацию и видим, что наша готовность с головой погрузиться в потребности другого человека была далеко не бескорыстной, скорее, она была продиктована стремлением контролировать – ведь ощущение собственной незаменимости помогает некоторым из нас чувствовать свою значимость, которую другие чувствуют, получая заботу от других. Но, отпуская эгоистичность и эгоцентризм, мы не теряем себя – мы становимся сильнее. В нас всегда найдется место для эмпатии, в нас всегда будет способность любить. Мы начинаем понимать, что для того, чтобы получать любовь и заботу со стороны других людей и силы, более могущественной, чем мы сами, нам достаточно просто быть самими собой. Возможность испытать эту свободу есть у каждого из нас – просто некоторым для этого требуется больше времени. Мы словно погружаемся в эгоцентризм и снова выныриваем

из него — и в этом процессе мы учимся понимать разницу между своими потребностями, желаниями и страхами.

В комнатах мы встречаем родственные души — людей, которые понимают нас полностью. Мы смеемся над шутками и ситуациями из жизни друг друга. Освоившись с изменениями в своей жизни, мы начинаем видеть смешную сторону многих серьезных проблем, с которыми сталкивались в начале выздоровления. Тем не менее, когда мы еще в процессе, нам вовсе не смешно. Наши друзья в выздоровлении помогают нам посмеяться над собой. Порой они поднимают нам настроение, а иногда расстраивают нас до глубины души, но факт остается фактом — они принимают нас такими, какие мы есть. Дружеские отношения в выздоровлении — одни из самых крепких отношений за всю нашу жизнь.

Некоторые из нас используют для описания этой близости слово «семья». Иногда мы действительно чувствуем себя как с семьей — когда ездим на совместный отдых, приезжаем на юбилеи и похороны, вместе смотрим спорт по телевизору и так далее. Одна из нас как-то предположила, что домашняя группа очень похожа на семью не только близостью отношений, но и тем, что членов семьи и домашней группы не выбираешь заранее. «С некоторыми прямо очень сложно, — говорит она. — Но они наши, и мы их любим». У некоторых из нас действительно есть родственники в комнатах или связанные с нашим выздоровлением как-то еще, а наши близкие в АН, возможно, участвуют в жизни наших детей, родителей или супругов. Мама одного из нас проводила все свое время в одиночестве. Он начал привозить ее на все местные мероприятия АН — и она быстро стала «мамой» для целой группы людей в выздоровлении, которым не хватало отношений с родителями.

Некоторые люди всё сообщество рассматривают как семью. В любой местности есть один или два человека, которые начинают свои высказывания со слов: «Привет, семья». Однако некоторым из нас это неприятно. Если в наших собственных семьях присутствовало насилие, если мы состояли в каких-либо других группах,

настаивавших на преданности своих членов, то в самом слове «семья» для нас может таиться опасность — что от нас будут что-то требовать, будут вынуждать нас идти на компромиссы или подвергать себя опасности ради «семьи». Для кого-то из нас в этом нет ничего страшного — просто звучит немного слащаво. Быть может, у нас даже нет слов, чтобы описать тот тип отношений, который складывается у нас в АН, особенно если мы в сообществе уже давно.

Мы вместе переживаем повседневные трудности жизни — влюбленность и разрыв отношений, рождение и смерть. Связь между нами становится глубже, превращаясь в родство.

Возможно, наши отношения не всегда такие же насыщенные, как в начале выздоровления, но зато в них появляется глубина, которая не менее прекрасна. Когда люди, близкие нам на раннем этапе выздоровления, продолжают оставаться частью нашей жизни, время придает таким отношениям совершенно уникальные черты. У нас есть друзья, отношения с которыми выстояли в страшных бурях, есть люди, которых мы видим пару раз в год, но продолжаем общаться так, будто расстались вчера, есть люди, которые спасли нашу жизнь и которых мы не видим потом много лет, и есть друзья, которые рядом с нами каждый день. Такие глубокие эмоциональные связи — это больше, чем то, что мы обычно называем дружбой, но слово «семья» тоже не вполне передает их смысл.

Мы остаемся чистыми и строим долгие, стабильные отношения. На каком-то этапе мы вдруг понимаем, что еще никогда в жизни не чувствовали себя в такой безопасности. Мы знаем друг друга одинаково хорошо. Наблюдая друг за другом в процессе взросления и старения, мы различаем на лицах своих друзей отблеск тех радостей и горестей, которые нам довелось пережить вместе. В какие-то моменты мы ощущаем невероятную близость, а в какие-то нет, но даже в осознании того факта, что мы есть друг у друга, присутствует нечто такое, что помогает нам чувствовать себя чуточку менее одинокими в этом мире. Еще никогда мы не испытывали настолько глубоких чувств привязанности и любви.

Любовь в выздоровлении дарит нам удивительно сильные и прекрасные ощущения. Мы учимся любить других – не только зависимых, но и наших родных и близких – с такой силой, которой никогда не знали прежде. Многие из нас в своей зависимости поворачивались к любви спиной. Мы стыдились людей, которые искренне любили нас. Слово «достаточно» было чужим в лексиконе нашей одержимости. Нам никогда не было достаточно той любви, которую проявляли к нам другие люди, – наши нужды и требования всегда были выше. Если кто-то любил нас, переживал за нас и заботился о нас, мы сразу же начинали эксплуатировать этого человека. Некоторые из нас росли в атмосфере употребления, или полного отсутствия любви, или в обстоятельствах, когда любовь появлялась внезапно и тут же снова исчезала – настолько неожиданно, что мы научили себя никогда ей не доверять.

Отношения никогда не стоят на месте – они растут, становятся глубже, мы как будто постоянно исследуем какую-то новую и неизведанную территорию. Избежать ошибок не получится. Подарок Десятого Шага – это способность видеть свои ошибки, исправлять их и идти дальше. Дело даже не в том, что это помогает нам пресекать проблемы на ранней стадии и не дать им разрастись. Мы боремся с собственной убежденностью в том, что мы недостаточно хорошие. Небольшие проблемы в отношениях часто раздувают ощущение несоответствия, заставляя нас чувствовать себя никчемными и недостойными любви. Даже на большом сроке чистого времени мы разрываемся между стремлением избежать ответственности за создавшуюся проблему и убежденностью в том, что виноваты во всем только мы сами. Капитуляция освобождает нас от потребности постоянно заискивать перед всеми из-за того, насколько мы ужасные люди. Мы можем подмести свою сторону улицы, капитулировать и отпустить все остальное. Принятие того, что мы тоже совершаем ошибки и что они не означают ни конца света, ни разрыва отношений, – это часть примирения со своей человеческой сущностью.

Мы способны честно рассказывать о том, какие мы. Если убрать в сторону нашу зависимость – то мы просто обычные люди, члены общества, точно так же обладающие какими-то талантами и изъятиями, как и все остальные. Мы способны любить и быть любимыми, заботиться о людях и делать для них что-то хорошее. В процессе мы выстраиваем отношения с самими собой, другими членами АН и нашей Высшей Силой. «Все сводится к тому, что я чувствую любовь и поддержку и при этом учусь честным отношениям, в которых нет ни секретов, ни манипуляций. Сообщество любит меня, и в безопасной атмосфере этой любви мое сердце начинает оттаивать».

Мосты меж двух миров – отношения вне АН

Даже несмотря на то, что наши отношения в АН не похожи ни на какие другие, нельзя сказать, что они являются единственными отношениями в нашей жизни. Более того, нельзя сказать, что они являются самыми важными. У нас есть семья и друзья вне сообщества. Как правило, мы сближаемся с другими людьми на работе, многие возвращаются к учебе или реализуют себя в личном или профессиональном плане. У нас появляются навыки и интересы, не имеющие с выздоровлением ничего общего – за исключением того, что без выздоровления они вряд ли появились бы вообще. Когда мы идем к своей мечте, строим карьеру или чем-то увлечены, у нас появляются самые разнообразные и удивительные контакты с миром за пределами наших комнат. Некоторые из нас вливаются в сообщества веры или какие-то другие организации, члены которых объединены чем-то иным.

Во всех этих отношениях мы растем и учимся, практикуем принципы и пробуем новые способы справляться со старыми чувствами. Часто для того, чтобы сохранить свое место в этих новых мирах, нам нужно бережно хранить свою анонимность.

Независимые, обычные, нормальные – мы используем эти слова, чтобы отделать себя от людей вне наших комнат, ошибочно углубляя таким образом наше собственное отчуждение. Нас преследует страх, что мы постепенно отпадем от сообщества, если наши контакты с

окружающим миром станут слишком тесными. Каждый из нас находится в поиске своего собственного баланса, который даст нам возможность стать полноценной частью этого мира, не жертвуя при этом ни своим выздоровлением, ни собственной безопасностью.

Когда наши тылы надежно прикрыты доверием и безопасностью сообщества, нам легче пробовать себя в большом мире. Когда мы учимся жизни и служению согласно традициям, мы приобретаем различные навыки, которые очень приветствуются вне стен наших комнат. Готовность, честность, убежденность в единстве и вера в процесс делают нас ценными участниками любого направления, в котором мы принимаем решение послужить. Мы умеем быть полезными, учиться у других, проявлять уважение и выслушивать чужие мнения. Способность концентрироваться на главной цели и творчески продвигаться к ней стала настолько неотъемлемой частью нашего нового пути в жизни, что мы порой даже не осознаём, насколько высоко она ценится в большом мире. Обучаясь служению, мы приобретаем навыки лидерства. Важно помнить, что все эти специфические перемены происходят в нас именно в процессе наших отношений внутри АН – именно поэтому нам крайне важно «вливаться» в жизнь сообщества.

Даже несмотря на то, что мы часто называем сообщество АН нашим последним домом, тем местом, где нам нужно быть или где нам всегда рады, несмотря ни на что, – мы иногда забываем о том, насколько прекрасно то, что у нас есть. Когда мы разрешаем другим стать свидетелями нашего выздоровления и показываем им, что это значит – иметь в своей жизни сообщество, – мы сами порой смотрим на него со стороны и удивляемся его привлекательности. Вполне обычное дело – услышать, как независимый человек скажет со вздохом: «Эх, вот бы у меня в жизни было то, что есть у всех вас». Они видят прекрасный подарок, но им не понять, насколько высока цена членства в Анонимных Наркоманах и через что нам пришлось пройти, чтобы «заслужить свое место». Если им повезет, они так никогда этого и не узнают. А мы можем порадоваться их везению, оставаясь благодарными за все то, что мы получили в АН.

Мы учимся заботиться и делиться. Даже несмотря на то, что границы с людьми вне сообщества совсем другие, мы можем применять те принципы, которым учимся в выздоровлении, во всех наших делах. Честность и искренность будут цениться всегда. Порой нам кажется, что только мы обладаем правом на боль, но ведь и у других людей есть своя история. Когда мы делимся с ними, то понимаем, что многому можем научиться друг у друга.

Семья

Наши самые сложные проблемы очень часто возникают в отношениях с семьей. У нас никогда не бывает какого-то постоянного набора чувств к членам наших семей. Мы то видим свое детство исключительно в радужном свете, то нам начинает казаться, что в нем вообще не было ничего хорошего или радостного. Очень непросто бывает взять и забыть обо всех настоящих и мнимых взаимных обидах. Но даже если таких обид больше нет, для большинства из нас отношения с семьей остаются крайне важным вопросом.

Если мы общаемся со своей семьей регулярно, то, вполне возможно, нам не удастся отложить до Девятого Шага решение всех трудностей в этих отношениях. Вне зависимости от того, сделаем ли мы когда-либо формальное возмещение ущерба своим семьям или нет, нам придется сталкиваться с последствиями своих действий – и своего выздоровления – при каждой очередной встрече со своими родными.

Возмещение ущерба предполагает перемены – и в выздоровлении наши отношения с семьей действительно меняются. Некоторые из нас устанавливают какие-то новые границы. Член сообщества вспоминает, что принял решение о временном переезде: «Они замечательные люди, но мне необходимо было разобраться, кто я такой, а внутри семьи я был просто не в состоянии это сделать». Другая зависимая поняла, что возмещать ущерб – значит перестать терпеть домашнее насилие. Она почувствовала, что наконец-то получила право покинуть семью, в которой царил разрушение.

С другой стороны, по мере выздоровления многие из нас стремятся установить со своими семьями намного более близкие отношения, чем в прошлом. Мы получаем от своей семьи самое настоящее удовольствие. Способность быть рядом и принимать в ее жизни здоровое и ответственное участие – это уже подарок. Мы можем применять в своих семьях те знания, которые получили о принципах членства в АН. Когда мы просто приходим с открытостью новому и готовностью служить своей семье – затраченные усилия сполна окупаются удивительными подарками. Иногда эти подарки очевидны – например, обретение любящих и продуктивных отношений с близкими, но даже тогда, когда они не столь очевидны, со временем мы все равно понимаем их. Сюда относятся изменения в нашем поведении – ведь мы меняем его не для того, чтобы получить чью-то оценку, а для того, чтобы изменить наши отношения с самими собой, Высшей Силой и окружающим миром. Когда мы учимся не приносить с собой гнев, обиды или страх, в нас развивается такая эмоциональная зрелость, о которой мы даже не подозревали.

Очень трудно расставаться со старыми стереотипами поведения в семье – особенно если в прошлом такое поведение было нам выгодно. Иногда в служении АН, словно в зеркале, отражается наше поведение дома. Нам часто удается увидеть, что постоянно и везде мы играем одни и те же роли – жертвы или спасителя, посредника или подстрекателя. Иногда эта роль позитивна, а иногда нет. Тем не менее сама способность увидеть эти стереотипы в одной из сфер нашей жизни дает нам возможность изменить свое поведение во всех наших делах.

Когда люди привыкли спасать нас или брать на себя ответственность за нас, простейшим решением кажется – пусть продолжают и дальше. В процессе личной инвентаризации мы начинаем осознавать, какую цену мы платим за то, что избегаем ответственности за самих себя в своих отношениях, на работе и прежде всего в своем духовном состоянии. Не стоит поспешно и сразу рубить все узлы нашей зависимости от других. Мы благодарны за тех людей, которые

пытаются нам помочь, не важно, принимаем ли мы их помощь или отказываемся от нее. Мы стараемся не забывать о мудрости Седьмой Традиции: «Какими бы ни были намерения, платить придется за всё». Мы стараемся принимать помощь, когда нуждаемся в ней, но, как только встаем на ноги, мы тянем свою лямку. Когда берешь ответственность за самого себя, приходит невероятное чувство освобождения. Мы сможем прямо смотреть себе в глаза и быть честнее в отношении собственных мотивов.

Спустя много лет одна из нас начала ухаживать за престарелыми родителями, причем детские воспоминания у нее были далеко не самыми радужными. «Недавно мне стало понятно, что они просто такие же люди, как все, что у них очень хрупкое здоровье, — говорит она. — Да, мне больно, что папа перестал понимать, кто я такая, но по большому счету это не важно. Я ведь помню, кто такой он». Некоторые из наших тяжелейших испытаний открывают нам двери к исцелению наших самых глубоких и болезненных ран. Как это часто бывает в выздоровлении, мы получаем подарки именно тогда, когда единственное, что пытаемся найти, — это место для следующего правильного шага.

Мы удивляемся тому, сколько же у людей различных способов справляться с такими проблемами. Даже если мы обращаемся за профессиональной помощью, чтобы разобраться в своих детских и семейных отношениях, это не значит, что нам нужно ставить на паузу свое выздоровление. Наоборот, когда мы сталкиваемся с сильными чувствами и трудными воспоминаниями, нас поддержат основы нашей программы. Другие члены сообщества делятся с нами своей любовью и состраданием, и мы в который раз убеждаемся, что совсем не так одиноки, как нам кажется.

Честный взгляд на свою жизнь помогает нам увидеть даже в самых трудных семьях как плохое, так и хорошее. Процесс выздоровления предлагает нам свободу выбора — что-то из нашего прошлого мы берем с собой, а что-то оставляем там навсегда. Сказать это, как правило, легче, чем сделать, но когда есть способность принимать решения,

вероятность их выполнения становится намного выше. Ветераны иногда напоминают нам: «Если ты не знаешь, чего хочешь, вряд ли ты это получишь».

Многие стереотипы в отношениях, сопровождающие нас всю нашу жизнь, сформировались еще в детстве. Мы, конечно же, не родились со всеми этими травмами, но мы живем с событиями из нашего прошлого – и некоторые из них действительно болезненные. У насилия масса разновидностей, и далеко не каждый момент из нашей личной истории дается нам легко. Не важно, на какой стороне уравнения мы находились, воспоминания преследуют нас, словно призраки. Наша история стала источником проблем, которые всплывают снова и снова, – стыд, страх, убежденность в том, что мы обязаны оправдываться за то, что существуем, а также ощущение отчуждения от самих себя, своего тела и других людей. Это ярко проявляется в наших отношениях: еще ничего толком не началось, а мы уже чувствуем, что ничего не получится. Здоровые и любящие отношения кажутся нам чем-то невозможным, поэтому первые же трения или напряженность мы начинаем воспринимать как подтверждение наших самых худших опасений. Именно поэтому мы раздуваем конфликт или стараемся куда-нибудь уйти, только бы не видеть, как сбудутся – или не сбудутся – наши страхи.

Примирение со своим прошлым происходит постепенно, как бы слоями. Какими-то моментами нужно заняться сразу, иначе жить чистыми будет сложно, а для встречи с другими нужно подготовиться – и сначала сформировать фундамент выздоровления. Именно тот багаж, который мы тащим на себе дольше всего, наверняка является причиной мучительного чувства безнадежности. Порой мы испытываем разочарование, снова и снова сталкиваясь с теми же проблемами, над которыми работали несколько лет назад, но в процессе очищения очередного слоя к нам приходит новое чувство свободы. Оказавшись во власти одного из старых стереотипов, мы просто обязаны вспомнить главные слова: «Не употреби, несмотря ни на что!» Может пройти немало времени, прежде чем мы осознаем, что

работа над какой-то проблемой из нашего прошлого действительно приносит свои плоды, и мы чувствуем изменения.

Те из нас, кто был подвержен стереотипам долгих и мучительных отношений, с удивлением замечают, насколько стабильные и полные любви отношения появились у нас в сообществе. Любовь приходит к нам так незаметно! Сам факт этой любви и ее бесспорное присутствие в нашей жизни продельывают внутри нас незаметную работу, исцеляя наши самые болезненные и глубоко скрытые раны.

Быть родителями

Пожалуй, ничто не меняет наши взгляды на свое детство сильнее, чем наши собственные дети. Мы начинаем смотреть на то, что пережили наши родители, под совершенно иным углом. Мы начинаем видеть себя глазами наших детей. Как же сильно нам хочется сделать все правильно – но мы не совсем понимаем, что значит «правильно». Каждый из нас по-разному воспринимает, что значит быть хорошими родителями, но как бы мы ни представляли себе эту роль, мы хотим исполнить ее правильно. Порой мы настолько сильно увязаем в своих теориях и ожиданиях в отношении отцовства или материнства, что начисто забываем о том, что это тоже отношения. Абсолютно всё, что мы узнаем в выздоровлении об отношениях, поможет нам в роли родителей – в отношениях со своими детьми мы наблюдаем проявления тех же самых трудностей, которые мы стремимся преодолеть во всех остальных наших отношениях.

Мы учимся внимательно слушать, учимся общаться так, чтобы нас могли услышать. Точно так же, как в спонсорстве, мы учимся знакомиться с нашими детьми на том этапе, на котором они находятся в данный момент. Возможно, самое важное наше открытие заключается в том, что мы можем испытать любовь, сострадание, эмпатию и близость, если уберем с дороги одержимость собой. Заключая мир с самими собой, мы начинаем жить в мире с окружающими, в том числе со своими детьми. Практикуя принятие себя, мы начинаем принимать своих детей такими, какие они есть, –

человеческими существами. Возможно, самый лучший подарок, который мы способны преподнести своим детям, – это принятие ими самих себя. А поскольку мы не можем подарить то, чего у нас нет, желание передать нашим детям то, чего мы для них хотим, способно стать отличной мотивацией в нашем собственном путешествии.

Дети – это пожизненное обязательство, не важно, берем ли мы его на себя после долгих раздумий или оно приходит к нам совершенно неожиданно. Одно из главных отличий отцовства или материнства от других отношений в выздоровлении – это их постоянство: мы никогда не перестаем быть родителями, даже если мы не находимся рядом со своими детьми все время. Вне зависимости от того, постоянно мы вместе с нашими детьми или не видимся с ними вообще, сам факт отцовства или материнства открывает перед нами любовь такой силы, какая, вполне возможно, до сих пор была неведома нам. Оказывается, мы не просто способны на большее, чем нам всегда казалось, но также и намного уязвимее. Дети открывают в нас самую глубокую привязанность всей нашей жизни, преподнося нам при этом бесконечный урок капитуляции.

Многие из нас считают, что навыки отцовства или материнства даются нам на уровне инстинктов, и поэтому нам может быть трудно обращаться за помощью. Принцип открытости новому помогает нам учиться на чужом опыте и постоянно находиться в поиске учителей. Некоторые из нас обретаю необходимую для себя поддержку в том, что приводят детей на собрания, погружая их в атмосферу нашего сообщества, тогда как другие воспитывают детей, которые даже не подозревают, что мы выздоравливаем от болезни зависимости. Вне зависимости от того, какое решение мы принимаем в отношении пересечения сфер нашей семьи и сообщества, одно мы знаем совершенно точно: навыки, полученные нами в выздоровлении, помогают нам становиться лучше в качестве и родителей, и супругов, и детей наших собственных родителей – на любом этапе нашей жизни.

В выздоровлении накоплен богатый опыт родительских отношений. У некоторых из нас дети оставались рядом и в зависимости, и в

выздоровлении, другие, став чистыми, создают новые семьи, у третьих никогда не было своих детей, но они, тем не менее, становятся важным человеком в жизни какого-нибудь ребенка. Трудно говорить на эту тему, не отвлекаясь при этом на наши различные теории или убеждения в отношении отцовства и материнства, ведь даже на манеру общения с детьми мы все смотрим по-разному. У каждого из нас свои взгляды на то, что правильно или неправильно. Выздоровление в АН дарит нам не только свободу решать самим, что правильно именно для нас, но и возможность ежедневно и по мере наших сил воплощать это решение в жизнь. Нет и не будет образцового выздоравливающего зависимого, и точно так же нет и не будет образцовых выздоравливающих родителей.

Когда на нас ложится ответственность за детей, нам порой нелегко разобраться, что лежит в сфере нашего контроля, а что нет. Письменная инвентаризация поможет нам разобраться в том, во что мы действительно верим, и тогда нам будет легче действовать, исходя из этих убеждений. «Я просто вышел из себя, когда узнал, что у нас будет ребенок. Я понятия не имел, что мне теперь делать. Спонсор попросил меня написать ответы на несколько простых вопросов, и это действительно помогло. Кто такой ребенок? Какие у ребенка потребности? Какие у ребенка обязанности? Кто такие родители? Какие обязанности у родителей?» Во всем, что касается родительских отношений, эгоцентризм способен нанести особенно сильный вред. Работа по программе выздоровления словно вырывает нас из цепких объятий одержимости собой, помогая нам вовремя заметить, что мы опять воссоздаем старые стереотипы, которые мы на самом деле совершенно не хотели бы передавать следующему поколению. Когда мы просто живем — честно и принципиально — в нашу жизнь приходят изменения. Когда мы личным примером показываем нашим детям, как надо жить, это производит на них куда большее впечатление, чем любые наши слова.

Если мы какое-то время жили в разлуке со своими детьми, нам стоит как бы еще раз познакомиться, прежде чем снова начинать полноценное общение друг с другом. Зачастую воссоединение с

детьми дается нам очень непросто – у них есть свои собственные чувства в отношении прошлого, и нам может быть больно признавать эти чувства. Наши отношения с детьми порой отравляет не столько ущерб, который мы им причинили в активной зависимости, сколько испытываемые нами чувства вины и стыда. Отвращение к себе – всего лишь одна из разновидностей одержимости собой, она не дает нам увидеть потребности человека, находящегося прямо перед нами. Когда мы отодвигаем себя в сторону, мы видим, что можем быть хорошими родителями на любом этапе жизни наших детей – даже если они уже взрослые, мы все равно способны что-то им предложить. Наш опыт бескорыстного служения в выздоровлении учит нас, что если мы приходим с готовностью, то возможность кому-то помочь появляется сама собой.

«В любви мои дети ведущие, а я ведомая. Они познакомили меня с такой теплотой и нежностью, о которых я даже не догадывалась. Я перестала контролировать и теперь просто наслаждаюсь», – делится выздоравливающая мама. «Большая и теплая семья моей любимой научила моего сына любить, крепко обниматься и перезванивать. Я сам учусь у него принимать их привязанность такой, какая она есть, даже если иногда она меня напрягает». Радость и одновременно трудность отцовства и материнства состоит в том, что мы постоянно экспериментируем. Не существует двух абсолютно одинаковых детей, и точно так же не существует двух абсолютно одинаковых родителей. Мы учимся адаптировать свои убеждения к реальности, следим за своим поведением и применяем инструменты, которые освоили в АН, чтобы строить такую семью, быть частью которой мы действительно рады.

Даже у самых замечательных родителей бывают периоды, когда им не особенно нравятся их дети. В конце концов, мы человеческие существа, мы не являемся Высшей Силой для наших детей. Порой простое воздержание от совершения очередной ошибки становится для нас большим достижением. «Я убегала в ванную и запирала дверь, – делится одна из нас. – Там я вставала на колени и не переставала молиться до тех пор, пока желание ударить ребенка наконец-то не

покидало меня». А вот что говорит другая: «Я уходила в комнату и молилась о том, чтобы поскорее пришла ночь». Разочарование в себе и страх способны вернуть нас к реакциям, которые, как нам казалось, мы уже переросли. Мы не идеальны, но мы становимся лучше. Мы начинаем с того, что перестаем наносить ущерб, а приходим к тому, что способны сделать много хорошего, если только готовы попытаться.

Дети в активной зависимости – это всегда очень трудно. Как правило, даже самые ужасные родители не желают вреда своим детям, но в активной зависимости мы причиняем им вред не только тем, что делаем, но и тем, чего не делаем. Некоторые из нас выкладывались изо всех сил, но этого было недостаточно: «Я считал, что быть хорошим отцом – это водить сына в фастфуд на деньги, которые я воровал», – говорит один из нас. Очень часто всем окружающим явно было бы намного проще, если бы нас вообще не было рядом. В употреблении мы оставляли своих детей в брошенных семьях, у своих родственников или в учреждениях – а, став чистыми, мы вдруг выяснили, что одного только желания быть хорошими папой или мамой недостаточно, чтобы стать родителями. Некоторые из нас были рядом физически, но либо отсутствовали эмоционально, либо вели себя совершенно непредсказуемо. Некоторые из нас знают, что причинили больше вреда, чем когда-либо смогут исправить: «Я был ужасным отцом, – говорит член сообщества. – Это бессмысленно отрицать. Я не могу вернуться в прошлое и все исправить. Я буду возмещать нанесенный ущерб всю оставшуюся жизнь».

Мы знаем о том, что навредили собственным детям, но порой мы забываем о других детях, которые были рядом с нами в активной зависимости. Мы сидели с чьими-то детьми и употребляли. Мы игнорировали варварское отношение к детям или насилие над ними там, где мы употребляли. Даже если мы неспособны вернуть все назад и исправить, мы, по крайней мере, можем перестать причинять еще больше вреда. Это само по себе станет огромным достижением. Программа сначала помогает нам перестать причинять вред, а потом дает нам возможность делиться нашим опытом с другими – на собраниях, в спонсорстве и на личном примере. Мы закрываем

болезненную главу в истории своей собственной семьи и помогаем другим становиться более хорошими родителями.

С другой стороны, некоторым из нас хочется взять на себя чересчур много обязанностей. Мы видим проблемы своих детей и начинаем винить себя в их трудностях. Исходя из собственного опыта, мы начинаем проецировать, что с ними случится только самое плохое. Видеть в своем ребенке не его как личность, а отражение нас самих, наших решений и действий – это еще одна разновидность эгоцентризма. «Я считал своего ребенка мини-версией самого себя, – говорит один из нас. – Я просто решил у себя в голове, что нам будет нравиться одно и то же, что мы будем хотеть одного и того же и думать об одном и том же. Только после ужасной ссоры я наконец-то начал понимать, что он волен быть таким, какой он есть, – но я искренне благодарен за это открытие. Теперь мы понемногу узнаём друг друга. Да, он – это не я, но он мне нравится». Когда мы доверяемся тому, что у наших детей свой собственный путь в жизни и свои собственные отношения с их Высшей Силой, к нам приходит совершенно новое понимание Третьего Шага. Когда мы отодвигаем себя в сторону, к нам приходит способность всмотреться в своих детей и увидеть их такими, какими они являются на самом деле – уникальными человеческими существами. Наше выздоровление является вестью – и для наших детей, и для нас самих – о том, что еще один шанс действительно существует.

Мы часто видим в своих детях проявления нашей собственной болезни – и далеко не всегда понятно, являются ли они признаками какой-то определенной фазы в их жизни или же они тоже зависимые, как мы. Нас бросает из крайности в крайность: мы то вовсе отрицаем происходящее, то начинаем усматривать симптомы зависимости в любом проблемном поведении нашего ребенка. Желание избавить детей от нашей собственной участи порой вынуждает нас делать поспешные выводы и принимать ошибочные решения. Для того чтобы выздоровление стало доступным и для наших детей, порой нужно просто не слишком сильно на них давить. Даже для тех людей,

которых мы любим больше всего на свете, АН все равно остается программой, основанной на привлекательности.

Многие из нас, каждый по-своему, потеряли своих детей – либо у нас их забрали, либо мы сами отдали их кому-то ради их безопасности, или же с ними что-то случилось. Для некоторых из нас это продолжает оставаться самой глубокой раной, которую нанесла нам зависимость, утратой, которую мы переживаем наиболее горько. Время и инструменты программы помогают нам начать процесс исцеления этих ран – независимо от того, удастся нам восстановить отношения со своими детьми или нет.

Если нам повезло и наши дети остаются с нами в выздоровлении, мы иногда замечаем, насколько много общего в том, что в нас происходит: «Я росла одновременно со своими детьми, – рассказывает одна зависимая. – Я была таким же ребенком, как они, и мне пришлось быть мамой для всех нас. Знаете, очень стыдно порой признаваться, что твои дети взрослеют быстрее, чем ты». Мы нуждаемся в помощи, нуждаемся в совете и в силе личного примера. Мы обращаемся за ними к своим друзьям в АН, к людям в своем кругу, к другим взрослым, принимающим участие в жизни наших детей, – и получаем информацию и инструменты, в которых нуждаемся. «Я была матерью-одиночкой, но я точно не растила своих детей в одиночестве», – объясняет одна из нас. Когда мы способны обращаться за помощью, нам становятся доступны инструменты, необходимые для того, чтобы воспитывать наших детей так, как мы считаем правильным.

Независимо от того, пришли мы в выздоровление с семьей или без, как правило, именно здесь мы начинаем заниматься семейным строительством. Некоторые из наших семей имеют привычный для нас облик – мы находим любимого человека и либо заводим детей, либо вместе занимаемся детьми, которые у нас уже есть. Но мы также строим и совершенно новые виды семьи – мы берем к себе детей наших родных или друзей, оставшихся без опеки, мы усыновляем или удочеряем. «У меня сердце обливалось кровью от осознания того, что в результате зависимости я не смогу иметь детей. Помню, я принимала

шаг у подспонсорной, и она, рассуждая вслух, сказала, что, может быть, предназначение бездетной мамы как раз и состоит в том, чтобы стать мамой для ребенка, у которого своей мамы нет. Для меня тогда как будто свет зажегся – я начала внимательно присматриваться к людям в наших комнатах, и там действительно были дети, только что пришедшие с улицы, у них никого не было... и тогда я поняла волю Бога для меня». Некоторые из нас берут на себя заботу о старых или больных друзьях, у которых нет родных. Как бы это ни происходило, у многих из нас появляется дом, полный любви, в котором живут люди, которых мы любим – независимо от того, связаны мы с ними родственными узами или нет. То, что объединяет нас, не сводится только к наиболее очевидным признакам нашего единства. Для некоторых из нас семья – это очень непростая концепция. Но, так или иначе, мы примиряемся с ней, порой изобретая свое, совершенно новое понимание этого слова.

Возмещение ущерба и примирение

По мере того как меняется наше поведение, мы перестаем оставлять на своем пути следы ущерба и хаоса. Тем не менее нам важно признать – сделанного не воротишь, и людям порой трудно простить нас за причиненный нами вред. Возмещение ущерба просто необходимо, чтобы жить в свободе от чувства стыда и угрызений совести, которые не дают нам вырваться из капкана саморазрушения. Однако процесс возмещения ущерба не начинается и не заканчивается в тот момент, когда мы садимся и разговариваем с человеком, которому навредили. С помощью спонсора мы принимаем трудную правду о своих поступках и начинаем процесс примирения с их последствиями. Для того чтобы возмещение ущерба действительно принесло ощутимую пользу, нам необходимы честные взаимоотношения с самими собой и серьезные, настоящие изменения в том, как мы живем. Эта работа не зря начинается ближе к концу наших шагов. Этот процесс – один из самых важных в нашей жизни, и мы относимся к нему очень серьезно.

Прямое возмещение ущерба словами крайне важно для нашего выздоровления, но оно является лишь частью процесса. Жить в духе

возмещения ущерба – это значит сделать изменения нашей личности и нашего поведения надежной и последовательной частью жизни наших близких. Мы идем на это независимо от того, меняются они сами или нет, прощают они нас или нет, становятся наши отношения такими, как нам бы хотелось, или нет. Когда мы убираем свою сторону улицы, нам становится легче – на душе и на сердце. Но это ни в коем случае не обязывает других убираться на их стороне. Это ни в коем случае не предполагает, что наша семья чудесным образом станет такой, какой мы ее всегда мечтали увидеть. Скорее всего, мы учимся примиряться с той семьей, которая у нас есть, и принимать как реальность наших близких – такими, какие они есть. Мы учимся знакомиться с ними на том этапе, на котором они находятся в данный момент, – ничего от них не требуя и не ожидая.

Есть такие люди, которые не простят нас никогда. Зачастую эти люди – члены нашей семьи. Правда проста: как бы сильно нам ни хотелось их прощения, пока они сами не будут готовы простить, прощения не будет. Жить с этим бывает невероятно трудно. Желание все исправить порой настолько сильное, что мы не отпускаем, не даем этой ране возможность затянуться – и тем самым только усугубляем ситуацию. Одна зависимая как-то поделилась, что дочка наконец-то простила ее только спустя двенадцать лет после первого возмещения ущерба: «Как же мне повезло, что все эти годы я понятия не имела о том, насколько ей трудно меня простить, ведь если бы я об этом знала, я бы точно не отпустила эту ситуацию, и тогда даже представить трудно, чем бы все могло закончиться». Какие бы слова мы ни говорили людям, которым навредили, на самом деле мы знаем, что самое глубинное возмещение ущерба – это изменение нашего поведения. Несмотря на то что масштаб происходящих в нашей жизни перемен так очевиден для нас самих, доверие со стороны людей, которым было так трудно с нами в нашей зависимости, иногда возвращается только спустя годы. Да что там говорить, нам самим порой сложно дается доверие выздоровлению. В глубине души таятся знакомые сомнения – надолго ли задержатся в нашей жизни происходящие с нами перемены, – и поэтому, когда окружающие не верят в то, что мы изменились, мы рискуем снова попасть в старый капкан.

Для того чтобы успешно пройти этот процесс возмещения, особенно если он требует большого количества времени, нам просто необходимо присутствие рядом тех людей, которые верят в нас и в наше выздоровление. Наградой станет глубочайшее принятие себя – мы прощаем себя, прощаем других и обретаем мир – вне зависимости от того, что думают, чувствуют или говорят нам другие. Один из нас как-то сказал: «Я уже не тот, кем был раньше, – и мне не важно, верит кто-то в это или нет. Старая ложь мертва».

Одним из духовных принципов, на который нам важно обратить внимание, является примирение: мы признаём правду в отношении своих поступков и идем на примирение с людьми, с которыми конфликтовали. Иногда примирение означает восстановление отношений до того уровня, на котором они когда-то находились, в других случаях мы строим совершенно новые отношения, исходя из сегодняшней реальности, а порой мы примиряемся с тем фактом, что контакт с человеком утрачен бесповоротно. Примирение также может означать восстановление баланса – это чем-то похоже на сведение баланса в бухгалтерии. Когда мы берем на себя то, что не является нашим, или же когда мы принимаем на себя обязательства за чувства или действия другого человека – тогда баланс «не сводится», а результат, как правило, оказывается разрушительным. Мы делаем все, что в наших силах, чтобы возместить ущерб от нанесенного нами вреда и восстановить баланс в наших отношениях, а результат отпускаем. Когда мы сталкиваемся с реакцией некоторых людей из нашего прошлого, то порой вдруг в ярком свете видим себя такими, какими мы были тогда, – и для примирения с этим открытием потребуется немало работы. Нам ведь хочется очень ясно осознавать, какими именно мы становимся людьми, поэтому новая информация о нашем прошлом помогает нам двигаться дальше.

Если смысл возмещения ущерба заключается в изменениях нашего поведения, то вот пример одного из таких изменений: мы перестаем терпеть насилие над собой. Очень непросто найти баланс между готовностью выслушать человека до конца и обеспечением

собственной безопасности. Линия между ними очень тонкая, различить ее способны только мы сами, и нам не всегда это удастся. Этот процесс – как и многое из того, над чем мы работаем и через что проходим в своем выздоровлении, – является многослойным. Нам не мешает знать о том, что однократная попытка в отношении какой-то проблемы совсем необязательно означает, что мы «закрыли» вопрос, «стерли» воспоминание или «закончили» возмещение ущерба. Нам постоянно открывается что-то новое – и иногда в процессе работы с чем-то таким, что нам хорошо знакомо, мы получаем совершенно неожиданную информацию.

Продолжать идти дальше, осознавая, что человек так нас и не простил, очень трудно. Тем не менее мы продолжаем путь, достигая в этом процессе таких глубин прощения и принятия, которые никогда не представлялись нам возможными. В результате к нам приходит более ясное понимание предназначения Девятого Шага – и мы учимся отличать надежду от ожиданий. Как бы сильно нам ни хотелось, чтобы человек нас простил или хотя бы признал свою ответственность за ситуацию, в которой вред был обоюдным, – у нас нет ни причин, ни права рассчитывать на это. Иногда путь к прощению самих себя начинается с прощения других – за их неспособность прощать. Когда мы приходим к такому прощению, в нас рождается сострадание к ним за всю ту боль, которую они испытывают, неся в себе эту обиду, – и в первую очередь за ту боль, которую причинили им мы. К нам приходит понимание того, что у каждого человека – своя собственная мера переносимости причиняемого ему вреда. Какие-то вещи, которые мы отпускаем с легкостью, являются для другого человека непростительными – и не нам это решать или менять, нас это не касается. Когда мы осознаём всю тяжесть нанесенного нами ущерба, к нам может прийти понимание того, что принятие нами их неспособности простить на самом деле может стать частичным возмещением с нашей стороны. Мы также осознаём, что для человека, которому мы возмещаем ущерб, прощение в наш адрес может иметь какие-то сугубо личные последствия. Возможно, оно поставит под угрозу другие отношения этого человека или повлияет на его самооценку. Единственный человек, выздоровление которого мы хоть

как-то контролируем, — это мы сами. Мы можем возместить только то, что сами совершили. Все остальное не в наших руках — и мы продолжаем отпускать, практикуя капитуляцию.

Чудеса действительно происходят, и выздоравливаем на этой земле не только мы одни. Иногда примирение возможно, просто необязательно на наших условиях и в удобное для нас время. Мы практикуем прощение, терпение и принятие. Мы просто обязаны найти для этого время — даже если для этого потребуется целая жизнь. На сегодня нас окружают люди, которые верят в нас, которым есть дело до нас, и которые — если мы присмотримся внимательнее — нуждаются в нашей помощи. Любовь, которую мы чувствуем внутри себя, можно направить на тех, кто ее ждет, строя самые важные для нас отношения — с теми людьми, которые есть сегодня в нашей жизни.

Романтические отношения

Что касается романтических отношений, в Базовом тексте есть такая рекомендация: для начала написать о том, чего мы хотим, о чем просим и что получаем. Разбираясь с этими простыми вопросами, мы начинаем понимать, как можно использовать инструменты выздоровления для изменения своего поведения и понимания близости в отношениях. Мы учимся проверять наши мотивы и быть честными в том, чего хотим. Мы начинаем освобождаться от старого багажа и испытывать в моменте все, что происходит в отношениях. Применение таких принципов, как честность, мужество и вера, открывает в нашей жизни возможности для принятия, доверия и любви.

Чего мы хотим

Говорят, что какой бы гипотетический список желаний мы ни составили на раннем этапе выздоровления, мы все равно продешевим. И это правда, причем не только в самом начале. Мы снова и снова убеждаемся, что наши мечты — это всего лишь отблески воли Бога для нас, а вовсе не жизненный план.

Для многих из нас в романтических отношениях все сложилось именно так. Мы беремся за поиск любимого человека, словно за поиск новой машины: мы составляем список нужных и ненужных нам характеристик, а потом начинаем прицениваться к имеющимся вариантам, исходя из этого списка. А найдя человека, который соответствует этим критериям, мы порой весьма удивляемся, что все опять складывается не так, как мы запланировали.

Спонсор может предложить нам применить этот список к самим себе, задавая вопрос: «А на что бы мне пришлось пойти, чтобы соответствовать таким критериям?» Кто-то предложит нам вообще махнуть на этот список рукой и поразмыслить над тем, какими мы видим отношения, которые бы нас устроили. Некоторые из нас настоящие мастера строить прогнозы — мы только-только идем на первое свидание, а уже представляем себе эти отношения полностью, от бурной завязки до горького развода. Разрешить себе присутствовать в моменте — это значит обрести способность к отношениям с личностью, а не с фантазией. Когда мы учимся жить в моменте, мы обретаем свободу получать удовольствие. Используя такие навыки, как общение и умение активно слушать, применяя такие принципы, как единство, сострадание и способность делиться, мы можем освоить те инструменты, которые необходимы для прочных отношений, даже задолго до того, как такие отношения появятся у нас на самом деле. Такое поведение не просто повышает вероятность получить то, что мы хотим, — оно делает нас более счастливыми людьми, более удовлетворенными тем, где мы находимся в данный момент.

Как же много препятствий, мешающих нам обрести такие отношения, которые мы хотим, — страх, эгоизм, оговорки, уверенность в том, что ничего хорошего из этого не выйдет... Чем чаще мы пишем инвентаризацию, тем более отчетливо видим в себе внутренние препятствия, стоящие между нами и тем, чего мы хотим. Мы можем ошибочно принимать свою импульсивность за интуицию и искренне считать влюбленностью любое свое взволнованное состояние. Или мы можем сопротивляться вообще всем чувствам. Если не хочешь рисковать своим сердцем — оно так никогда и не наполнится. Мы

учимся открываться, и этот процесс также учит нас выживать, несмотря на боль. Как ни странно, чем лучше у нас получается проживать эту боль, тем реже она к нам приходит. Мы более ответственно подходим к выбору, вступаем в отношения чуть более осторожно, а также учимся гораздо быстрее замечать признаки трудностей и справляться с ними. На смену хаосу, который поглощал наши жизни, приходят здоровые отношения. Иногда мы скучаем по этому хаосу. Ведь жизнь, лишенная трагичности и бардака активной зависимости, так непривычна. Порой у нас возникает компульсивное желание добавить драматизма в свое выздоровление, чтобы испытать знакомые чувства.

Есть в сообществе один совет, который чаще всего повторяют и которому меньше всего следуют, — не начинать романтические отношения в первый год. Нам необходимо время, чтобы научиться тверже стоять на ногах, выстроить систему поддержки, поработать по шагам и разобраться в себе, но многие из нас не пользуются этим советом в начале пути. Это как строить дом, не заложив фундамента: рано или поздно эту работу сделать придется, и намного проще с нее начинать, чем закладывать фундамент потом, под уже построенное здание. У многих из нас, не воспользовавшихся этим временем вначале, потребность в нем возникает на более позднем этапе. Если нам удастся пережить первый разрыв отношений чистыми, мы прекрасно понимаем, для чего было нужно это время.

Кто-то из нас все-таки начинает отношения в первый год, а другие не торопятся и ждут гораздо дольше. Быть может, мы даже приходим к тому, что в нашей жизни больше счастья и душевного покоя без отношений, поэтому решаем жить так и дальше. Когда мы понимаем, что нам нечего бояться и что не существует единственно верного ответа, мы обретаем способность самостоятельно отвечать на важные вопросы, осознавая при этом, что мы всегда можем передумать.

Нам хочется найти какую-то волшебную формулу, которая приведет отношения в порядок: один год, три года, Пятый Шаг, круг шагов. Ответ гораздо проще, но его трудно сформулировать. Некоторые из нас

все время «еще не совсем готовы» и страдают от этого всю жизнь. В нашем сообществе мы видим самых настоящих профессоров духовных принципов, за спиной которых полно рухнувших браков. И мы также видим новичков, которые с дрожащими коленками вступают в отношения, и каким-то образом эти отношения работают. Когда все получается, мы гордимся собой, а когда не получается, пытаемся понять почему. Из всего можно извлечь урок. Опыт — это то, что мы получаем, когда не получаем того, что хотим. Тем не менее некоторые уроки настолько очевидны, что их можно усвоить, не проверяя на практике. Опыт помогает нам развивать в себе такие качества, как личная обязательность, ответственность и проницательность. В большинстве ситуаций мы осознаём, когда поступаем неправильно: пользуемся чьими-то слабостями, контролируем, лжем, совершаем насилие; и каждый раз ответственность за то, чтобы остановиться, — это наша ответственность и перед самими собой, и перед другим человеком.

Порой это тяжело признавать, но зачастую нам больше всего хочется отношений именно тогда, когда мы меньше всего к ним готовы. Ведь многие из нас постоянно борются со страхом того, что в нашей жизни так и не появится любимый человек и что в результате мы всю свою жизнь будем «одинокими». Этот страх ведет к панике и, соответственно, к боли. Испытывая чувства одиночества, грусти или пытаясь на что-нибудь отвлечься, мы порой готовы согласиться на какие-то вещи, которые в долгосрочной перспективе нас совсем не устраивают. Когда мы ставим перед собой цель просто не оставаться в одиночестве, мы частенько идем на компромиссы со своими ценностями и приоритетами и берем на себя обязательства перед человеком, которого практически не знаем. Есть такая старая поговорка: «Когда просишь о чем-то в молитве, будь осторожен, ведь твоя просьба может быть исполнена».

Мы часто путаем страсть и секс с близостью в отношениях и, вероятно, считаем, что на этот раз все серьезно, хотя на самом деле мы просто ищем способ отвлечься и поправить свое состояние. Мы соглашаемся на секс, хотя на самом деле хотим любви. Страх

одинокости побуждает нас заполнить пустоту внутри какими-нибудь отношениями. Одна из нас как-то сказала о парне, с которым начала встречаться, будучи новичком: «Он стал моей высшей силой и моим любимым наркотиком. Я постоянно названивала ему, когда чувствовала радость, или одиночество, или скуку, с одним и тем же вопросом: «А чё ты деееелаешь?» Я была чистой, у меня не было инструментов, зато была новая одержимость. Ничего не изменилось». Эта же девушка рассказала о рекомендации, которой кто-то с ней поделился: «Когда тебе предлагают что-то после десяти вечера и тебе это кажется интересным, не соглашайся». Иногда возникает ощущение, что нашим любимым наркотиком становится другой человек. Порой даже удивительно, насколько легко западание на кого-то превращается в одержимость собой. Но если мы изучаем свои мысли, мы начинаем видеть, насколько мы озабочены тем, обращают ли на нас внимание, и тем, какими нас видят другие.

Ради новых отношений мы слишком часто отодвигаем выздоровление на задний план. Мы замечаем, что начали чаще пропускать собрания, реже звонить другим и не так усердно работать над собой. Вряд ли есть смысл удивляться проблемам в отношениях, когда мы не заботимся о себе, но иногда нам кажется, что работа по программе отнимает у нас время и ту энергию, которая так нужна нам в отношениях. Мы делаем эту работу, чтобы стать готовыми к таким отношениям, которых мы хотим. И нам придется продолжать эту работу, чтобы и дальше оставаться в отношениях именно такими. Один из нас сказал: «Это все равно что поливать свое выздоровление живой водой. Если хочешь узнать себя получше, начинай отношения». А другой ответил: «Нет. Начинай отношения, если хочешь получше узнать своего спонсора!»

Некоторые из нас, став чистыми, начинают следовать стереотипу вроде бы серьезных отношений, каждые из которых заканчиваются катастрофой. В драматичном процессе «влюбиться и разлюбить» может скрываться польза – мы начинаем видеть, что отношения у нас одни и те же, просто люди разные. Яркость ранней влюбленности способна быть настолько непреодолимой, что нам хочется переживать

ее снова и снова. Иногда преградой становится наше собственное поведение, но у нас есть возможность увидеть проблему, даже не начиная отношений, — мы замечаем, что выбираем таких людей, которые просто не подходят нам. Иногда мы шутим, что у нас «сбитый прицел», но на самом деле реальность бывает очень болезненной.

То, что некоторые из нас кайфуют от секса, неудивительно. Нам хочется получить удовольствие, причем немедленно. Порой даже флирт — это своего рода небольшой кайф, мы словно играем во что-то. Начало отношений можно сравнить с приходом, который наступает еще до того, как все «доходит до дела». И дело тут не в том, что с этой проблемой сталкивается каждый из нас, включая даже тех, кто относится к сексу довольно легкомысленно. Как и многое другое в выздоровлении, секс становится для нас проблемой только тогда, когда начинает доставлять неприятности. Возможно, стоит спросить себя, приводит ли секс к неуправляемости в нашей жизни, приносит ли он нам счастье или горе, играют ли одержимость и компульсивность какую-либо роль в нашем поведении, приходится ли нам врать, скрывать что-то, шифроваться? Мы честно смотрим на то, причиняет ли наше поведение боль любимым людям — или причинило бы, если бы они о нем узнали.

Нам нужно честно смотреть на свои поступки. Ищем ли мы серьезных отношений, хорошего времяпрепровождения или неприятностей? Понимание собственных мотивов значительно упрощает понимание последствий. Дело не в том, что мы не всегда получаем то, о чем просим, а в том, что если мы хотим одного, а просим другое, — то получаем, как правило, только разочарование. Вряд ли мы можем рассчитывать на то, что нам удастся быть честными и открытыми с любимым человеком, если мы продолжаем заниматься самообманом.

Для нас важен внутренний комфорт в отношении своего поведения и тех решений, которые мы принимаем. У других людей есть их собственные мнения, но мы учимся понимать, чего мы хотим, во что мы верим, какой образ жизни мы выбираем. Это происходит по-разному у разных членов сообщества на разных этапах жизни.

Поведение, с которым нам было вполне комфортно в начале выздоровления, может оказаться совершенно неприемлемым в дальнейшем, либо по прошествии многих чистых лет мы вдруг открываем в себе свободу экспериментировать – свободу, которой у нас вначале вообще не было. Когда меняются наши потребности, желания и цели, вполне естественно, что меняется наше поведение, главное – самим это ясно видеть и понимать.

О чем мы просим

Время идет, и у нас все больше принятия себя и обстоятельств нашей жизни. Мы учимся получать удовольствие от собственного общества, учимся адекватно справляться со своими собственными желаниями и обязанностями. Возможно, в какой-то момент мы с удивлением замечаем, что у нас, оказывается, больше нет той острой нужды в любимом человеке, которая была когда-то. Еще удивительней то, что мы чувствуем себя гораздо увереннее с любимым человеком, когда мы начинаем хотеть отношений, а не нуждаться в них. Система поддержки не просто обеспечивает нас ресурсами для строительства успешных отношений с любимым человеком, но и сможет помочь нам, если все пойдет не так, как мы надеялись.

Отношения – это сфера, в которой одной только практики недостаточно. Важная часть работы по их улучшению вообще происходит не в самих отношениях, а с нашим спонсором либо с доверенными друзьями. Даже по прошествии многих чистых лет у нас не получается автоматически распознавать разницу между тем, что происходит в нашей голове и в нашем сердце. Нам нужен еще один взгляд со стороны – заботливый и внимательный слушатель, который поможет нам разобраться в себе. Хороший спонсор – это ключ, открывающий для нас двери к изменению нашего отношения к окружающим. Именно взаимодействие со спонсором способно стать фундаментом всех остальных наших отношений в выздоровлении. Некоторые из нас только спустя много лет находят такого спонсора, с которым у нас устанавливается контакт. Хорошего слушателя можно найти и в лице доверенного друга. С кого бы мы ни начали, важно

помнить, что если мы хотим меняться, нам придется открыто рассказать о своем опыте.

Не секрет, что зависимым с трудом дается принятие реальности. Это целиком и полностью относится и к нашим отношениям с любимым человеком. Фантазии о том, какие у нас должны быть отношения, уносят нас куда-то далеко, и мы теряем связь с тем, что есть на самом деле. Мы любим плод своего воображения и поэтому злимся на реальность. Этот гнев – признак того, что нам не хватает принятия. Порой мы настолько погружаемся в воображаемый образ своих любимых, что приходим в ярость, когда они не соответствуют этому образу. Иногда самое лучшее, что мы можем сделать, – это уйти, но уходить – это чаще всего самый легкий путь. Наше путешествие – это процесс принятия любимых людей, даже когда они совершенно не соответствуют нашим представлениям о том, какими они должны или могли бы быть. Возможно, только Высшая Сила способна на идеальную и безусловную любовь, но, чем ближе мы подходим к достижению этого идеала в собственной жизни, тем ярче расцветает наш дух. Чем глубже мы любим, тем сильнее становится наша способность любить. Чем больше мы открываемся росту в отношениях, тем сильнее та близость, которую мы испытываем.

По прошествии многих чистых лет мы можем казаться взрослыми, наша жизнь во многом начала соответствовать нашим желаниям, но у нас по-прежнему трудности в близких отношениях. На то, чтобы отличить зрелую любовь от незрелой, может уйти ровно столько времени, сколько требуется для того, чтобы повзрослеть, – это процесс длиною в жизнь. Когда мы признаём, как много ущерба в нашей жизни так или иначе связано с сексом и любовью, у нас появляется возможность увидеть, как много пользы способно принести возвращение к здравомыслию в этих сферах. Мы работаем по шагам, чтобы расчистить обломки прошлого, мы пользуемся помощью спонсора, чтобы разобраться с настоящим, мы используем традиции, чтобы научиться новым способам взаимодействия с людьми. В нас больше великодушия и меньше эгоизма и страха. Мы учимся устанавливать стандарты и границы, но мы также учимся и

открытости – ведь порой мы настолько непреклонны в своих требованиях, что найти любимого человека становится просто невозможно. Мы перестаем цепляться за свои ожидания от других и становимся чуть более требовательными к себе.

Постепенно мы начинаем понимать, в чем нам нужно измениться, а в чем твердо придерживаться своих убеждений, даже если это значит, что придется ждать. Мы видим те ситуации, в которых наши убеждения защищают нас, и те, в которых они заставляют нас снова и снова следовать одним и тем же стереотипам. «Я не боюсь, что меня бросят, – говорит один из нас, – я сижу и жду этого». Когда мы ожидаем худшего, обычно так и происходит. Учиться на собственном опыте важно, но не менее важна готовность поверить в то, что мы сможем шагнуть за рамки привычного. Разрешить себе и другим меняться – означает в том числе капитулировать перед реальной возможностью оказаться на совершенно неизведанной территории. Когда мы выходим за рамки стереотипов в отношениях, мы можем перестать понимать, что же нам вообще делать. «У меня ушло на это много лет, – делится один из членов сообщества, – но в последнем Четвертом Шаге мне вдруг стало ясно: дело не в том, что мне все время попадались «неправильные» люди, – это я не менялся. Не важно, кто был рядом, – я со всеми вел себя одинаково». Сделать что-то по-другому рискованно, но повторять одни и те же ошибки – это гарантия неудачи. Лучше всего сказал наш ветеран: «Мы думали, что у нас проблемы с доверием. Теперь мы знаем, что у нас проблемы с мужеством».

Чем больше свободы от активной зависимости мы ощущаем, тем яснее мы видим уловки, которыми зависимость снова и снова загоняет нас в угол, даже когда мы не употребляем наркотики. Мы склонны повторять именно те поступки, которые разрушают наши жизни или подвергают нас опасности. Порой все, что нам необходимо для изменения старого и болезненного стереотипа, – это немного ясности.

А иногда нам все ясно и понятно, но мы все равно повторяем то же самое. Мы изучаем свои мотивы и свою готовность, мы делимся этим,

мы исписываем тетради инвентаризациями — но вот опять у нас возникает такой же конфликт в служении, как тот, что недавно произошел на работе, или те же проблемы в отношениях, просто с другим человеком.

Когда видишь такие повторения, достаточно легко начать осуждать друг друга, но правда состоит в том, что, пока процесс продолжается, ничего еще не потеряно. Иногда просто приходится проживать еще больше боли, но порой, оглядываясь назад, мы видим, что, прежде чем мы будем готовы заняться тем, что прячется глубоко внутри нас, к нам должно прийти исцеление в чем-то другом. Возможно, мы разочарованы тем, что избавление от недостатков приходит к нам не в той последовательности, в которой нам бы хотелось. Переживая эмоциональную бурю, мы каждый раз получаем возможность еще немного разгрузить тяжкую ношу своего прошлого и обрести чуть больше свободы. Наше прошлое все меньше и меньше влияет на то, каким станет наше будущее.

Мужество доверять

Не существует правильных или неправильных способов любить. Важно разрешить себе право на любовь. Мы просто любим тех, кого мы любим. В этом не всегда есть какой-то смысл, да и на словах это порой выглядит не очень хорошо. Вот слова одной счастливой пары: «Суть в том, что, какой день ни возьми, любим мы друг друга или терпеть не можем — это всегда весело. Бывает, мы дурачимся, ругаемся, миримся и просто получаем удовольствие от общества друг друга. Кому-то это покажется странным, но мы наслаждаемся каждой минутой». Возможно, мы действительно нашли «своего человека», а может, пришло время нам усвоить какой-то урок. Когда мы отпускаем и позволяем другим быть самими собой, у нас появляется способность еще немного отпустить собственную неуверенность и честно взглянуть на себя настоящих. В этом нет ничего ужасного — мы можем быть разными: веселыми и несерьезными, любящими и нежными, напуганными или печальными. Мы наконец-то можем быть свободными от этого жуткого ощущения — что быть теми, кто мы есть

на самом деле, — недостаточно и что, если бы близкий человек знал о нас всю правду, нас бы точно бросили.

Наши отношения с самими собой определяют качество наших отношений с другими. Это кажется таким очевидным, но в моменте это порой ускользает от нас. Когда нам плохо, больно, когда мы чувствуем себя одинокими и уязвимыми, — нам, конечно же, нужен кто-то, кто скажет, что все нормально. Но чем лучше мы познаём себя, тем лучше мы понимаем и свои потребности, и свои возможности. «Неплохо, когда хотя бы один человек в отношениях знает хотя бы одного человека в этих отношениях, — объясняет член АН, — но я толком-то и себя не знал, даже когда был уже далеко не новичком. Ясно и честно видеть себя — это такая штука, которая приходит и уходит. Сегодня я знаю названия множества эмоций, но это не значит, что я знаю, что именно я чувствую в каждый момент времени, особенно если мои чувства сильны. Я по-прежнему впадаю в гнев, депрессию и сопротивление, тогда как на самом деле я чувствую отчаяние, одиночество или страх. Это рикошетом бьет по моим близким. Я утешаюсь мыслью, что понимание происходящего приходит ко мне быстрее, чем раньше, — в конце плохой недели, а не в конце плохого месяца или после разрыва отношений. Тем не менее это продолжает происходить». Мы начинаем видеть пользу Десятого Шага, когда у нас получается распознавать свои эмоции в тот момент, когда мы их испытываем. Если мы умеем идентифицировать свои чувства, мы можем делать выбор — осознанно отвечать на них, вместо того чтобы бездумно реагировать.

Применять принципы в отношениях — не значит перестать быть самим собой или прикидываться кем-то другим, но поначалу это непривычно. Когда мы пробуем отвечать или реагировать на свои чувства по-новому, нам может очень пригодиться помощь спонсора. Когда мы пытаемся заменить свое старое больное мышление новыми идеями и мнениями, у нас появляются проблемы, с которыми мы раньше не встречались. Мы сталкиваемся с новыми непредвиденными ситуациями, в которых нужно сделать выбор или ответить на вызов.

Отношения начинают меняться, когда мы ставим на первое место единство. Отодвигать свои интересы на второй план ради блага семьи или отношений с любимым человеком — не значит терпимо относиться к тому, что наши нужды не удовлетворяются или игнорируются. Мы начинаем осознавать: мы оба получаем желаемое, если оба привносим в наши отношения готовность и веру. Веру в то, что, ставя единство на первое место, мы можем препоручить результаты силе, более могущественной, чем мы сами.

Самообеспечение — это духовный принцип, и важная часть нашего выздоровления состоит в том, чтобы учиться обеспечению своего собственного настроения. Естественно, мы не занимаемся этим в одиночку. У нас есть группа, наш спонсор и доверенные друзья, а еще у нас есть Высшая Сила, которая помогает нам продолжать путь. Мы разделяем с любимым человеком свои успехи и трудности, но мы учимся не взваливать на него ответственность за наше настроение или за качество нашей жизни в целом. Когда у нас получается прожить плохой день, не настаивая при этом на том, чтобы нашему любимому человеку тоже стало плохо, мы понимаем, что кое-что в нас начинает меняться. «Когда я в очередной раз пришел домой злым и моя подруга опять начала меня провоцировать, а я впервые не сказал в ответ ничего плохого — я понял, что в моей жизни действительно работает Высшая Сила», — делится один из нас.

Многие из нас делают огромный шаг вперед, научившись понимать разницу между тем, что такое «быть любимым человеком», и тем, что такое «взять человека в заложники» или «стать заложником самому». «Отпустить ожидания» — это ведь, по сути, то же самое, что «отпустить контроль». Когда мы соглашаемся на личную автономию для наших любимых — и для самих себя, — это значит, что мы обретаем способность расти и меняться в своем темпе, и тогда наши отношения получают что-то полезное от нас обоих. Когда мы готовы остановиться и присутствовать в моменте в своих отношениях даже на стадии их изменений или если меняемся мы сами, мы приходим к совершенно новому пониманию преданности. Так же, как в выздоровлении мы иногда задумываемся об употреблении, в близких отношениях вполне

естественно иногда задумываться о побеге. Остановиться, невзирая на порыв убежать, – это порой удивительный духовный опыт. Если мы готовы подождать, пока к нам не придут нужные ответы, тогда часто становится возможным здоровое решение. Для того чтобы преодолеть трудности в отношениях, нам очень важна открытость новому.

Особенно трудно быть с человеком, который не выздоравливает. Например, иногда у нас возникает чувство, что наши друзья в сообществе будто отворачиваются от нас в осуждении. Мы слишком часто начинаем делить людей на два вида – тех, кто выздоравливает, и тех, кому нужно выздоравливать. Сама мысль о возможности здоровых отношений с кем-то «вне сообщества» может казаться невероятной. На самом деле вероятность счастливых отношений с выздоравливающим человеком ничуть не больше и не меньше. Возможно, нам просто нужно лучше сбалансировать приоритеты в своих обязательствах перед нашими любимыми и нашим выздоровлением. Если равновесие теряется, нам иногда кажется, будто мы живем двойной жизнью. Мы можем заметить, что выражаем свои впечатления и эмоции на двух разных языках. В отношениях важна способность идти на компромиссы и усваивать уроки. В наших комнатах мы находим инструменты, необходимые для того, чтобы строить в своей жизни такие отношения, о которых мы мечтаем. Вне сообщества мы находим способы применять эти принципы, не упоминая об этом. Когда мы применяем их в своей жизни, нам легче дается гибкость, которая так важна в отношениях. Мы учимся решать проблемы по мере их возникновения и набираемся мужества говорить о том, что мы думаем и что чувствуем, даже когда это неприятно. Готовность меняться – это значит позволять отношениям расти, остывать или же становиться такими, какими мы их и представить себе не могли.

Когда что-то не получается в отношениях с важным для нас человеком, складывается ощущение, что у нас не получается вообще ничего. Конфликт с любимым человеком способен травмировать, а разрыв близких или дружеских отношений может стать причиной лавины невыносимых эмоций. Все люди страдают от проблем в отношениях, но для зависимых они таят особую опасность. Боль может оказаться

настолько сильной, что употребление вновь кажется выходом. Если при этом у нас возникает ощущение, что друзья из сообщества становятся на чью-то сторону в нашем конфликте, наше отчуждение может оказаться настолько сильным, что нам даже страшно идти на собрание. Старый треугольник страха, гнева и обиды вдруг становится железной клеткой, а единственное противоядие – общение с другими – кажется нам абсолютно неприемлемым. Когда нам больно, бывает очень трудно проявлять самую элементарную заботу о себе – есть, спать, ходить на работу. Новички часто являются самым мощным напоминанием о том, что, несмотря ни на что, нам нужно приходить на собрания, обращаться за помощью и предлагать ее. Совершенно любой член сообщества однажды способен спасти нам жизнь.

Возможно, поразмыслив какое-то время, мы придем к выводу, что отношениям действительно нужно закончиться. Но мы можем не вести себя импульсивно, создавая только боль и хаос, с которыми рано или поздно все равно придется разбираться, а подойти к прекращению отношений по-новому. Прекращение отношений не означает, что кто-то обязательно должен остаться плохим или неправым, наоборот, для каждого это может оказаться самым лучшим выходом из ситуации. Быть может, несмотря на то, что мы знаем, что пора уходить, что-то давит на нас, заставляя сохранить отношения, например мнение окружающих, дети, самодовольство или страх. Поступить так, как мы считаем правильным, не испытывая при этом потребности наносить ущерб ради оправдания своих действий, – это самый настоящий мужественный поступок. Нам больше необязательно заводить интрижку на стороне, чтобы расстаться, для начала к нам может прийти ясность не торопиться со вступлением в брак, а если мы разводимся – мы можем сделать это с достоинством и принципиальностью. Мы отпускаем свои подростковые понятия и разрешаем себе быть друг с другом в моменте «сейчас» – как взрослые, готовые к тому, чтобы разделить друг с другом этот опыт.

Пытаясь справиться с разрывом отношений, мы порой поражаемся тому, насколько сильны наши чувства. Такое впечатление, что наша реакция совсем не пропорциональна той утрате, которую мы

переживаем, и это вполне может быть правдой. Но это не повод устраивать над собой судилище или делать вид, что ничего не происходит, пускай искушение и велико. В том, какие чувства мы испытываем, нет ничего правильного или неправильного. Некоторые из тех чувств, которые нам не довелось испытать в употреблении, по-прежнему ждут нас, когда мы становимся чистыми, и утрата в выздоровлении способна запустить целый каскад эмоций, связанных со всеми теми утратами, которые мы не оплакали в прошлом. Когда мы проживаем подобные ситуации, наши спонсоры часто играют роль страховочного троса. Если у нас есть готовность держаться, доверять и делать работу, то мы можем обрести реальное исцеление в шагах. Срыв возможен, но точно так же возможно и снова привести свою жизнь к неуправляемости – посредством азартных игр, шопинга, секса или обжорства – чего угодно, лишь бы оттолкнуть собственные чувства куда подальше. В выздоровлении некоторые из нас годами повторяют этот стереотип и только потом обретают готовность или способность пройти сквозь боль и честно взглянуть на то, что произошло.

Наши представления об отношениях зачастую основываются на чем угодно, кроме реальности. Нам хочется верить, что отношения каким-то образом сложатся сами по себе, что вступить в отношения – все равно что сесть на карусель в парке, которая просто будет нас катать. Когда-то нам казалось, что правильное сочетание наркотиков все поправит, точно так же сейчас нам порой кажется, что достаточно найти человека с правильным сочетанием черт характера и у нас сложатся близкие отношения. Мы возлагаем нереалистичные ожидания и на других людей, и на самих себя. Мы фантазируем и представляем себе, как все «должно быть». Но близкие отношения не находят – их строят. На эту стройку нужно приходить, в ней нужно принимать участие. И когда мы учимся заботиться сами о себе, нам открываются любые уровни близости.

Осознанный контакт

В АН мы не верим в то, что невозможно любить других, пока не научишься любить себя. Более того – именно этим мы и занимаемся. Мы испытываем эмпатию, которая постепенно превращается в нечто большее. Постепенно мы так же выстраиваем отношения с собой, и мы расчищаем все то, что заставляет нас ненавидеть себя и вредить самим себе. Мы учимся любить других, но наши отношения с ними продолжают быть сложными до тех пор, пока мы не научимся отношениям с самими собой и с нашей Высшей Силой. В свою очередь, отношения с самими собой и с нашей Высшей Силой обогащаются и насыщаются знаниями благодаря нашим отношениям с другими людьми.

Мы учимся уважать друг в друге духовное начало. Каждый из нас думает и чувствует по-своему. Когда мы признаём то, что каждый из нас находится под заботой своей любящей Высшей Силы, у нас появляется способность принимать друг друга именно на том этапе, на котором мы находимся, и видеть, что у каждого из нас – своя дорога. Если она вымощена духовными принципами – это верное направление. Когда мы учимся подниматься выше собственных реакций и принимать реальность, мы становимся более гибкими и у нас появляется способность справляться с проблемами, возникающими в отношениях.

Выздоровление тоже является прогрессирующим, поэтому мы продолжаем работать по шагам и делать новые открытия о самих себе. Мы учимся понимать свои намерения. У нас лучше получается слышать свой собственный голос, свою собственную совесть и прислушиваться к своим инстинктам. У тех зависимых, которым удалось добраться до выздоровления, замечательные инстинкты, но с течением времени мы приучили себя не доверять им. Умение отличить голос своей интуиции от голоса своей болезни – это нечто такое, что невозможно объяснить. Оно приходит к нам в медитации, когда мы практикуем навык прислушиваться к самим себе и своей Высшей Силе. Мы рассказываем спонсору о происходящем внутри нас – и слышим в ответ, где именно наши инстинкты действительно не подводят нас. Мы все лучше осознаём стоящий перед нами выбор,

свои мотивы и свое поведение. Теперь мы видим, какими были наши мысли в момент принятия решения, — и мы распознаём разницу между решением, принятым в процессе осмысления, и своими импульсивными реакциями или действиями. Прислушиваться к своей интуиции — это значит уметь открыться перед другими и не быть при этом наивным или безрассудным. Мы учимся доверять своей интуиции и уважать свои чувства.

Осознанный контакт, о котором мы говорим в Одиннадцатом Шаге, — это отношения с Высшей Силой. Близость — это осознанный контакт с другим человеческим существом. Между нами возникает духовная связь. По мере сближения мы начинаем видеть в других людях образ Бога — и мы начинаем видеть этот образ в самих себе. Мы начинаем проявлять к ним внимание — и мы обращаем внимание на себя, когда находимся рядом с ними. В тот момент, когда мы вдруг чувствуем искреннюю радость при виде брелка за тридцать дней в руках члена сообщества, которому было очень трудно, мы вдруг находим такие слова, которые никогда даже не приходили нам в голову. Когда у нас появляется подлинная духовная связь с другим человеческим существом и что-то вдруг сдвигается внутри нас — мы чувствуем любовь в действии, ощущаем, как она струится по нашим венам, меняя нас в лучшую сторону.

Каждые наши отношения учат нас тому, как сделать другие наши отношения хорошими, крепкими и наполненными смыслом — нам просто нужно каждый раз останавливаться и усваивать очередной урок. И все эти отношения, в свою очередь, приводят нас обратно к отношениям с самими собой. Нельзя сказать, что какие-то из них являются более важными, точно так же, как нельзя сказать, что какая-то грань пирамиды важнее другой грани. На самом деле пирамида нашего символа состоит именно из отношений — с самими собой, с обществом, со служением и с Богом. Все они основаны на фундаменте доброй воли и ведут нас вверх, к свободе. Наша способность любить растет прямо пропорционально двум вещам — тем усилиям, которые мы предпринимаем, чтобы проявлять любовь, и нашей готовности принимать ее. А вместе с этой способностью любить — потребность в

которой многие из нас никогда даже не осознавали — к нам начинает приходить ощущение того, что наши собственные жизни имеют смысл и предназначение. Нанесенный нами вред, мучившая нас боль, пережитые нами потери — все это способствует тому, что мы начинаем глубже сострадать другим людям и лучше понимаем их переживания. Наша подлинная ценность заключается в том, что мы остаемся самими собой — и не вопреки тому, что мы пережили, а именно благодаря этому.

Глава 6

НОВЫЙ ПУТЬ В ЖИЗНИ

В нашей литературе есть не только слова о том, что мы становимся «ответственными и полезными членами общества», но и предостережение: «Принятие в обществе не означает выздоровление». И то, и другое – правда, причем одно не исключает другого. У каждого из нас своя собственная мера пользы для общества.

Наши представления об успешности настолько же индивидуальны, как и мы сами. Каждый из нас начинает путешествие по-своему, и двигаемся мы все к разным пунктам назначения. Что-то получается у нас очень хорошо, а что-то не получается вообще. Одни приходят в выздоровление, сохранив постоянную работу, а для других большое достижение – найти крышу над головой. Всех нас объединяет одно – мы хотим быть свободными. Мы хотим принятия и уважения – и при этом оставаться собой и никого из себя не корчить. Не важно, какие у нас достижения, – те принципы, по которым мы будем жить, либо придадут нам сил, либо уничтожат нас.

Мы двигаемся вперед в своем путешествии, когда применяем уроки, усвоенные в выздоровлении, в каждой сфере своей жизни. В Двенадцатом Шаге это называется «применять эти принципы во всех наших делах». Свобода, к которой мы стремимся, не является чем-то абстрактным. Свобода – это то, как мы живем. Как говорится в Базовом тексте: «Шаги на этом не заканчиваются. Шаги – это новое начало!» В АН нам даются как сами принципы, которые изменяют нас, так и лаборатория для опытов – чтобы мы могли потренироваться до того, как начнем применять усвоенное в большом мире.

Та работа, которую мы проделываем в шагах, помогает нам определять свои ценности и учит достигать поставленных целей. Сколько бы раз мы ни работали по шагам, мы всегда находим что-то новое как в них самих, так и в тех подарках, которые получаем, когда отдаемся этой

работе без остатка. А вот когда мы тормозим на полпути, то не просто теряем половину подарков выздоровления – теряется вообще весь смысл. Как ни странно, мы перестаем капитулировать именно тогда, когда сталкиваемся лицом к лицу со своими самыми болезненными дефектами характера. У нашего обязательства работать по шагам будут последствия, независимо от того, продолжаем мы или нет. Когда мы тормозим на полпути, в нас уже слишком много понимания, но еще слишком мало надежды. Но когда мы видим саму суть этого процесса, нам становится ясно, что делать эту работу гораздо проще, чем ее избегать.

Мы капитулируем, принимаем себя и любезно позволяем событиям жизни происходить. Мы наконец-то перестаем искать тот самый недостающий кусочек пазла, который все поправит. Мы практикуем жизнь, основанную на принципах, и именно на этом этапе наше путешествие в мир начинает обретать форму. Мы отпускаем свой страх перемен и понимаем, что каждый из нас все время меняется. Проникаясь этими переменами, мы можем всем сердцем поверить в возможность оставаться чистыми, несмотря ни на что. И тогда процесс упрощается, а правильные поступки совершаются более естественно.

Мы беремся за что-нибудь новое, еще глубже заглядывая в себя и покоряя новые высоты. По мере изменения наших ценностей мы начинаем менять и свою жизнь. Процесс чем-то похож на винтовую лестницу. Мы снова и снова выходим на площадку с одним и тем же видом, вот только каждый раз мы видим его под новым углом. Открытость к мнениям друг друга помогает нам прояснить наше собственное мышление. Когда мы вкладываем в свои действия любовь, силы и приверженность, наша жизнь начинает меняться самым чудесным образом.

Идти дальше «принятия обществом»

Когда мы попадаем сюда, то слышим, что «нас не интересует... у кого ты их брал, что ты делал в прошлом, богат ты или беден. Нас интересует только твоё желание решить эту проблему и как мы можем

тебе помочь». Прошли годы, но смысл этих слов не меняется. К чему бы мы ни стремились, подход к тому, как мы строим свою новую жизнь, у нас более-менее одинаковый. С течением времени мы начинаем понимать, что не столь важен сам пункт назначения, сколь важна дорога к нему.

Одно из преимуществ, которые дарит нам опыт, заключается в том, что мы сами выбираем степень своего участия в жизни общества. Только нам самим решать, как взаимодействовать с окружающим миром. И только нам самим решать, как к нему приспособиться да и приспособливаться ли к нему вообще. Комфортная интеграция в окружающий мир – это не пункт назначения, а всего лишь часть нашего путешествия. Найти свое место в обществе – это не цель, это средство, которым мы пользуемся в достижении своих целей. Мысли о том, как бы добиться принятия обществом, могут отвлечь нас от нацеленности на духовное пробуждение.

Многие из нас задают себе вопрос, в каком обществе мы хотим быть принятыми. Некоторые из нас считают, что АН – это и есть то самое «общество». Даже если мы всю жизнь были одиночками, скептиками и изгоями, в АН мы чувствуем себя как дома. С другой стороны, для того чтобы обрести свое место в большом мире, часто приходится сталкиваться с дополнительными трудностями. Когда твоя личность сформирована отчуждением, даже сама мысль присоединиться к кому-то кажется подозрительной. Возвращение в общество – шаг непростой, порой даже рискованный. Никто не примет это решение за нас. «С малых лет я всегда чувствовал себя чужим, а принятие обрел в культуре наркотиков», – делится один из нас. Это чувство принадлежности к чему-то может стать для нас якорем, ведь отпустить привычный стиль жизни порой труднее, чем наркотики.

Задумываясь о том, что именно заставляет нас так цепляться за те или иные внешние атрибуты, мы часто видим, что в основе этого лежит страх. Мы боимся самих себя, боимся мира, боимся, что кто-то заметит, как сильно мы боимся. Мы прячемся за массой разнообразнейших ширм – от жесткого соответствия всем

общественным нормам до непримиримой враждебности. Казалось бы, нам столько довелось перенести, но при этом мы можем быть невероятно чувствительны. Мы ошибочно полагаем, что принятие обществом способно избавить нас от той боли, которую вызывает беспокойство о чужом мнении.

Непросто отличить свои сильные стороны от слабых, порой мы их даже путаем. В каждом из нас недостает того или другого. У некоторых из нас уходят годы на то, чтобы просто научиться нормально себя вести, а другие достигли совершенства в искусстве скрывать свои ошибки за яркой косметикой или совершенно каменным лицом. Мы впадаем в зависимость от потребности хорошо выглядеть или проецировать на окружающих тот образ, которому нам хотелось бы соответствовать. Когда мы позволяем внешним атрибутам формировать свою личность — мы становимся в итоге деревом без корней. Первый же ветер повалит нас с треском. Когда стремление к одобрению окружающих становится важнее выздоровления, степень нашей уязвимости перед срывом намного выше, чем нам при этом кажется.

С другой стороны, желание привести в порядок свой внешний вид мотивируется не только потребностью в одобрении. Мы учимся соответствовать жизни должным образом. Многие из нас скрывают за недостойным поведением свою низкую самооценку. Мы почему-то верим, что другие люди поведут себя так, как вели себя мы в наши худшие моменты. Мы отталкиваем от себя людей, нам страшно, что они увидят нас такими, какими мы видим сами себя. Когда мы разрешаем себе предстать перед миром такими, какие мы есть, — это гигантский шаг. Мы начинаем следить за своим поведением и внешностью, не отказываясь при этом от собственной индивидуальности. Но при этом мы опускаем свои защитные барьеры, выпускаем в свою жизнь людей и делимся с ними тем, кто мы на самом деле. В итоге мы, конечно же, понимаем: чем меньше мы пытаемся напугать окружающих, тем меньше боимся мы сами. В конце концов, дело не в том, какой прием нам оказывает общество, а в том,

принимаем ли мы само это общество и ту роль, которую мы в нем играем.

В процессе выздоровления у нас начинают меняться приоритеты. В самом начале просто не употреблять – это огромный труд. Пересекая эту зону отчаяния, многие из нас переключаются на материальные заботы. Мы путаем успех с безопасностью. Новая смена приоритетов может произойти в результате изменений совсем иного свойства. К нам постепенно приходит осознание того, что впереди нас ждет еще более глубокое удовлетворение. «Я думал, что принятие приходит, когда я вовремя оплачиваю счета. Я все силы отдавал работе и совершенно забывал заботиться о себе физически, умственно и духовно. Постепенно во мне начало расти понимание. По мере углубления контакта с моей Высшей Силой я стал яснее видеть, чего именно я хочу. Я больше не желал, чтобы ярлыки мешали мне расти или определяли, кто я есть. Я перестал воспринимать принятие в обществе как вопрос статуса. Мне захотелось стать таким человеком, рядом с которым людям комфортно. Когда мне удалось вынырнуть на поверхность, когда мои легкие наполнились свежим воздухом жизни, во мне появилось желание бескорыстно делиться ей, чтобы в моих мотивах не было фальши».

Обрести свое место в мире

Сперва наша цель – просто не употреблять, а потом наши мечты и цели начинают расти. Некоторые из нас жаждут материальной успешности или социального статуса, а другим это вообще не нужно. В итоге мы сами определяем для себя, что для нас значит принятие обществом. Само это понятие постоянно меняется с течением времени. То, что казалось нам приемлемым образом жизни в самом начале выздоровления, позднее представляется нам совсем неадекватным, и мы даже начинаем стесняться его. «Для меня было огромным достижением то, что у меня получалось ежедневно мыться и ни разу за день не нарушить закон», – говорит один из нас. Богаты мы или бедны, наше ощущение страха или комфорта, безопасности или нужды зависит в первую очередь от нашей собственной перспективы

восприятия. Не имеет значения ни то, сколько мы уже прошли, ни то, сколько нам еще предстоит пройти, мы всегда должны помнить о том, что каждый чистый день – это победа.

Наши мечты действительно сбываются, но это почти никогда не конец истории. Достижение как бы приводит нас в точку, лежащую за пределами наших планов или ожиданий. Мы часто воспринимаем цель как некий ультиматум: должно быть только так и больше никак, не получилось – значит проиграл. Не нужно забывать, что воля Высшей Силы о нас не видна нам во всех ее мельчайших подробностях. Да, наши желания задают направление, но само путешествие приводит нас в такие места, которые нам даже в голову не приходили.

Некоторые из нас – весьма энергичные натуры, стремящиеся к разнообразию красок и ощущений. Возможно, мы переживаем, что комфортная жизнь может оказаться не очень-то веселой. Избавившись от склонности к драматизму, мы получаем возможность радоваться самым простым вещам. Нам необязательно постоянно что-то придумывать. Мы открываем в себе способность жить своей обычной жизнью глубоко и страстно. Мы постигаем, что работа, необходимая для хорошей жизни, далеко не такая сложная, как та, которую нам приходится выполнять, когда мы мешаем сами себе. На протяжении долгих лет мы создавали разрушения, трагедии и вред, потом тратили гигантские усилия на восстановление, но лишь затем, чтобы освободить место для нового ущерба. Когда мы раскручиваем хаос, который сами же и создали, спонсор может задать нам вопрос: «От чего ты пытаешься убежать?» Остановив этот разрушительный цикл, мы вдруг видим, сколько энергии он у нас отбирал. Мы вдруг понимаем, что можем светиться изнутри и при этом не быть радиоактивными. Когда у нас наконец-то получается успокоиться и сделать глубокий вдох, наша жизнь становится намного проще. Эта передышка дает нам возможность оглядеться вокруг и спросить себя, что в нашей жизни нам нравится, а что мы хотели бы изменить.

Среди тех изменений, которые в нас происходят, можно назвать восприятие кризисных ситуаций. Многие из нас проводят свое раннее

выздоровление в постоянной тревоге. Хроническое ощущение чрезвычайности происходящего связано с тем, что обломки нашего прошлого воспринимаются намного острее, чем чудо выздоровления. Зависимые – забавный народ. Мы устраиваем целые трагедии по мелочам, а с настоящими катастрофами справляемся гораздо лучше, чем большинство людей. Когда мы начинаем жить жизнью по законам жизни, к нам приходит понимание собственного опыта, который помогает нам видеть события и ситуации в их истинном свете.

Чем меньше у нас секретов, тем меньше мы думаем о том, что говорят или делают другие. Именно собственных секретов мы боимся больше всего. Способность говорить правду – без преувеличения и осуждения – удаляет налет трагичности. Наша готовность смотреть правде в глаза и руководствоваться ею словно выпускает воздух из этой трагичности, царящей в нашем разуме и питающей наши сплетни. Благодаря работе по шагам в наших действиях становится все меньше отрицания и лжи. Мы учимся состраданию и находим все меньше удовольствия в том, чтобы обсуждать проблемы других людей.

Безусловно, победа, ставшая результатом упорного труда, – это отличный повод гордиться собой. Тем не менее быть довольным собой – это одно, а верить в свою исключительность – совсем другое. Мы начинаем считать свою внешнюю успешность результатом выздоровления, а это уже серьезная проблема. Когда в нашем смирении и принципиальности появляются признаки разложения, мы представляем опасность как для себя, так и для окружающих. Путаясь в приоритетах, мы рискуем потерять намного больше, чем нам может казаться. Заполнив свою внутреннюю пустоту материальными благами или крутыми должностями, мы вдруг понимаем, что стали еще более пустыми внутри, чем раньше. Когда из нас уходит благодарность, мы забываем, откуда пришли, и теряем идентификацию с новичком. Мы настолько глубоко погружаемся в иллюзию, что даже не осознаём наличие проблемы. Подобное высокомерие стало причиной смерти многих членов АН. Денежное богатство и уважение к себе – это разные вещи. Каждый из нас повидал членов сообщества, которые

добились огромных успехов и продолжили употребление или занялись самоуничтожением.

Мы оказались далеко за пределами общества, может быть, именно поэтому мы остро реагируем на то, как оно устроено. У зависимых хорошо развит нюх на вранье. Не стоит тратить свое время на людей, заигрывающих с правдой, даже если мы сами испытываем сложности с последовательной практикой честности. Этот принцип крайне важен для нас именно из-за того, что нам самим трудно ему следовать. Нам хорошо известно, как просто порой отложить в сторону свою принципиальность ради краткосрочной выгоды, даже если мы прекрасно отдаем себе отчет о последствиях. Мы хорошо разбираемся во внутренних мотивах отношений между людьми и во взаимосвязи между деньгами и властью, поэтому мы знаем, как надо себя позиционировать, чтобы получить желаемое. Поэтому неудивительно, что многие из нас попадают в колесо погони за статусом – либо внутри сообщества, либо за его пределами.

Свобода приходит к нам, когда мы учимся быть самими собой и поддерживаем свои собственные усилия. Речь не только о деньгах. Когда мы применяем в своей жизни Седьмую Традицию, мы делаем для себя открытие: некоторые наши представления о независимости очень запутанны. С одной стороны, мы можем упорно сторониться людей, не проявляя никакой готовности доверяться им или рисковать чересчур привязаться к кому-нибудь или чему-нибудь. С другой стороны, возможно, мы привыкли удовлетворять свои потребности, не неся при этом никакой ответственности. В употреблении некоторые из нас боялись независимости, цепляясь за поддержку родных и близких. Пребывание в неволе довело некоторых из нас до абсолютного одиночества, с одной стороны, и полного отсутствия автономии – с другой. «Выйдя из тюрьмы, я ощутил чувство свободы, – говорит один из нас, – а еще мне было страшно. Я не понимал, как мне жить, и, честно говоря, особого стремления учиться этому у меня тоже не было». Учиться принимать решения в собственных интересах подразумевает еще и принятие на себя ответственности за эти решения.

Проводить дни, обвиняя других и вынашивая горькие обиды, – это всего лишь способ сделать вид, что мы не несем никакой ответственности за ту работу, которую должны проделать как внутри себя, так и во внешнем мире. «В тюрьму я попал чистым, – говорит член сообщества. – Я подкармливал свою болезнь, обходясь без наркотиков, до тех пор, пока не начал учиться практиковать эту программу во всех сферах жизни. Шаг Четвертый запустил процесс сноса и расчистки, который подготовил меня к контакту с обществом. Мне пришлось научиться вести себя как участник событий, а не их разрушитель». Если мы хотим двигаться вперед, необходимо брать на себя ответственность – и это открывает двери процессу возмещения. Когда мы перестаем сидеть на шее у своих близких – мы возмещаем им ущерб. Когда мы практикуем право определять собственную судьбу, сами прокладываем себе дорогу и самостоятельно принимаем решения – это возмещение ущерба самим себе.

Польза личной инвентаризации заключается еще и в том, что нам необязательно сидеть и ждать, пока кто-нибудь скажет нам, кто мы и какие мы. Когда в нас появляется готовность бороться за свои мечты и отстаивать свои убеждения, мы выходим на совершенно новый уровень практики принципа самообеспечения. В нас развивается способность выбрать то, что для нас правильно, и работать над этим, даже когда никто больше в это не верит. Нам совершенно не обязательно обороняться или защищаться, отстаивая свои принципы и свою позицию. Теперь мы видим все в новом ракурсе и учимся доверять выздоровлению и своим инстинктам. У зависимых удивительно сильные инстинкты и такие же сильные импульсы к разрушению. Нужно время и много практики, чтобы научиться их различать. Отличить свои настоящие желания от компульсивных нам могут помочь близкие друзья и спонсор.

В нас происходят изменения не только из-за нашего собственного решения стать другими, но и в результате обстоятельств, которые мы не контролируем. Каждая сфера нашей жизни нуждается в регулярном «сервисном обслуживании». Жизнь что-то дает, а что-то отбирает, и

это влияет на нашу формулировку успешности. «Мне всегда и во всем сопутствовал успех. А потом я поменял работу, переехал в другой город, и все рухнуло – успешность, мое уважение к себе, даже радость присутствия на собрании АН. Я был уже не новичок и не знал, что делать. Я начал понимать, что мое выздоровление и самооценка целиком зависят от внешних факторов. Как только в моей жизни не стало успеха и внешнего одобрения, я развалился на куски. Мне был необходим новый ракурс, еще один круг работы по шагам с учетом новых обстоятельств». Сравнение наших нынешних проблем с проблемами в употреблении может оказаться всего лишь тактикой, которую мы используем, чтобы не заниматься решением этих проблем. Порой мы преуменьшаем стоящие перед нами трудности, называя их «позолоченными» проблемами, но, если их игнорировать, они могут привести к «позолоченному» срыву. В конечном счете наша успешность – это сумма не внешних, а внутренних слагаемых. Применяя принципы в своей жизни, мы не просто достигаем многих успехов, мы становимся целостными.

Сама концепция интеграции в общество тесно переплетена с таким духовным принципом, как принципиальность. Принципиальность – это единство внутри нас самих. Где бы мы ни оказались, мы остаемся одной и той же целостной личностью. Наша приверженность своим ценностям, как мы их понимаем, не зависит ни от того, насколько они нам удобны или неудобны, ни от того, как складываются обстоятельства. Нам не нужно изображать из себя кого-то другого, не нужно держать одну свою сторону на свету, а другую прятать в темноте – мы способны жить, действовать и быть принятыми без всех этих уловок. Нам комфортно с самими собой – и это привлекает. Когда мы практикуем принципиальность, к нам приходит способность идти по жизни с достоинством, независимо от того, одобряют другие наши действия или нет. Мы-то знаем, кто мы на самом деле.

Когда мы вдруг начинаем видеть, какие мы на самом деле внутри, к нам приходит свобода. Выздоровливающие зависимые – яркие, творческие и способные к состраданию люди, даже если мы сами не видим этого в себе. Шаги помогают нам развить в себе

принципиальность и реалистичный взгляд на самих себя, дают нам инструменты для принятия себя и запускают процесс, благодаря которому мы становимся такими членами общества, которых это общество принимает. Многие из нас не верят в то, что мы заслуживаем чистой жизни в выздоровлении, и мы демонстрируем это соответствующим отношением к себе. Однако когда мы практикуем уважение и сострадание к самим себе, наши мысли и чувства тоже начинают меняться. Принятие себя дарит нам свободу принимать ответственность за собственную жизнь и принимать те подарки, которые мы получаем. Когда мы начинаем серьезно относиться к молитве о душевном покое и действительно задумываемся о том, на какие именно изменения в жизни у нас есть мужество, мы делаем открытие – главным ограничением нашей способности строить свою жизнь является не что-то внешнее, а степень нашей внутренней готовности.

Стабильность

Стабильность – как и многие другие достижения, к которым мы стремимся в выздоровлении, – это внутренняя работа. Ощущение стабильности начинается с понимания, что мы в порядке, что бы ни происходило вокруг. Это ощущение безопасности и благополучия в нашей собственной жизни. Мы часто верим в то, что это ощущение приходит только в результате достижения определенной цели – строительства дома, появления в нашей жизни любимого человека, работы или некой желаемой суммы денег. Но когда нами овладевает страх, становится совершенно не важно, какая у нас есть собственность или с кем мы ее делим. То ощущение безопасности, к которому мы стремимся, рождается из мира и покоя внутри, отношений с Высшей Силой и контакта с другими людьми. Порой нам требуется довольно много времени, чтобы поверить в то, что наша жизнь – действительно в наших руках.

Для некоторых из нас стабильность начинается просто с привязанности к какому-то одному месту. Можно начать с регулярного посещения собраний домашней группы и потихоньку двигаться

дальше. Кто-то приходит к нам, сохранив все внешние признаки нормальной жизни, со временем понимая, почему именно они называются «внешними».

Порой для того, чтобы стать самими собой, нужно разорвать все то, что привязывает нас к старой жизни. Безопасность сообщества, предсказуемость происходящего и чувство сопричастности помогают нам избавиться от ощущения, что в процессе личностной трансформации мы потеряем себя. Говорит одна из нас: «В употреблении я постоянно таскала в сумке смену одежды, я никогда не знала, где мне предстоит проснуться поутру. Став чистой, я стала покупать все больше и больше мебели и домашней утвари, пока квартира не начала буквально трещать по швам. Только позднее я поняла, что набиваю свой дом вещами, чтобы мне труднее было переехать. На самом деле мне не нужна была новая посуда, мне нужно было ощущение более-менее постоянной крыши над головой». Душевный покой может характеризоваться как присутствием мира, так и отсутствием хаоса.

Многие из нас прожили всю свою жизнь как данность, как будто события просто происходили с нами сами по себе. Наше восприятие самих себя было настолько искаженным, что мы не верили, что вообще способны хоть как-то влиять на окружающий мир. Когда мы начинаем понимать Первый Шаг, к нам приходит осознание, что слова «я бессилен перед всем» — это трусливый компромисс. Мы бессильны перед зависимостью и не способны повернуть время вспять. И всё. За исключением этого, мы обладаем поразительными способностями делать выбор и менять свою жизнь. Наши отношения с миром — это отражение наших отношений с самими собой. Мы открыты новым идеям, новому образу мышления и новому взгляду на то, что, как нам казалось, мы уже прекрасно знаем. Доверяясь людям, которые верят в нас, мы получаем возможность пробовать что-то новое, даже если это кажется нам страшным. Мы начинаем верить в реальность тех изменений, которые происходят на наших глазах.

Ощущение внутренней стабильности дает нам возможность идти на новые, еще более серьезные риски – это может быть поиск новой работы или решение строить отношения с любимым человеком. Когда мы начинаем доверяться этому ощущению стабильности, мы можем отпустить еще чуточку больше. Мы перестаем проводить долгие дни или ночи, переживая – или мечтая – о том, когда же все это наконец-то закончится. «Мне так страшно расти и идти туда, куда идти совсем не хочется, что я мечтаю куда-нибудь сбежать, все бросить и начать все сначала». Стабильность пугает нас, потому что мы не верим, что способны поддерживать ее долго. Поэтому искусство оставаться в процессе собственной жизни, не драматизируя ее, становится для нас новым опытом.

Стабильность – важная составляющая часть нашего развития, но нам нельзя забывать о разнице между стабильностью и топтанием на одном месте. Возможно, мы перестаем двигаться дальше, когда добираемся до пункта назначения. Понятно, что нам хочется насладиться плодами своего труда, но существует риск, что наслаждение затянется, а плоды начнут гнить. «Когда я стал чистым, переход к обычному образу жизни оказался для меня делом несложным, – делится один из нас. – А потом страх перемен буквально парализовал меня, и я застрял там надолго». Порой нам трудно отличить проточную воду от стоячей.

Существует ряд признаков, с помощью которых мы сможем увидеть разницу между душевным покоем и самодовольством. Осуждение, неблагодарность и возбуждение сигнализируют нам о том, что мы наверняка сбились с пути. Когда нам с трудом дается взаимодействие с другими людьми, когда общение выматывает и мы забываем о том, насколько мы важны для окружающих, – все это признаки сползания в одержимость своими желаниями. Чувствуя апатию и неблагодарность, мы обычно говорим: «Мне скучно». Скука, как правило, означает, что мы не видим ничего, кроме самих себя. Мы блуждаем в лабиринте мелочей и иллюзий. Мир ровно настолько скучен или восхитителен, насколько мы сами делаем его таким. Делится один из нас: «Когда каждый новый день напоминает предыдущий, это обычно говорит о

том, что я перестал жить в соответствии со своими убеждениями». Когда мы сползаем в старое поведение, нам нужно вернуться к основам. Чистое время не является гарантией от пробуксовки. Иногда новый взгляд на собственную жизнь требует нового взгляда на шаги. В каких-то ситуациях нам достаточно просто начать относиться ко всему чуточку добрее, а в других – приходится менять всю свою жизнь.

В этом процессе мы постепенно начинаем все чаще и все быстрее признавать ответственность за свои действия и мотивы. Понимание того, что нами движет, дает нам возможность находить противоядие от всех тех уловок, с помощью которых болезнь проникает в нашу жизнь. Благодаря этому мы начинаем двигаться к тому, чего хотим, и перестаем убегать от того, чего боимся.

Теперь мы свободны строить такую жизнь, которую будем ценить. Процесс сотрудничества с Высшей Силой предполагает параллельное применение принципа капитуляции и выполнение конкретных действий. Можно убить массу времени на попытки убедить нашу Высшую Силу в том, как все должно сложиться. Каждый из нас когда-то пытался превратить желаемое в действительное, сталкиваясь в итоге с такими невероятно странными препятствиями, что самым лучшим выходом было просто отпустить. И наоборот, иногда какие-то обязательства или определенная проблема снова и снова, словно нарочно, встают на нашем пути, и все наши попытки обойти их остаются бесплодными. Тогда мы капитулируем и пытаемся что-то сделать. В итоге нам самим трудно поверить в то, чего нам удастся достичь. Чем глубже наша капитуляция, тем сильнее наша способность доводить до конца свои обязательства... и делать это блестяще.

Не стоять у себя на пути

Наш опыт очень сильно зависит от нашего восприятия. Иногда мы чувствуем, что твердо стоим на ногах, несмотря на то что внешние обстоятельства нашей жизни постоянно меняются. В других ситуациях, наоборот, все вроде бы выглядит отлично, а мы ощущаем

себя разваливающимися на куски. Порой мы переживаем кризисы или серьезные перемены, но при этом явно продвигаемся вперед и добиваемся успеха. А иногда мы ощущаем себя неудачниками, даже когда все на самом деле идет замечательно. Возможно, мы воспринимаем что-то как хорошее или плохое, а это просто очередное событие нашей жизни. Своим отношением к этому событию и тем, как мы на него реагируем, мы сами превращаем его во что-то хорошее или плохое. Мы способны превратить простую неудачу в нескончаемую трагедию, в которой виноваты все вокруг. Мы гораздо быстрее переживаем любую трудность, если просто принимаем ее и продолжаем двигаться дальше. Если не цепляться за что-то слишком сильно, намного проще это отпустить.

Вполне вероятно, наши возможности нельзя назвать безграничными. В каких-то ситуациях наш выбор диктуется ограничениями самой жизни или же определенными обстоятельствами. Но гораздо чаще нас сдерживают те ограничения, которые мы ставим перед собой сами. Мы настолько привыкаем думать о себе в каком-то определенном ключе, что нам трудно даже представить себя другими. Порой мы относимся к себе очень жестоко. Едва ли не самым важным искусством, которое мы осваиваем в выздоровлении, является умение ничего не усложнять. Именно от него зависит наша способность меняться. Очень трудно чему-то научиться, когда не допускаешь даже мысли о собственном несовершенстве. Недостатки и дефекты не дают нам возможности действовать в наших лучших интересах. Пожалуй, труднее всего нам освободиться от наших собственных убеждений — о том, кто мы такие и каковы пределы наших возможностей.

Препятствия дают нам возможность проверить на деле свою готовность. Некоторые из нас пробиваются к цели, невзирая на инвалидность, судимость или похожие преграды. Препятствия на нашем пути иногда только укрепляют наше стремление к достижению цели. Порой мы совершаем невозможное. В других случаях преграды дают нам повод подойти к ситуации творчески и рассмотреть альтернативные варианты, чтобы максимально использовать свой потенциал.

Мы не измеряем нашу программу количеством неудач или успехов. На самом деле поражения не властны над формированием нашей личности. Неудача – это замаскированный набор опыта, силы и надежды. Невероятно важно научиться отличать слова «я потерпел неудачу» от слов «я неудачник». Честность помогает нам брать на себя ответственность за свои поступки. Сожаление также может увеличить нашу готовность к новым изменениям. Неудача точно так же, как и успех, играет в нашей жизни важную роль, приводя нас в такие места, в которые мы бы ни за что не отправились сами. Неудача способна освободить нас, дать возможность стремиться к новым целям и искать еще более широкие горизонты.

Иногда мы переживаем, что проиграли, а на самом деле просто произошло изменение курса. Мы настолько заиклены на движении в определенном направлении, что заставить нас отклониться от него может только серьезный толчок. Говорит член сообщества, переживший трудные времена и оставшийся чистым: «Поражение было мне необходимо. Я полностью утратил контроль над собой, потому что считал, что полностью все контролирую. Я перепутал внешнюю успешность с внутренним ростом в выздоровлении». Мы реагируем на страх тем, что усиливаем контроль, а это создает только еще больше проблем. Зачастую, когда в какой-то сфере нашей жизни возникают серьезные трудности, начинают страдать и другие сферы. Такое впечатление, что беда действительно никогда не приходит одна. Мы возвращаемся к старым стереотипам поведения, даже если знаем – или знали когда-то – что они не работают. Неуправляемость подпитывает сама себя. Трудный урок смирения становится для нас напоминанием, что в этой школе не бывает выпускников. Переставая практиковать основы, мы открываем ворота беде.

Решение рискнуть требует мужества. Если риски настоящие, то, конечно же, иногда мы будем терпеть поражение. Если мы вообще не проигрываем, то, скорее всего, просто занижаем свою планку. На ошибках учатся, а приобретенный опыт только укрепляет нашу веру и решимость. Что еще важнее, нам необязательно идти на риск в

одиночестве. Мысль о том, чтобы рискнуть, приносит меньше переживаний, когда мы принимаем, что все у нас будет нормально, даже если нас ждет разочарование. Мы учимся прислушиваться к своим инстинктам и начинаем двигаться в ритме собственной жизни. Мы можем реагировать на возникающие перемены, не отвлекаясь на свое желание их оценить или объяснить.

Мы ставим перед собой цели и движемся к ним – день за днем, миллиметр за миллиметром, зная, что если мы поступаем правильно, то все будет хорошо, пускай даже не совсем так, как нам бы хотелось. Почему-то мы ведем себя так, словно процесс достижения цели не имеет значения, что важна только сама эта цель. Когда мы учимся шагать вперед, несмотря на неудачи или трудности, это дает нам возможность двигаться дальше, даже если обстоятельства складываются не в нашу пользу.

Некоторые из нас так и не достигают намеченного, и это не значит, что с нашим выздоровлением что-то не так. Мы же не остаемся чистыми ради подарков, пускай даже чистая жизнь дарит нам много хорошего. Получаем мы подарки или нет, нам важно помнить о том, что нет в сегодняшнем дне ничего настолько плохого, что одна-единственная доза не сделает еще хуже. Каждый из нас переживает потери или невзгоды на каком-то этапе выздоровления, и если у нас не будет готовности принять их в качестве части процесса, то наше желание добиться успеха превратится в коварную оговорку. Если мы стыдимся происходящих с нами трудностей, если мы не решаемся быть честными в том, насколько нам сложно, в результате пострадают наши отношения с сообществом – сколько бы чистого времени у нас ни было.

У многих из нас такие ожидания – если я буду выздоравливать правильно, то все у меня будет хорошо, а боль и невзгоды пройдут стороной. Подобные ожидания опасны, порой – смертельно опасны. Иногда нам хочется верить, что хорошая работа по программе поможет нам никогда не проигрывать, а на самом деле работа по программе помогает нам продолжать двигаться вперед, несмотря ни на что.

Некоторые из нас переживают только небольшие потери, а другие сталкиваются с трагедиями — порой повторяющимися снова и снова. Продолжать идти вперед непросто, но мы продолжаем. Устанавливать время начала и конца своим чувствам нам не дано. «Мне была необходима неумолимая честность по отношению к своим чувствам, — говорит один из нас. — Даже если от этой честности у меня сводило живот. Мне было плохо, я испытывал злость, страх и зависть к тем, кто добивался успеха». Нам не нужны советы о том, как испытывать чувства, но все-таки здорово знать, что нас любят и поддерживают, когда мы эти чувства переживаем. Когда мы проходим через какие-то трудности и остаемся чистыми, то понимаем, что, с какой бы неприятностью мы ни столкнулись, — ее можно пережить, и все снова будет нормально. Мы начинаем верить в свою стойкость и доверяться выздоровлению. Мы обретаем внутри себя веру и силы, которые у нас не отнять, — если, конечно, мы сами не захотим с ними расстаться.

Если мы уже много раз проигрывали, нам бывает трудно поверить в саму возможность успеха. Но ведь далеко не всегда стоит руководствоваться прошлым опытом. Второй Шаг научил нас тому, что безумие — это повторение одних и тех же действий в ожидании разных результатов. Точно так же мы порой совершаем другие действия — но ждем повторения одних и тех же результатов. Даже несмотря на то, что мы перестаем повторять одни и те же поступки, мы все равно считаем, что получим именно то, что получали всегда. Мы узнаём, что результаты меняются, когда у нас появляется готовность. Если нам хочется чего-то, чего у нас никогда не было, нам придется попытаться сделать что-то, чего мы никогда не делали... и еще хотя бы немного веры. Когда мы меняем свои действия, убеждения и мотивы, меняется наша жизнь — но она не всегда меняется так, как мы рассчитывали. Практикуя принцип открытости новому в нашем выздоровлении, мы можем становиться гибкими, когда ситуация складывается вопреки нашим ожиданиям. «Я научился открываться новому во всем, — говорит член сообщества, — в том числе и в том, что именно делает меня счастливым». Мы можем уже быть свободными долгое время, прежде чем осознаем это.

Нам нужно бережно относиться друг к другу, помогая поверить в себя и не разувериться в своих попытках реализовать мечту. «Только после многих лет спонсорства, — рассказывает один из нас, — я наконец-то понял, что больше не буду мешать никому заниматься тем, чем они хотят. Вопрос был в том, комфортно ли людям честно делиться этим со мной. Когда я устанавливаю подспонсорным какие-то требования или ограничения, я сам становлюсь еще одним препятствием, которое им нужно как-то обойти». Конечно, мы помогаем друг другу осознать, во что мы вот-вот можем вляпаться, но при этом мы также прислушиваемся и к самим себе.

Вполне возможно, вся суть не в том, что мы в итоге победим или проиграем, а в том, насколько сильна наша вера в процесс.

Рассказывает еще один член сообщества: «На приличном сроке чистого времени у меня вдруг все рухнуло — брак, работа, финансы и отношения с детьми. Помню, люди говорили мне, что каждый чистый день — это победа. Но мне этого было мало. Мне казалось, что они смеются надо мной.

На самом деле я очень успешно работал по программе АН. Просто мои приоритеты были расставлены неправильно. Я до сих пор выбираюсь из кризиса, но сегодня я счастлив, а моя жизнь наполнена смыслом». Мы начинаем понимать, что крупные перемены в нашей жизни — это не конец света, а просто конец определенной фазы или эксперимента. Как заметил один из членов сообщества: «Раньше я думал, что «несмотря ни на что» — значит не употребить, даже если случится землетрясение. Сегодня я начинаю понимать — это значит продолжать шагать, даже когда совсем не хочется».

Когда все вокруг горит синим пламенем, а мы все равно продолжаем делать то, чему научились, то нам не просто удастся успешно пройти через кризис. Ведь, сталкиваясь с трудностями, мы, как правило, испытываем гнев и сопротивление. Нам физически трудно досидеть до конца собрания или дослушать то, что нам говорят. Нам кажется, что мы можем упрямо наклонить голову и пробиться напролом, — но от этого все становится только хуже. Мы словно убеждаем себя: «В этой

ситуации я поступлю по своей воле, а когда все решится, я снова начну препоручать». Когда мы возвращаемся на собрания, несмотря на все свое негативное отношение, то слышим весть, что бы ни говорила нам голова. Мы приходим, и весть находит нас – не важно, ждем мы ее, или нет. Мы учимся на опыте, и мы растем. Очень часто мы понимаем, что новое место, в котором мы оказываемся в результате всего произошедшего, намного лучше того, за которое мы так цеплялись.

Шаг веры

В Анонимных Наркоманах успех и поражение понимаются не так, как во всем остальном мире. Наша жизнь успешна, потому что мы чистые, потому что мы помогаем другим и потому что у нас есть отношения с силой, более могущественной, чем мы сами. Конечно, об этом трудно помнить, когда снаружи все рушится. Говорят, если жизнь похожа на сон, иногда бывают и кошмары! Да, мы переживаем взлеты и падения, но мы больны такой болезнью, которая твердит нам, что «так было всегда», ей не важно, старались мы изо всех сил или сидели сложа руки. Иногда мы начинаем думать, что либо у нас иммунитет к поражениям, либо наша жизнь всегда будет сложной. Каждый из нас переживает и трудные времена, и большие победы, и мы учимся тому, что они всего лишь часть нашей истории, причем далеко не самая важная.

Порой нам непросто как с поражением, так и с успехом. Некоторые из нас специально создают кризисные ситуации, потому что мы не умеем жить в позитивном ключе. Иногда успех страшит нас – мы воспринимаем его как приманку, попавшись на которую мы просто взвалим на себя дополнительные обязательства. Мы начинаем переживать, что успех заставит нас забыть о приоритетности нашей цели оставаться чистыми. А иногда мы просто убеждаем себя, что отойти в сторону проще, чем рисковать поражением. Быть может, мы не считаем себя достойными успеха или же привыкли воспринимать поражение как привычное дело.

Выздоровление – это эволюционный процесс. Мы хотим стать настолько хорошими людьми, насколько это возможно, заниматься работой, которую считаем важной, чувствовать, что нас ценят и любят. Какого-то единственного пути достичь всего этого не существует, ведь мы все такие разные. Нам хочется получить карту с подробным маршрутом к успеху, но для большинства из нас такая карта бесполезна. Только мы сами можем найти путь, правильный именно для нас.

Когда мы приходим сюда, в нас вряд ли осталась хоть одна живая мечта. Скорее всего, горький опыт показал нам, что делиться своими мечтами или слишком сильно хотеть их исполнения очень опасно. Нам необходимо научиться слышать свои желания. Постепенно мы всё лучше начинаем понимать, что это такое – жить в гармонии со своими убеждениями. Даже если мы живем не одни, наша способность чувствовать любовь других и испытывать удовлетворение своей жизнью полностью зависит от нашей готовности нести ответственность перед самими собой. Для нас прежде всего важна принципиальность в том, как мы живем. В конце концов, если мы не нравимся сами себе, если нас не устраивает, как мы себя ведем, если нам неуютно в своей собственной шкуре – то какая разница, богаты мы или бедны?

Мы занимаемся строительством – одного фундамента, одного сообщества и одной жизни, и не обязательно именно в таком порядке. Тем из нас, кто участвовал в развитии АН своей местности, хорошо знакомо чувство удовлетворения, которое испытываешь, когда посаженное тобой дерево наливается силой. Такой опыт не сравнить ни с чем. Многие из нас с головой уходят в АН, полностью посвящая себя сообществу, и только позднее начинают уделять время своей собственной жизни. Порой мы замечаем, что начинаем заниматься профессиональной карьерой или вопросами личной финансовой стабильности на годы позже своих сверстников, когда их жизнь считается уже вполне состоявшейся.

У каждого из нас есть опыт начинать жизнь сначала – с новыми людьми, в новых местах и обстоятельствах. Мы пытаемся освоиться с новым образом жизни, который не совсем нам понятен. Стоит задуматься о том, что желание выжить и добиться успеха свойственно не только нам, зависимым. В выздоровлении мы сначала устанавливаем с другими людьми контакт, а потом работаем над созданием системы личной безопасности. И пожалуй, так оно и должно быть. Ведь так трудно поверить в то, что мы действительно можем доверяться любви в своей жизни! Это самая глубокая наша потребность и в то же время та, в удовлетворение которой мы не верим. Все начинается с возмещения ущерба – с понимания, что мы можем прощать и быть прощенными, что мы можем брать на себя ответственность и делать правильный выбор.

На всем протяжении выздоровления мы изменяем в лучшую сторону свое поведение, взгляды, точки зрения и саму свою жизнь. Те пробуждения, которые мы испытываем в работе над первыми одиннадцатью шагами, дают нам силы поступать по-новому. Мы просим о знании воли нашей Высшей Силы для нас и о силах для ее исполнения. После всех капитуляций и уборок в предыдущих шагах мы приходим к постоянному осознанному контакту в Одиннадцатом Шаге, и этот контакт меняет нас. Чем с большей готовностью мы принимаем свое бессилие, тем мощнее становится источник внутренних сил, помогающих нам совершать правильные действия. Базовый текст говорит нам, что мы обретаем волю Бога для себя в том, что ценим больше всего на свете. Об этом можно говорить на языке высокой духовности, а можно просто узнавать то чувство, когда мы и наши действия – это одно целое. «Когда исчезает весь этот шум в моей голове, я точно знаю, что исполняю волю моей Высшей Силы».

На каком-то уровне все сводится к вере. Жить мечтой – значит верить в то, что она может стать реальностью. Когда мы действуем с верой, то движемся в правильном направлении. Иногда это невероятно страшно, а порой мы чувствуем себя как-то странно. Этот шаг веры просит нас довериться, что мы либо ступим на твердую поверхность, либо взлетим. Но к этому шагу веры нас ведет множество маленьких шагов.

Обязательность

Инструменты, которые мы используем в нашем выздоровлении, служат нам во всех наших делах. Воображение – это тоже инструмент. Мы применяем его, когда позволяем себе мечтать, и он помогает нам заглянуть в самые глубины своего сердца. Иногда это страшно – честно смотреть на то, во что мы действительно верим, чего хотим и кем на самом деле являемся. Практика молитвы и медитации учит нас чувствовать правду и прислушиваться к нашему внутреннему голосу. Люди, которым мы доверяем, помогают нам отличить в этом голосе шепот правды от повелительного тона компульсивности. Решения, которые мы принимаем, порождены желаниями – в том числе и решение оставаться чистыми. «Мы призываем новичков собраться, прийти на собрание и отдать АН все свои силы. Может, мне стоит вести себя точно так же и в других сферах моей жизни?» – задает вопрос один из нас. Очень важно научиться мечтать, но мечта – это не путь. Готовность без действий – это просто фантазии.

Одно дело верить в силу, более могущественную, чем мы сами, и совсем другое – верить в себя. Некоторые из нас только спустя долгое время приходят к убеждению, что мы способны сделать для мира что-то хорошее, что послужит нашим ценностям и нашему предназначению. Когда никто не смотрит, а ты все равно поступаешь правильно – это самое настоящее служение своим убеждениям. Некоторые из нас называют это принципиальностью, Шестой Шаг называет это характером. Как бы мы это ни называли, именно из этой практики формируется фундамент нашего постепенного взросления.

В списке наших принципов дисциплина, скорее всего, относится к наименее популярным. Чуть ли не с самого первого чистого дня мы начинаем говорить об обязательности. Мы берем на себя обязательство приходить на собрания, обязательство оставаться чистыми до следующего собрания, обязательство позвонить кому-нибудь до того, как пойдем за наркотиками. Выполнение взятых на себя обязательств требует дисциплины – мы развиваем в себе это искусство благодаря

практике. Для большинства из нас это непривычно и неестественно, но мы часто достигаем долгосрочных целей именно тогда, когда откладываем в сторону потребности, требующие моментального удовлетворения. Дисциплина — это обязательность в действии, это демонстрация нашей готовности. Ее отличие от «силы воли» или «своеволия» состоит в том, что мы не заставляем себя меняться силой. Мы меняем отношение к собственному поведению. Чем больше мы доверяемся процессу, тем больше в нас готовности практиковать дисциплину. «У меня получилось только благодаря милости Бога и моему упрямому отказу уходить с этого пути», — делится один из нас. Когда вера и дисциплина сливаются в одно целое, мы начинаем превращаться в тех людей, которыми мечтали стать.

Талант или какие-то способности часто заложены в нас естественным образом, но любой навык требует практики. Одно дело развивать в себе концентрацию и энергию доводить дело до конца, и совсем другое — разрешить себе пойти на риск.

Нам необходимо мужество, чтобы разглядеть в себе творческое начало, и дисциплина, чтобы направить его на созидание того, что мы хотим создать. Говорит член сообщества: «Я пока что не ощущаю внутри себя той свободы, которая позволила бы мне раскрыть мой потенциал вне сообщества. Но я верю, что эта свобода придет ко мне в будущем».

Осознанность и контроль — это не одно и то же. Мы не обретаем свободу от своих дефектов автоматически, только благодаря тому, что увидели их. Осознанность дарит нам надежду и направление. Иногда это мотивирует нас начать работу с дефектами, а иногда самое лучшее, что мы можем сделать, — это просто подождать. Зачастую мы не понимаем, как справиться с определенным дефектом или конкретной трудностью, просто из-за того, что сначала мы должны поработать с чем-то другим. Принятие себя освобождает наше воображение. Работа по шагам, возмещающим ущерб, помогает нам почувствовать себя достойными успеха. Для каждого из нас важные ответы скрыты в самых разных местах, и пока мы не отыщем эти места, ответы будут оставаться для нас незамеченными. Работа над выздоровлением

открывает нам совершенно неожиданные грани свободы. Только ощутив вкус этой свободы, мы наконец-то понимаем, что раньше наши руки были связаны.

Цели – это мечты, претворяемые нами в действия. Нам будет легче понять предстоящую работу и оценивать свой прогресс, если мы разобьем свои цели на шаги. В конце концов, мы достаточно неплохо разбираемся в пошаговом подходе к работе! Когда мы ставим перед собой достижимые цели и празднуем прохождение важных этапов этого пути, мы начинаем видеть свой прогресс, получая при этом возможность время от времени сделать шаг в сторону и оценить, где мы находимся и в какую сторону движемся.

Образование

Зависимость сказалась на образовании самым разрушительным образом. Некоторые из нас остановились в самом начале, а другим не удалось даже начать. В наших знаниях существуют прорехи – они появились в результате нашей зависимости или тех условий, в которых мы выросли, – и кто-то из нас стыдится этого. Но недостаток информации – это не дефект характера, это просто что-то, чему мы еще не научились. Одно дело чего-то не знать и совсем другое – не желать учиться.

Выздоровление – это образование. Мы изучаем принципы и практикуем новый путь в жизни. В этом процессе мы учимся читать, писать, заботиться, делиться, практиковать, приходить и возвращаться. Те способности, которые мы развиваем в себе, работая по шагам, являются многофункциональными. Когда мы применяем эти навыки в других сферах, у нас получается на удивление хорошо, несмотря на то, что там может использоваться другая методика. И даже если мы осваиваем что-то совершенно для нас новое, наши возможности практически безграничны.

Став чистыми, многие из нас возвращаются к учебе, сталкиваясь порой с невероятными трудностями. Нас пугает даже стандартная

программа обучения на работе, ведь подобный подход к передаче знаний часто для нас непривычен. К учебе возвращаются не все, а многие из нас, посетив несколько занятий, принимают решение, что образование не для нас. «Я благодарен за возможность поучиться, но в какой-то момент я понял, что мне необязательно этим заниматься», — говорит один из нас. Возможно, мы идем учиться, потому что хотим получить новую профессию, а может, мы просто хотим попробовать что-то новое. «Мои представления о том, что такое общество, были очень искаженными, — делится один из нас. — Мои представления о «правилах игры» были очень смутными. До того как стать полноценным участником процесса, мне нужно было изучить, как этот процесс устроен».

Когда мы учимся, мы не просто изучаем предмет. Мы учимся учиться. Наши тела были истерзаны зависимостью, но точно так же нелегко пришлось и нашему мозгу. Чему бы мы ни учились — игре на гитаре, профессии сварщика, вязанию на спицах или философии — учеба является тренировкой для нашего мозга. Впитывая и запоминая информацию, мы видим и чувствуем, насколько целителен для нас этот процесс. Мы учимся работать в стрессовых ситуациях и с принятием относиться к обратной связи. Мы учимся стойкости на всем протяжении учебы. Нам мешает нетерпение — ведь хочется сразу обладать знаниями, а не идти к ним в процессе обучения. Учеба — это упражнение, которое учит нас не отвлекаться. Неплохо начать с практики принципа готовности учиться.

У некоторых из нас есть конкретный план возвращения к учебе, но мы вполне способны преподнести сюрпризы самим себе. Радость, которую дарит процесс обучения, — это уже подарок. Порой мы сами не знаем, на что способны, и, вполне возможно, мы намного умнее, чем нам кажется. «Я искренне считал себя тупым, потому что много лет срывался, прежде чем стать чистым, — говорит член сообщества. — Диплом о высшем образовании помог мне поверить в то, что я умный». Когда мы открыты новому — в том числе по отношению к собственным талантам — это помогает нам достичь таких высот, которые даже не снились нам.

Многие из нас испытывают одно и то же чувство – будто бы мы наверстываем или компенсируем время, утраченное вследствие нашей зависимости. Нас одолевает тревожное ощущение какой-то неполноценности. Когда мы учимся распределять свое время между учебой и АН, это становится для нас хорошим уроком обретения баланса. Иногда нам кажется, что буквально все наши сокурсники употребляют наркотики, либо же мы считаем, что есть мы и «они» и что мы никогда не станем «их» частью. Мы можем одновременно быть осуждающими и неуверенными в себе. «Весь этот процесс был на удивление эмоциональным, – делится один из нас. – Я надевал на себя выздоровление, словно броню. Я чувствовал себя неприметным и одиноким, а все дело было в том, что мне не доставало принятия себя, чтобы подпускать к себе хоть кого-нибудь».

Если в нас есть склонность к перфекционизму, высока вероятность того, что нам придется столкнуться с ним, вернувшись к учебе. Делится одна из нас: «Если я не получала на экзамене самую высокую оценку, то чувствовала себя проигравшей. Я не находила сна, стараясь понять, в чем сделала ошибку. Я не состязалась с другими студентами – моим соперником был мой собственный страх». Перфекционизм подпирает стена под названием «стыд». Любой наш просчет словно бы раскрывает этот секрет. В каждом предложении мы слышим критику, а критику воспринимаем как осуждение.

Зачастую мы ведем себя так, будто наша настоящая жизнь начнется когда-то в будущем – после того, как мы наберем столько-то лет чистого времени, окончим институт, устроимся на определенную работу или же когда наши жизни волшебным образом станут управляемыми. Программа «только сегодня» учит нас тому, что не в будущем происходит самое важное. Наша жизнь – это то, что происходит с нами прямо сейчас. То, как мы живем на пути к своей цели, – это и есть наш образ жизни. Высоким деревьям нужны глубокие корни. По мере продвижения вперед мы должны помнить о том, чтобы всегда уделять время строительству и обслуживанию нашего фундамента.

Деньги

Богаты мы или бедны, у большинства из нас отношения с деньгами очень сложные. В природе не существует какого-то единственно правильного набора ценностей, но у нас есть принципы, которые мы практикуем. Наша Седьмая Традиция говорит о самообеспечении посредством наших собственных пожертвований. В традиции прямо говорится о группах, но многие из нас начинают применять этот принцип в собственной жизни и понимают, насколько от него зависит наша свобода. Мы учимся обеспечивать себя с финансовой стороны и постепенно приходим к тому, что практиковать самообеспечение можно самыми разными способами. Мы учимся платить за себя, убирать за собой и жертвовать свое время и силы тому, что считаем важным. Иногда нам очень сложно делиться своим отношением к деньгам. Приоткрыть эту дверь нам поможет разговор со спонсором. Наш честный рассказ может стать началом процесса исцеления, которое благотворно скажется на всех сферах нашей жизни.

Когда мы приходим сюда, деньги и работа далеко не всегда являются для нас взаимосвязанными понятиями. В активной зависимости мы обеспечивали свои денежные потребности массой других способов. Мы воровали, манипулировали, пользовались слабостями других или убеждали их в том, что они нам должны. Мы умели только брать, и по натуре своей мы крайне расточительно относились к средствам, которые к нам попадали. В своем эгоцентризме мы совершенно не замечали, насколько дорого мы обходились окружающим нас людям. Осознание того, что мы, вполне возможно, никогда не сможем полностью рассчитаться за свои долги, очень часто становится одним из мотивов, побуждающих нас выбрать новый путь жизни. Мы в долгу, и каждый раз, совершая акт служения ради высшего блага, мы чувствуем, как что-то меняется у нас внутри. С каждого из нас причитается пожертвование, но его нельзя рассматривать как жертву — ведь оно служит нам никак не меньше, чем тем, кому мы служим.

Мы жили с уверенностью в том, что нам все время кто-то что-то должен. Даже в выздоровлении этот дефект продолжает преследовать нас, только в более скрытой форме. Мы больше не ворует сумочки или бумажники, но иногда нам представляется вполне нормальным уносить домой вещи с работы, слегка приворовывать в магазинах или продолжать использовать людей в своих интересах. Порой мы понимаем, что такая нечестность – это неправильно, но все равно вынашиваем обиды – за то, что нам мало платят, за то, что у нас нет возможности отдохнуть, хотя мы этого заслуживаем, за то, что люди, которым мы служим на работе, дома или в АН, проявляют в наш адрес недостаточно благодарности. Иногда это проявляется в нашем недоверии другим – мы постоянно подозреваем, что кто-то пытается нас обмануть.

Это негодование словно варится на медленном огне – и порой оно невероятно разрушительно. Вместо того, что у нас есть, мы обращаем внимание на то, чего у нас нет. Вместо чувства безопасности мы испытываем чувство незащищенности.

Трудно быть счастливым, когда воспринимаешь мир как враждебное место. Если мы учимся практиковать веру и благодарность, это совсем необязательно означает, что мы отказываемся от своей «уличной мудрости». Это просто означает, что мы начинаем развивать в себе умственные способности иного рода. Мы учимся отстаивать свою позицию, не чувствуя себя так, словно защищаем свою жизнь в драке. Мы начинаем верить в то, что наши потребности будут удовлетворены. Мы начинаем рассматривать те обстоятельства нашей жизни, которые далеки от идеальных, как возможности для роста, а не преграды для него.

Даже в выздоровлении одержимость и компульсивность сказываются на том, как мы тратим деньги. Мы совершаем покупки либо импульсивно, либо компульсивно, одержимые желанием иметь все самое модное или самое дорогое. Мы тратим деньги крайне непрактично, пытаясь заполнить пустоту внутри себя – мы хотим купить себе любовь, чье-то одобрение или просто внешние признаки

успешности. «Я верил, что мне удастся откупиться от зависимости», – делится один из нас. Деньги становятся дополнительной сферой проявления наших сложностей с контролем, в итоге мы начинаем вести себя настолько жестко, что создаем намного больше проблем, чем решаем. Либо, наоборот, мы просто упускаем деньги и возможности, считая, что нам больше соответствует жизнь в нищете. Некоторых из нас привлекает не столько обладание «баблом», сколько погоня за ним. Этот мотив может помочь нам достичь огромных успехов, но он же способен превратиться в компульсивное стремление, подпитывающее еще один симптом нашей зависимости. Правда это или нет, известно только нам самим. Если мы рискуем и делаем ставки, занимаемся схемами, открываем и закрываем компании, часто переходим от финансовой успешности к банкротству и обратно, возможно, нам стоит задать себе вопрос, что мы с собой делаем? Признать, что наши отношения с деньгами являются проблемными, достаточно сложно. Процесс изменений может начаться с честного рассказа человеку, которому мы доверяем. Финансовая неуправляемость часто является симптомом какой-то более серьезной проблемы. Как и многие другие сложности, с которыми мы сталкиваемся, это практическая проблема, требующая духовного решения.

«Простые мелочи, – делится один из нас, – такие, как вовремя оплаченные счета, помогли мне почувствовать уважение к себе». Другая зависимая рассказывает, что ей удалось преодолеть свое яростное нежелание оплачивать счета, когда она начала писать на каждом чеке: «Спасибо вам за обслуживание». Порой победой может стать просто способность выполнять наши собственные обязательства. Некоторым удастся прийти к этому достаточно быстро, а другим требуется целая жизнь. Беспорядочное обращение с финансами действительно часто встречается у членов АН, но оно точно не является обязательным правилом. Когда мы ведемся на свою болезнь, это часто сопровождается финансовыми последствиями. Но во многих случаях финансовые последствия наступают и тогда, когда мы поступаем по принципам выздоровления. Это совершенно не значит, что, работая по программе, мы становимся богатыми. Некоторые из

нас зарабатывают меньше денег в выздоровлении, чем в употреблении, да и ответственность порой влетает нам в копеечку. Но многие достигают в выздоровлении успеха и действительно обеспечивают себе комфортное финансовое положение. Когда мы практикуем здравомыслие и живем по средствам, мы можем чувствовать себя комфортно по отношению и к самим себе, и к своему положению – каким бы оно ни было.

Мы также учимся обращаться за помощью в трудные минуты. Многие из нас испытывают трудности в выздоровлении, когда мы начинаем болеть или утрачиваем трудоспособность. Наши представления о принципе самообеспечения мешают нам просить о помощи, даже когда мы отчаянно в ней нуждаемся. В такие моменты на помощь приходит смирение, которому мы учимся в работе по шагам. Мы начинаем понимать, что мы не настолько хорошие, чтобы вообще не нуждаться в помощи, но и не настолько плохие, чтобы вовсе ее не заслуживать. Порой мы делаем для себя открытие – оказывается, что на самом деле нам нужно совсем не то, чего мы так хотим, а умение адаптироваться к своим реальным обстоятельствам дарит нам удивительную способность быть гибкими. Мы учимся принимать помощь и находим новые способы быть полезными. Потерять все, что у нас есть, – вовсе не пожизненный приговор, равно как и обладание всем, к чему мы стремились, не гарантирует нам, что мы больше никогда не будем нуждаться.

Благоразумие – это тот принцип, практиковать который удастся далеко не всем из нас. Слово, конечно, смешное, но именно благоразумие лежит в основе «разумного остатка» в казне, о котором мы говорим в служении. Делится один из нас: «Я научился относиться к денежным средствам АН с ответственностью и благоразумием, и поэтому теперь я больше не мошенничаю с чужими деньгами. Я научился принципам честности и подотчетности. Теперь я стараюсь их применять и не допускать ситуаций, когда я говорю одно, а делаю другое».

В служении мы учимся думать, прежде чем брать на себя обязательства, ведь нам важно выполнить их до конца. В других

сферах жизни мы тоже приходим к тому, что планирование и последовательность приносят нам удовлетворение собой. Даже если меняются обстоятельства, мы изо всех сил стараемся оставаться ответственными. «У меня начались проблемы с бизнесом, и какое-то время я жил на свои сбережения. Мне было стыдно говорить об этом на собраниях, но я все-таки поделился своими трудностями с одним зависимым. Спустя какое-то время он рассказал мне, что для него это стало вестью надежды. Благодаря тому, что я планировал свои расходы, мне удалось отложить деньги, которые помогли мне пережить трудные времена. То, что я рассматривал как неудачу, он считал успехом. Я в очередной раз увидел свою жизнь со стороны и стал лучше ее понимать».

В АН мы также замечаем, что те, кто не отдает другим полученные в сообществе знания, как правило, через какое-то время их утрачивает. Для многих из нас сама идея «отдавать, чтобы сохранить» оказывается удивительным открытием. Обладаем мы материальным богатством или нет — наши эмоциональные, духовные и умственные ресурсы поистине неисчерпаемы. Мы обладаем богатством опыта. Когда мы отдаем другим свою энергию, время, талант и творчество, то получаем намного, намного больше.

Работа

Шаги помогают нам стать лучше, а служение становится одним из способов вернуть себе человеческие навыки. Многое из того, что мы приобретаем в служении, пригодится нам на работе. Порой мы чувствуем себя на рабочем месте чужаками или самозванцами, зато в служении мы являемся полноценными участниками процесса. Нам не нужно задаваться вопросом о нашей главной цели или о своем праве служить. В сообществе, в котором есть только один высший авторитет — сила, более могущественная, чем мы сами, мы учимся работать с другими на равных, ведь нам есть что предложить и есть, чему поучиться. Мы перестаем строить из себя авторитеты или жертвы. Мы учимся направлять свою энергию в конструктивное русло и практикуем сосредоточенность. Мы выжимаем из себя больше, чем то,

на что в данный момент способны, и понимаем, что у нас получается выжить и добиться успеха, даже несмотря на то, что мы не идеальны. Служение противостоит эгоистичности и повышает в нас чувство собственной ценности для мира. Мы учимся брать паузу и думать, прежде чем ответить. Не все, что затрагивает нас, является чем-то личным, и поэтому нам совершенно необязательно каждый раз давать сдачи. Сообщество АН стало для нас безопасным местом, где мы учимся делать ошибки, выясняем, кто мы такие, и осваиваем взаимодействие с людьми. На самом деле обороняться или лицемерить нас побуждают одни и те же мотивы – где бы мы ни находились. Мы видим проявления своих дефектов характера – и обретаем смирение, возмещаем ущерб или просто меняем маршрут и начинаем все сначала. Никто не застрахован от ошибок – их незамедлительное признание демонстрирует нашу принципиальность и ответственность за свои действия.

Опыт служения помогает нам брать на себя обязательства и учит нас следить за их выполнением. Мы учимся спокойно сидеть и слушать, а также быть услышанными, когда нам есть что сказать. Мы начинаем чувствовать право на свое законное место в этом мире, не испытывая ни страха, ни стыда. Применяя эти принципы во всех наших делах, мы видим, как начинают исчезать отличия между тем, как мы ведем себя на работе и в выздоровлении.

Один из способов применять эти принципы заключается в служении своим работодателям. Некоторые из нас задаются вопросами: «Как мне практиковать единство на работе? Как мне позволить Высшей Силе руководить на протяжении рабочего дня? Какова моя главная цель на этом месте?» Где бы мы ни работали, как только мы начинаем относиться к работе как к возможности практиковать наши принципы, она становится для нас важна. Один из нас как-то сказал: «Раньше любая ответственность тяготила меня, но, когда я научился видеть в ней один из способов выполнения воли Бога, я стал воспринимать ответственность как привилегию». Когда мы руководствуемся духовными принципами, нас будут ценить на любом месте. Зачастую окружающие понимают нашу ценность раньше нас самих. Мы

буквально источаем креативность, когда мы в духовном контакте. Это не обязательно значит, что мы пишем картины или сочиняем музыку (хотя и не исключает этого), но скорее, что у нас получается видеть пути решения проблем и получать удовлетворение от старательного выполнения своей работы, в чем бы она ни заключалась.

Переход от АН к работе не всегда проходит гладко. Порой мы испытываем настоящий шок, когда понимаем, что за пределами АН не применяется Третья Традиция. Мы не становимся частью других групп людей только потому, что нам этого захотелось. Возможно, нам придется заработать право на свое место за столом, причем где-то нас никогда не будут принимать так, как нам хотелось бы. Помимо этого, манера общения, которая является совершенно естественной с нашими друзьями в сообществе, может оказаться неподобающей или даже шокирующей для других людей. Мы начинаем более осознанно подходить к тому, как мы делимся своими чувствами и своей историей. Мы учимся видеть разницу между дружбой, отношениями в выздоровлении и профессиональными отношениями. Мы начинаем понимать, что вполне можем менять свое поведение и не идти при этом на компромиссы.

По мере продвижения в работе по шагам растет и наша способность признавать, что мы прогрессируем в других областях. То смирение, которому нас учат шаги, помогает нам обрести свое место в мире. Даже на работе мы начинаем чувствовать, что мы не лучше и не хуже, чем все остальные, и что у нас есть полезные таланты. Один из нас рассказывал, как он нашел работу, на которой емугодились и новые навыки, и старые повадки. Когда мы находим подходящую среду, то, что нам в себе не нравится, может помочь нам продвинуться по службе. Некоторые из нас невероятно предприимчивы, а у других отлично получается неподвижно сидеть и быть здесь и сейчас. И то, и другое может послужить в качестве как достоинства, так и дефекта – в зависимости от того, как мы будем этим пользоваться. Чувство стыда за то, что от нас мало толку, за то, что мы ворует время своих работодателей, подпитывает само себя. С другой стороны, побуждение постоянно куда-то двигаться может быть последствием страха. Если не

уделять время размышлениям о том, чем мы занимаемся и как мы занимаемся этим, достаточно быстро начинают накапливаться мелкие ошибки. Как и во всем остальном, нам нужно стремиться обрести здоровый баланс и в работе.

Наши проблемы могут отличаться, но принципы мы практикуем одни и те же. Некоторые из нас до того, как стать чистыми, вообще нигде не работали, а другие проводили на работе все свое время. Точно так же некоторым из нас финансовое положение позволяет вообще не работать, а другие утратили способность трудиться из-за инвалидности. Так или иначе составление графика и практика принципа подотчетности могут нам помочь. Внутри нас все может противиться попыткам упорядочить собственную жизнь, но они принесут нам невероятную пользу. В конце концов, привычка – наша вторая натура. Когда мы чувствуем, что у нас есть цель, которая формирует нашу жизнь, нам становится комфортней с самими собой и своей жизнью. Работа может быть для нас способом заполнить время или платить по счетам, либо она может стать основной частью нашего самовыражения. Тем из нас, у кого есть важная или ценная работа, очень повезло. Это цель, к которой стремятся многие из нас. Когда мы чувствуем, что у нас хорошо получается делать что-то важное, это приносит огромное удовлетворение. Кем бы мы ни были, откуда бы мы ни пришли, каждый из нас способен что-то предложить этому миру.

Наша трудовая этика – это набор привычек, определяющий то, как мы используем свое время. Когда мы на что-то настраиваемся, мы бываем невероятно целеустремленными. Трудно найти человека настолько же целеустремленного, как наркоман в поисках дозы. Научившись перенаправлять эту целеустремленность на здоровые цели, мы порой достигаем потрясающих результатов. Уроки дисциплины постепенно становятся привычкой, которая на каком-то этапе превращается в удовольствие. Есть одно «но» – в этом методе таится опасность. Замена одного на другое несет в себе смертельный риск, особенно если она у нас начинает хорошо получаться. Отличительный признак нашей болезни – прогрессия. Когда мы начинаем замечать, что наше отношение к какой-то деятельности заставляет нас оправдывать

неуправляемость в других сферах жизни, это значит, что нам стоит хорошенько присмотреться к своим действиям, мотивам, а еще – к своим шагам.

Порой чувство собственного несоответствия преследует нас и в выздоровлении. Мы тратим свое время и энергию на то, чтобы доказать кому-то свое соответствие, или же стараемся изо всех сил дотянуться до какого-то недостижимого воображаемого эталона. Порой нас раскачивает от крайней незащищенности и угодничества до упрямого сопротивления простейшим правилам и требованиям на работе. Одним из проявлений дефицита принятия себя является наша неспособность принимать похвалу. Когда мы чувствуем себя плохими или недостойными, мы начинаем проявлять излишнее усердие. Мы замечаем за собой готовность подменять других или выходить на работу в неудобные для нас дни – мы почему-то считаем, что нас можно загружать больше, чем других. «Я выделялся на работе, но все равно не чувствовал себя ни ответственным, ни полезным, – делится один из нас. – Меня преследовало чувство несоответствия». Иногда непросто отличить работу, выполняемую с искренним желанием и старанием, от работы, на качество которой влияет страх.

Когда нами управляет страх, мы часто становимся заложниками прокрастинации. Мы боимся заканчивать начатое и начинаем придумывать себе оправдания. «Когда я подхожу к завершению проекта, у меня возникает чувство, что я плыву против невероятно мощного течения. Понятия не имею, откуда во мне возникает это сопротивление, но его сила настолько велика, что я даже ноги передвигаю с трудом». Порой у нас столько идей и незаконченных дел, что необходимость принятия решения только усиливает наше беспокойство. Один зависимый как-то поделился, что ощущал себя «спринтером, который вышел на марафонскую дистанцию, – старт был потрясающим, а финиш оказался плачевным».

Иногда мы даже можем извлекать пользу из своих дефектов. Например, возможно, мы казним себя за прокрастинацию в чем-то, чего боимся. Эту энергию можно перенаправить на какие-то другие

незаконченные дела. «В период прокрастинации моя производительность бьет все рекорды, — делится одна из нас. — Например, мне надо посидеть с учебниками, я это откладываю, но за это время успеваю навести дома идеальный порядок. Или же иду и оплачиваю все просроченные счета только потому, что мне хочется отложить трудный разговор». Тем не менее все эти усилия занять себя чем-то другим не приближают нас к реализации нашей цели. Как правило, на отлынивание уходит больше сил, чем на само дело. Мы можем повысить нашу эффективность, если расчистим мусор, поглощающий наше время и энергию.

Мы стремимся к равновесию. Каждый из нас обретает баланс по-своему. Когда нам становится комфортнее с самими собой, мы чувствуем себя комфортнее и с другими. Наши готовность и смирение проявляются в искреннем желании сделать что-то еще лучше — даже если у нас получается очень хорошо — и не потому, что нам нужно кому-то что-то доказать, а потому, что нам не все равно. Мы действительно можем практиковать принципы на рабочем месте, не впадая при этом в угодничество или чрезмерную наивность. Оставаясь чистыми, мы пишем новую историю. Возможно, наши коллеги никогда не видели нас в отчаянии и даже не догадываются, что мы выздоравливающие зависимые. Нам необязательно расставаться со своей анонимностью и дополнять свою профессиональную карьеру подробностями того, кто мы такие. Это личное дело каждого. Мы всего лишь люди, которые из всех сил стараются быть ответственными и полезными.

Порой мы превращаем работу в алиби, дающее нам право не практиковать нашу программу. Мы много раз слышали: «Рано или поздно мы потеряем все, что стало важнее выздоровления». Многие из нас пережили это в отношении работы или материальных благ, из-за которых выздоровление начало казаться нам чем-то архаичным и неудобным. Если мы будем использовать доступные нам инструменты, то сможем взглянуть на свои проблемы на работе как на лишний повод практиковать программу. Еще ни разу не было такого, чтобы применение этих принципов сделало жизнь хуже. Напротив, наши

проблемы начинают расти, если мы не практикуем программу. Мы испытываем гипертрофированное чувство ответственности, впадаем в одержимость и не можем остановиться – даже когда нам необходима пауза, чтобы просто увидеть ситуацию со стороны.

Мы являемся успешными членами общества – и на работе, и вне ее. Весь смысл в том, что мы относимся к своей работе и к людям, которым служим вне сообщества, с той же принципиальностью, которую проявляем в наших комнатах. Когда мы применяем эти принципы во всех наших делах, мы так много можем дать этому миру! Это не просто теория или очередная нудная лекция про наш «потенциал». Это наш опыт. Это то, как мы живем.

Анонимность

Мы больше не выделяемся среди других людей своей активной зависимостью, но мы должны осторожно подходить к решению рассказать кому-то о нашем членстве в АН. Порой мы относимся к анонимности бездумно и беззаботно, а ведь слово «анонимные» составляет половину нашего названия не просто так. Слово «наркоман» по-прежнему является клеймом, поэтому признание в том, что мы выздоравливаем, может иметь последствия. Но осторожность – это не единственная причина для соблюдения анонимности.

Двенадцатая Традиция говорит нам, что анонимность – это наш духовный фундамент. Тот факт, что мы анонимные, означает, что работа, которую мы делаем в АН, действительно может быть именно бескорыстным служением. Помогая другим, мы не хотим и не нуждаемся в признании наших заслуг – мы просто делаем это во имя спасения собственной жизни. Мы не извлекаем никакой пользы от жалости со стороны других людей – итоговая цена за эту жалость слишком высока. Мы равны друг с другом внутри наших комнат, а за их пределами – мы равны со всем остальным человечеством.

Перед тем как рассказать другому человеку о том, что мы зависимые, мы проверяем свои мотивы – и со временем начинаем понимать, что проверять их стоит в любых ситуациях, когда мы подумываем

раскрыть кому-то важную информацию о себе. Небольшая пауза для молитвы и проверки своих мотивов дарит нам свободу использовать свой опыт не как оружие, а как инструмент. Мы стремимся понять, не стараемся ли мы привлечь к себе внимание? Не пытаемся ли произвести впечатление собственной важности или оправдать свое поведение? Принесет ли вообще пользу этот наш опыт, сможет ли он помочь или направить? Возможно, мы открываемся другому человеку, позволяя лучше узнать нас, чтобы создать между нами мостик эмпатии. Нам также стоит задуматься о собственных границах — безопасно ли делиться с этим человеком? Не пострадает ли в результате нашей откровенности анонимность кого-то еще? Если мы не поделимся этим, ограничит ли это наши отношения с человеком или, наоборот, защитит их? Не выводит ли нас намерение рассказать о себе за пределы границ, которые устанавливает для нас Одиннадцатая Традиция? Наш опыт обладает ценностью — как в наших комнатах, так и за их пределами. Он принадлежит нам, и только мы можем решить, как с ним поступать.

Несмотря на все вышесказанное, иногда раскрытие анонимности имеет смысл, а еще, конечно же, порой люди узнают об этом в результате не зависящих от нас событий. В таких ситуациях мы можем вести себя по-разному. Вот опыт одного из нас: «Я скрывал свое членство в АН, но одна женщина, которая видела меня на собраниях, была подругой коллеги, с которым мы соперничали на работе. Она рассказала ему, а он рассказал всем остальным. Я был в ужасе. И что? А ничего! Теперь я свободен быть самим собой, мне больше не нужно прятаться». Порой необходимость держать свою анонимность в секрете вызывает в нас дискомфорт и даже страх. Перестать прятаться — означает быть собой, а еще это значит иметь возможность нести нашу весть, как только мы увидим подходящую ситуацию.

Когда мы встречаем на собраниях людей с работы или из какого-то другого круга, нам следует подумать об анонимности друг друга. Возможно, мы не скрываем свое членство от окружающих, но этот человек необязательно настроен так же. Когда мы позволяем друг другу практиковать наше членство в АН так, как каждый из нас сам

пожелает, мы дарим друг другу еще немного свободы. Мы не оцениваем желание других прекратить употребление, и точно так же мы не можем оценивать степень приверженности сообществу или качество членства других, исходя из их готовности заявить о себе как о членах АН.

Нам важно научиться выбирать мудро и правильно. Возможно, для кого-то мы являемся единственным известным примером выздоровления, а наше поведение – живым отражением нашей вести. Нам стоит задуматься об этом, когда мы носим или используем символику АН или когда размещаем на своем автомобиле наклейку АН. Этим мы что-то сообщаем людям не просто о себе, но и о сообществе. Мы несем нашу весть не только в своих словах, но и в поступках.

Похожим образом каждый из нас сам выбирает для себя среду, в которой предпочитает находиться. Некоторые из нас, оставшись чистыми, не допускают приближения к наркотикам, а другие вынуждены сталкиваться с употребляющими людьми по долгу службы или из-за ситуации в семье. То, что кажется одному члену сообщества ненужным риском, другой посчитает существенной составляющей частью воссоединения с обществом. Важно помнить о том, что у нас всегда есть вариант уйти, если ситуация начинает причинять нам дискомфорт.

Когда мы честно делимся историей своей жизни, подробности о том, кто мы и чем занимаемся, становятся важнейшей частью нашей вести о выздоровлении. Зачастую другие члены АН точно так же гордятся нашими успехами, как и наши родные. Но мы не можем позволить себе лишиться того фундамента равенства, благодаря которому остаемся живыми и свободными. Когда мы сознаём, что каждый из нас не лучше и не хуже, чем любой другой член сообщества, нам легче жить со своим прошлым и с надеждами на будущее. А еще это означает, что мы можем относиться к успеху просто как к одной из составляющих жизни, а не как к определению нашей личности – чтобы изменение ситуации в лучшую или худшую сторону не

уничтожило нас. Наша практика принципа анонимности означает, что мы можем продолжать расти – как в хорошие, так и в плохие времена и что мы можем продолжать видеть пользу в практике программы выздоровления, даже когда обстоятельства нашей жизни кажутся невероятными.

Для выздоровления важна честная самооценка, но она возможна, только если мы рискнем и откроемся другому человеку. К выбору такого «зеркала» мы должны подходить с особой осторожностью – мы ищем тех, кому можем доверять, честных, добрых и готовых помочь. Сам по себе этот непростой процесс становится еще сложнее, когда нами восхищаются за наши достижения в связи с нашей профессией или социальным статусом, – мы можем заметить, что людям не очень-то хочется говорить нам о наших недостатках.

Быть может, они даже не замечают их. Когда мы превращаем каких-то членов сообщества в кумиров, вместо того чтобы относиться к ним как к таким же зависимым, мы лишаем их возможности испытать на себе опыт выздоровления, в котором они могут отчаянно нуждаться. Нет такого члена АН, который был бы более ценен или менее ценен, чем любой другой. Когда мы забываем об этом, мы вредим друг другу и сообществу в целом.

Дар надежды

Как много мы можем предложить миру! Мы хорошие слушатели, мы умеем извлекать силы и надежду из нашего опыта. Мы путники, и мы понимаем, что живем в путешествии. Каждый из нас по-своему любящий, заботливый и великодушный человек. АН – это учебный полигон неравнодушия: за один первый год в сообществе мы познаём больше эмпатии, чем большинство других людей познаёт за всю свою жизнь. Уроки жизни, которые мы усваиваем в АН, можно применять и вне сообщества, мы можем быть хорошими друзьями не только с теми, кто выздоравливает. Те инструменты и принципы, которым мы учимся здесь, могут послужить людям и за пределами сообщества. Когда мы

рискуем и пробуем, то открываем для себя, насколько полезными мы можем быть.

Мы учимся на примере друг друга. Тропа, по которой мы идем сегодня, проторена теми, кто шел впереди. Продвигаясь в своем путешествии, мы идем по следам наших предшественников. Мы учимся ответственности, наблюдая за тем, насколько ответственны другие. Когда мы говорим правду, мы не просто освобождаемся сами — наш пример освобождает других. Даже в свои самые болезненные моменты мы все равно можем оставаться образцом для подражания, к которому хочется стремиться. Если мы решим опереться на людей, которых спонсируем, и постараемся быть ближе к ним в минуты суровых испытаний, они могут стать для нас источником утешения и поддержки, в которых мы так нуждаемся. Этим мы также даем им возможность учиться на нашем опыте — и на наших ошибках. Мы можем быть примером силы и стойкости для других, в то время как они сами становятся для нас источником надежды.

Когда мы находим свое место, мы занимаем его, словно фрагмент пазла. Приходит чувство, что все сошлось. «Выздоровление в атмосфере абсолютной созидательной свободы» означает способность слушать свое сердце и Высшую Силу и идти по этой тропе — куда бы она нас ни вела. Впервые поверив в то, что мы сможем оставаться чистыми, мы начинаем понимать, что способны жить и выбирать, как мы живем. Но для того, чтобы жить в соответствии со своим выбором, нужны мужество, терпение и стойкость. Нам необходима готовность продержаться в трудные минуты и идти дальше, даже когда нет никакой уверенности, что из этого что-нибудь выйдет. Продвигаясь вперед, мы проявляем по отношению к себе всю необходимую нам заботу. Те же инструменты, которые в самом начале подарили нам свободу, по-прежнему могут служить нам — если только мы способны применять их с той же готовностью.

Сегодня мы любимы. Наши жизни обрели смысл. Мы превращаем свою жизнь в нечто совершенно потрясающее — иногда достигая невероятных целей, а иногда просто оставаясь собой. Одна из нас как-

то поделилась со спонсором ощущениями, что в качестве домохозяйки она недостаточно много делает в своей жизни, что, быть может, ей следовало бы заняться чем-то более важным. Ее спонсор улыбнулась: «Ты что, смеешься? Разорвав круг наркомании в своей семье, ты изменила историю!» Порой другие могут вообще никогда не узнать о наших самых величайших достижениях – тот простой факт, что мы выжили, сам по себе достоин памятника на любой площади. Мы никогда даже и мечтать не могли, что будем жить, помогая другим людям. Это жизнь, которой можно гордиться. Чем бы мы ни занимались, мы меняем этот мир – потому что живем чистыми.

Глава 7

ПУТЕШЕСТВИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Пробуждения

Духовное пробуждение – это не что иное, как пробуждение. Из постели вылезать все равно придется. Некоторые люди пробуждаются всего лишь на секунду – и сразу же вновь погружаются в сон. Если мы хотим оставаться пробудившимися и живыми, если хотим, чтобы чудо выздоровления продолжало раскрываться в нашей жизни, тогда мы ищем пути и способы привести свое пробуждение в действие. Если мы не несем нашу весть – мы снова засыпаем.

Похоже, мы пробуждаемся не полностью и сразу, а как бы поэтапно. Возможно, в тот момент мы этого не понимали, но духовным пробуждением был и тот самый первый проблеск надежды, который мы наконец-то почувствовали. По мере того как мы изучаем свои убеждения и учимся применять их в жизни, каждый из нас испытывает все новые пробуждения. Зачастую самые первые принципы, с которыми мы экспериментируем, – это честность, открытость новому и готовность. С течением времени мы приобретаем все больше опыта в использовании этих принципов в качестве ориентиров для своих действий. Духовность является прогрессирующей, динамичной и созидательной. Вот суть нашего выздоровления – для того, чтобы жить, нам придется выйти из своей головы.

В раннем выздоровлении многие из нас часто переходят из состояния искренней восторженности новыми возможностями к глубокой скорби о том, что мы потеряли. Некоторые из нас называют раннее выздоровление «розовым облаком», а другие говорят о периоде траура. Мы переживаем множество новых чувств, некоторые из которых приходят и уходят невероятно быстро. Мы растем и меняемся, строим и теряем отношения, ходим на собрания и учимся. На всем протяжении выздоровления мы испытываем новые пробуждения,

новые капитуляции и новые освобождения. Простейшие принципы, которым мы учимся на начальном этапе выздоровления, приобретают все более глубокий смысл по мере того, как мы практикуем их в своей жизни. Порой нам начинает казаться, что мы знаем все, что может дать нам выздоровление, – и в этот самый момент нам открывается что-то еще, если только мы готовы принять этот дар.

Фактор времени является абсолютно незаменимым в нашем выздоровлении. Время дает нам возможность исцеляться, расти, начинать все сначала и строить жизнь, наполненную смыслом – как для нас самих, так и для окружающих нас людей. Но само по себе время не способно нас исцелять, помогать нам расти или начинать все сначала. Самое важное – это те действия, которые мы предпринимаем.

Последовательное применение инструментов выздоровления меняет нас. Этот процесс является непрерывным. Мы не просто работаем по шагам – мы начинаем жить ими. Они формируют наше мышление, наши чувства и наши реакции на окружающий мир. Шаги учат нас тому, как расти и помогать другим людям. Мы учимся любить себя – благодаря тому, что говорим правду. Принятие своих достоинств становится частичным возмещением ущерба самим себе, но, что гораздо важнее, оно запускает процесс, в ходе которого происходит наше возмещение ущерба обществу. Смирение – это честный взгляд на то, кто мы и что мы. Мы начинаем понимать, насколько велик наш потенциал и как много мы можем дать. Быть в программе и жить программой – это не одно и то же. Когда мы приходим к собственному пониманию этой программы, она становится подлинно нашей. Она становится частью нас.

Выстраивание такой духовной жизни, с помощью которой мы сможем расти, – это творческий процесс. Он требует от нас развивать и практиковать наши убеждения, а также применять их в повседневной жизни. В Одиннадцатом Шаге нет слов: «Мы поддерживали осознанный контакт», – в нем говорится: «Мы стремились... улучшить свой осознанный контакт». Когда мы практикуем нашу программу, эти отношения не просто становятся важнее – они улучшаются.

Совершенно необязательно, чтобы наш духовный опыт имел смысл для кого-то еще, кроме нас самих. Когда мы раскрываемся навстречу творческой части своей личности – той части, что способна осуществлять серьезные и позитивные изменения в том, что нас окружает, – мы совершаем акт принятия себя, который сложно не заметить со стороны. Мы делаем для себя открытие – то, что мы любим и ценим больше всего, является отражением воли нашей Высшей Силы для нас.

Принятие себя либо освобождает нас для совершения следующего важного поступка, либо помогает нам с миром ожидать следующих важных слов или событий. Наконец-то оказавшись за пределами эпицентра урагана, мы начинаем видеть самих себя, свою болезнь и свое выздоровление в ином свете. К нам приходит способность быть самими собой в настоящем моменте – без страха и без извинений, без потребности в одобрении или оправдании.

Когда мы видим движения танцоров, исполненные целеустремленности и красоты, мы называем это грацией. Точно так же, когда мы движемся по своей жизни, наполненные целеустремленностью и благодарностью, мы демонстрируем грацию – а когда выбираемся из одной ямы своеволия и сразу же сваливаемся в другую, оставляя за собой разрушения и хаос, мы демонстрируем деградацию. Если мы готовы вернуться к смирению и благодарности, наша жизнь становится проще. Даже если у нас не получается разобраться, какое из следующих действий было бы правильным, мы в целом понимаем, какое точно будет неправильным, – и воздерживаемся от его совершения. Нам намного легче двигаться по жизни, когда нас ведет наша духовность.

Жизнь в выздоровлении настолько сильно отличается от той, которая привела нас в сообщество, что порой мы теряемся, не понимая, что делать. Иногда, даже достигнув долгожданной цели, мы вдруг чувствуем себя так, словно из-за этого наша жизнь снова становится неуправляемой. Опыт может быть очень мудрым учителем. Осознанность становится источником новых идей, а жизнь дарит нам

возможности воплощать эту новую информацию в реальные дела. Для того чтобы привыкнуть к новым данным, необходимо время. Мы осознаём, что обладаем поистине драгоценным даром, — и благодаря этому начинаем видеть себя и окружающий нас мир в совершенно новом свете. Мы начинаем испытывать благодать.

Радость и благодарность всегда идут рука об руку. Некоторым из нас радость дарит ощущение принадлежности к чему-то большему, чем мы сами, чему-то, что важнее, чем наши сиюминутные чувства и переживания. Мы осознаём собственную важность, но мы важнее всего именно в те моменты, когда мы устанавливаем контакт с другими. Для этого глубокого ощущения радости нам не нужно быть постоянно счастливыми. Это нечто намного большее.

Смирение означает, что мы осознаём свое место в мире, а радость приходит вместе с пониманием того, что у нас есть цель. Состояние духовного пробуждения дарит нам способность видеть окружающие нас чудеса — даже в трудные минуты нашей жизни. Великодушие духовности — вот противоядие от одиночества и отчуждения.

Жить нашими принципами

Важно понимать, но понимание без применения не особенно помогает. Мы применяем принципы, прилагая усилия, — мы изо всех сил меняем свои взгляды и свою жизнь. Когда наступают трудные времена, так легко забыть, что у нас уже есть удивительная жизнь, которая нам нравится. Для того чтобы сохранить надежду или благодарность, совсем необязательно отрицать реальность. Мы чувствуем то, что чувствуем, и все равно продолжаем шагать вперед. Мы учимся не относиться к своим эмоциям слишком серьезно. «Мои чувства не являются фактами, — говорит одна из нас. — Но, тем не менее, я их испытываю». Когда мы решаем перестать смотреть на мир сквозь призму своей избранности и негодования, мы начинаем видеть его таким, какой он есть, и даже в самые трудные минуты находим в нем что-то прекрасное. Каждый день предлагает нам разные возможности

— и мы можем как отвернуться прочь от реальности, так и повернуться к ней лицом — и шагнуть в жизнь.

Каждый из нас работает по программе по-своему, и для каждого из нас со временем она меняется. Для кого-то она означает писать, служить и ходить на собрания, а для кого-то — просто практиковать контакт с Высшей Силой. Что бы ни означала программа лично для нас, важно следить за тем, чтобы наши слова не расходились с делами. Рецепт под названием «если хочешь получить то, что есть у нас, делай то, что мы делаем» не имеет срока давности.

Осознание того, что мы всегда можем стать хоть чуточку лучше, выводит нас на новый уровень свободы. Мы видим изменения в своем мышлении и в своей жизни — и понимаем, что так работает выздоровление. Чем сильнее мы осознаём это, тем больше мы начинаем видеть, что еще нам необходимо сделать. К нам приходят мысли о том, какой могла бы быть наша жизнь «к этому моменту», и мы начинаем стыдиться себя за упущенные возможности. Нам совершенно необязательно погружаться в размышления о том, где мы «должны были бы быть». Это известная проблема раннего этапа выздоровления, но на определенном сроке чистого времени она возвращается.

Член сообщества, оказавшийся в свой двадцатилетний юбилей бездомным, вспоминает, как стыдно ему было отмечать его. «И что я покажу новичку?» — спрашивал он. «Что у тебя получается оставаться чистым, несмотря ни на что», — ответили ему. Принятие дарит нам свободу делиться честной историей своей жизни, не испытывая потребности соответствовать какому-то образу или быть кем угодно еще, только не самими собой. Душевный покой не предполагает иммунитета от трагических событий в нашей жизни — он дарит нам ясность разума, чтобы их пережить. Что бы ни случилось, мы сможем оставаться целостными и наполненными радостью глубоко внутри.

Наше понимание шагов становится глубже, и мы начинаем по-новому смотреть на скрытые в них возможности. Чем сильнее мы доверяем,

тем больше сможем увидеть. Мы перестаем слишком сильно фокусироваться на том, что с нами не так, — и вместо этого переносим свое внимание на те достоинства, которые в нас есть, и те надежды, которые можем в себе увидеть. Когда нам удастся отличить свои надежды от желаний или ожиданий — они перестают казаться нам засадой. В своих действиях мы все реже руководствуемся страхом и все чаще — надеждой. Наша благодарность берет начало в чувстве облегчения, что сегодня нам не нужно употреблять, и вырастает до искренней признательности за нашу жизнь, какая она есть — и какой она еще может стать. Когда мы обращаем свою благодарность в действие, мы начинаем видеть мир по-новому. Делится одна из нас: «Ко мне вернулось осязание, вновь ожила способность ощущать запах и вкус. Дети и внуки бегут в мои объятия и чувствуют себя там в безопасности. Люди, которые появляются в моей жизни, уходят, унося с собой что-то хорошее». Изумление, испытываемое нами порой от своей собственной жизни — которую мы будто бы видим впервые — приносит с собой настоящий фонтан чувств. Наши сердца обливаются кровью от осознания нанесенного нами вреда — и в то же время мы наполнены радостью и благодарностью за дар выздоровления.

Какое же это облегчение — снова чувствовать себя хорошо. Для нас нормально даже время от времени испытывать боль — она помогает нам ощущать себя человеческими существами. Тем не менее иногда складывается впечатление, что мы перестаем пользоваться регулятором громкости наших эмоций. «Когда чувства вернулись ко мне, я был совершенно не способен контролировать свои эмоции, — говорит один из нас. — Со временем я освоил несколько способов справляться с ними. Спонсор научил меня называть свои чувства по именам и заставил написать список здоровых действий, которые я могу совершать, когда меня захлестывают эмоции». Наши эмоции никогда не поглотят нас без остатка — даже несмотря на то, что иногда нам кажется, словно это вот-вот произойдет. На определенном уровне становится в общем-то не важно, что мы чувствуем. Важно, что мы делаем.

Нам больше необязательно действовать, исходя из своих импульсов или эмоций. В нашей сегодняшней жизни у нас есть выбор — как

поступать и как реагировать.

Мы по-прежнему иногда чувствуем подавленность, страх или гнев, но нашим чувствам уже не нужно овладевать нами. Когда мы осознаём, что нам удалось пережить все наши чувства и при этом выжить, мы начинаем верить, что все у нас будет хорошо, даже если мы порой чувствуем себя плохо. Зачастую самые полезные уроки нам преподает анализ собственных плохих поступков. Сожаление помогает нам обрести сострадание к другим людям и почувствовать, что наш новый путь в жизни – это реальность. «Увидеть себя со стороны» означает способность брать небольшие паузы между нашими мыслями, нашими чувствами и нашими действиями. Чувства не убьют нас, а вот их отрицание вполне способно это сделать. Обычно мы ведемся на то или иное чувство именно тогда, когда пытаемся его избежать. Совершая действия, которые наносят вред и создают хаос, мы просто пытаемся отвлечься от этого чувства. Признание своих чувств – даже если мы осуждаем себя за то, что мы чувствуем, – это один из способов практиковать честность.

Мы начинаем по-новому видеть свою зависимость и узнавать ее в самых разных чувствах и поведении. Иногда болезнь проявляется просто в одержимости и компульсивности, но мы также распознаём ее в потребности контролировать, в страхе ошибиться, в жалости к себе и в лицемерии. Мы видим ее и в других стереотипах поведения – в соглашательстве, недоверии, неспособности испытывать любовь или грусть, а также в страхе перемен. Делится один из нас: «Я жил, работая по шагам, и жил, не работая по шагам. Мне прекрасно известны последствия и того, и другого». Постепенно начинает таять наша готовность расплачиваться за поведение, которое было продиктовано дефектами. По мере того как у нас все лучше и лучше получается осознавать, что именно происходит у нас внутри, мы учимся распознавать черты собственной болезни. По мере того как растет наша способность честно смотреть на себя и понимать мотивы своих поступков, нам все проще дается принятие себя. Для честной самооценки необходима способность взглянуть на себя немного со стороны – тогда мы сможем перестать осуждать и преисполнимся

готовностью меняться. Когда мы сострадаем другим – мы учимся сострадать самим себе. Некоторые из нас задают себе вопрос – как бы мы отреагировали, если бы такие же, как у нас, трудности испытывал наш подспонсорный.

Мы полагаемся на прочность своего фундамента и никогда не прекращаем работу над ним. Когда мы заходим на собрание АН, мы примерно представляем, что нас ждет, и это знание дарит нам уверенность и чувство безопасности. Поэтому мы противимся любым предложениям изменить формат или стиль проведения собрания, даже если они только к лучшему, – мы изо всех сил держимся за привычное однообразие. Так же порой непросто даются нам и изменения в других сферах нашей жизни. Когда приходят перемены, нам хочется поскорее убежать в знакомое и комфортное место. Когда мы позволяем себе жить эмоционально насыщенной жизнью и при этом не даем собственным эмоциям управлять нами – мы выходим на совершенно новый уровень свободы.

Мы знаем, что никто и никогда не сможет отобрать у нас нашу духовность, и это знание дарит нам еще больше надежды. Многим из нас надежда дается непросто. Разочарование в жизни было настолько глубоким, что надежда кажется теперь неподходящей идеей. Некоторые из нас неспособны видеть разницу между надеждой и желаниями. Тем не менее та надежда, которая приходит к нам в выздоровлении, никак не связана с выигрышем в лотерею или с возвращением любимого человека. Надежда начинается с мысли о том, что у нас может это получиться – прекратить употреблять против собственной воли и начать оставаться чистыми. По мере того как наше путешествие продолжается, надежда приходит к нам снова и снова – и в темный час, когда мы вдруг понимаем, что все равно не сойдем с нашего пути, и в час триумфа. Мы понимаем, что реально прервать цикл, реально превзойти свои мечты, реально оказаться намного выше даже самых смелых ожиданий от самих себя. Наша вера растет с каждым новым осознанием наших возможностей. Надежда не иссякает никогда. Неважно, насколько лучше или хуже становится жизнь, мы

точно знаем, что нам всегда есть на что надеяться. Наша надежда становится безусловной.

Практика капитуляции длиною в жизнь

Со временем наше понимание капитуляции может меняться, но наша потребность в ней остается неизменной. В самом начале капитуляция, как правило, связана только с прекращением употребления наркотиков. Проходит время, и мы начинаем осознавать масштабы проявления зависимости в нашей жизни. К нам приходит готовность расстаться с другими привычками – причем иногда мы отпускаем их буквально по одной. Мы приходим к пониманию того, что употребление – и не важно, что именно мы употребляем, – это всего лишь симптом нашей болезни, которая является духовной по своей сути. Постепенно мы начинаем отпускать все то, что заставляет нас совершать импульсивные поступки, – отрицание, гнев, негодование, потребность быть правым, чувство превосходства или чувство неполноценности, стыд, угрызения совести и страх.

По мере того как растет наше понимание Первого Шага, мы начинаем капитулировать на более глубоком уровне. Растет наше доверие, и у нас появляется чуточку больше готовности отпускать. К нам приходит способность видеть, как мы по-прежнему цепляемся за иллюзию контроля в других областях своей жизни. Капитуляция редко кажется привлекательной в самом начале, зато промежутки времени, спустя которые мы начинаем осознавать, насколько непродуктивны наши действия, становятся все короче и короче. Сначала мы отпускаем только тогда, когда получаем серьезную трепку, но в процессе выздоровления наш болевой порог становится все ниже. Наша готовность терпеть поступки, которые ранят наш дух, становится все меньше и меньше. По мере того как у нас появляется все больше опыта обретения надежды и того исцеления, которое она приносит, мы получаем возможность увидеть в капитуляции способ снова встать на ноги. Переход от мыслей о капитуляции перед своей болезнью к пониманию, что мы можем капитулировать перед собственным выздоровлением, сам по себе является духовным пробуждением.

Изменить свое восприятие – это словно посмотреть на мир через новые очки. Капитуляция означает сдвиг в восприятии – мы перестаем поджидать удобный момент, чтобы перехватить контроль. Честность способна осуществить сдвиг в нашем восприятии – мы начинаем видеть правду. Мы все меньше переживаем из-за того, что могут подумать о нас другие, а вместо этого начинаем держать ответ перед собственными духовными и нравственными ценностями. Мы начинаем более ясно видеть, что это такое – жить согласно воле нашей Высшей Силы. С каждой новой капитуляцией открывается какая-то новая частичка нашего мира. Мы обретаем способность смотреть дальше нашей одержимости и принимать возможность изменений нашего восприятия. Благодаря опыту растет наша вера, и она помогает нам увидеть свою жизнь в новом ракурсе. Приобретая опыт, мы постепенно перестаем чувствовать себя в опасности, когда поступаем в соответствии со своими убеждениями. Мы начинаем верить, что капитуляция не приведет нас к катастрофе. Последовательность духовных пробуждений делает нашу веру глубже.

Страх – это совершенно естественное чувство. Вопрос в том, что мы с ним делаем. Шаги Третий и Одиннадцатый дают нам возможность приглашать в наши решения любящую Высшую Силу, а Шаг Десятый помогает нам проверять себя в этом процессе. Очень часто мы последними замечаем или признаём то, насколько мы выросли. Когда мы наблюдаем за улучшениями в жизни и выздоровлением других зависимых, нам словно напоминают, что в нас происходит тот же самый процесс. По мере того как растет наша осознанность, мы продолжаем находить какие-то сферы своей жизни, которые нуждаются в доработке. Мы меняемся, а потом подстраиваемся под эти изменения. Пока мы подстраиваемся, сдвигается наш баланс, в результате чего мы еще немного меняемся. На смену ощущению, что мы знаем все на свете, приходит ощущение, что мы вообще ничего не знаем, – и это очень приятное чувство. Но оно проходит, и нам предстоит постичь еще один уровень капитуляции.

Мы учимся не воспринимать себя слишком серьезно. Когда мы достигли дна, в нашей жизни вообще не осталось ничего веселого, но, постепенно отпуская переживания, стыд, гнев и смятение, мы начали расслабляться. Один из подарков выздоровления – это возвращение чувства юмора. Оно, конечно же, приходит и уходит, тем не менее утрата чувства юмора – достаточно надежный признак того, что нам не помешала бы смена ракурса. Одна из нас рассказывала о женщине со своей домашней группы, чей смех буквально наполнял комнату: «Ее смех дарил мне надежду. В нем было так много любви и принятия себя. В каждой нотке слышалась радость». Мы смеемся, когда все кажется чересчур серьезным или когда точно знаем, что все будет нормально. Мы видим парадоксальность и волшебство собственной жизни, и мы наслаждаемся ею. Свет улыбки – это часть пути к просветлению! Юмор, который мы находим в личных историях друг друга, помогает нам понять, что мы там, где и должны быть. По мере того как мы растем, меняются вещи, которые мы считаем смешными. Нас уже не так забавляют страдания других, зато к нам приходит способность даже в самых темных днях видеть что-то светлое.

Самодовольство

Самодовольство – это ключевое слово для всех нас, но проявляется оно по-разному и в разное время. Самый известный факт о самодовольстве – это то, что мы крайне редко замечаем его в самих себе. Тем, кто его не испытывал, бесполезно даже говорить о нем. Почему-то нам всегда кажется, что у нас все будет по-другому. Обычно мы вообще не распознаём самодовольство, пока оно не начинает причинять нам боль.

Мы можем и не догадываться о том, что у нас есть оговорка, до тех пор, пока не начинаем наткаться на ее последствия. Порой оговорки становятся сюрпризами, совершенно не соответствуя нашим ожиданиям. Некоторые из нас после завершения работы по шагам начинают испытывать проблемы с гордыней и самодовольством. Другие сталкиваются с жизненными трудностями – и теряют надежду. Некоторые из нас делятся тем, насколько трудно им стало, когда все

выровнялось, — казалось бы, жизнь наладилась, и тут вдруг приходит мысль: «Ну всё, с меня хватит». Самодовольство обитает в проливе между морем отчаяния и морем вдохновения. С ним мы не просто рискуем потерять все, что у нас есть, — самое главное, мы упускаем возможность стать лучше. Когда мы перестаем видеть лежащий перед нами берег надежды, мы перестаем видеть и тот туман страха, который подкрадывается к нам сзади. Вместо того чтобы переходить от отчаяния к вдохновению, мы переходим от отчаяния к самодовольству. Возможно, это состояние и получше того, что было прежде, но факт в том, что мы в любом случае продешевили.

Все истории о том, как мы впадаем в самодовольство, более или менее одинаковые. Мы уходим в работу, в духовное поклонение или в любое другое занятие, начинаем думать, что АН мешает нашему росту, как-то ограничивает его или что мы «переросли» всю эту муть с выздоровлением. Мы теряем спонсора или переезжаем в другое место, а потом просто не возвращаемся. Иногда этот процесс происходит постепенно — мы отдаляемся от друзей, перестаем ходить на собрания, погружаемся в работу или начинаем копить в себе обиды. Идут дни, мы перестаем работать над своим выздоровлением, и нами постепенно овладевает болезнь. Из-за недостатка воображения мы рискуем потерять все. Мысли о том, что нам больше не нужно бдительно следить за регулярностью посещения собраний, работы по шагам и спонсорских отношений, способны привести нас к предсказуемому концу. «Я постоянно был в разъездах по работе, — делится один из нас. — На каком-то этапе я перестал переживать, что уже не хожу на собрания». Нам не дано видеть, как именно овладевает нами зависимость, особенно если разрушение принимает какую-то новую форму. Мы можем убаюкать себя и уснуть в этой программе, по-прежнему считая себя бодрствующими. Иногда мы даже начинаем использовать приобретенные в выздоровлении жизненные навыки для того, чтобы укрепить нашу систему отрицания. Нельзя сказать, что абсолютно каждый, кто через это проходит, срывается, но похоже, что практически каждый, кто сорвался на существенном сроке чистоты, делится именно таким опытом.

Риск срыва не исчезает по достижении какого-то срока чистоты. Признаётся член сообщества, остающийся чистым много лет: «Я по сей день пытаюсь убедить себя в том, что эта программа не для меня. Большинство моих проблем связано с эгоцентризмом и незрелостью, поэтому мне хочется рассматривать их отдельно от зависимости. Я начинаю думать так: «Теперь ты старше, мудрее и взрослее. Настоящие зависимые не остаются чистыми так долго». Мое собственное чистое время становится оговоркой». Некоторые из нас боятся удовлетворения или душевного покоя – мы путаем их с самодовольством или его ранними признаками. Если нам больше не с чем бороться, останется ли у нас что-то, к чему можно стремиться? Обретение баланса – это непростая задача. Замедление вполне возможно, оно не означает остановки. Мы учимся быть довольными без самодовольства – ведь мы можем быть очень счастливы в нашей жизни, не забывая при этом про основы выздоровления.

Аккумулятор не может заряжаться сам по себе, и точно так же у нас вряд ли получится вернуть искру в свое выздоровление без посторонней помощи. Наше участие в жизни сообщества помогает АН оставаться живым – и поддерживает дух выздоровления внутри нас самих. «Я понятия не имела, сколько во мне веры, пока не утратила ее, – говорит одна из нас. – Выздоровление стало казаться мне чем-то бессмысленным. Наполненная черствостью и цинизмом, я не могла отследить свой негативизм самостоятельно. Мне пришлось искать возможность снова увидеть собственными глазами, как происходит чудо». Хорошим началом мог бы стать контакт с людьми, наполненными энтузиазмом и надеждой. Размышления о выздоровлении никогда не помогут нам так, как реальные действия, особенно если нам совершенно не хочется их предпринимать. Когда наши действия не работают – мы их прекращаем. Но когда наши действия работают хотя бы наполовину, мы продолжаем их выполнять, даже если это доставляет нам дискомфорт, – просто потому, что мы к ним привыкли. Иногда складывается такое впечатление, что, чем дольше мы остаемся чистыми, тем меньше наша готовность. Точно так же, как и в самом начале, нам, возможно, придется бороться со своими

импульсивными побуждениями и заставлять себя делать то, что мы считаем правильным.

Праздники выздоровления помогают нам выбраться из трясины самодовольства — именно после хорошей конвенции или духовного ретрита ко многим членам сообщества снова вернулась благодарность. Юбилей чистого времени близкого человека становится для нас напоминанием о том, какое это чудо — остаться в живых. Служение на группе приводит нас на собрание, когда нет никакого желания туда идти. Разговор с новичком способен вытащить нас из депрессии — когда мы несем весть, мы вспоминаем про эту весть сами. Иногда все, что нам нужно, — это честно признать, где мы сейчас, и перестать убеждать себя в том, что нам нельзя делиться тем, насколько нам плохо или как сильно нам хочется употребить, только потому, что у нас самый большой срок чистого времени в комнате. Даже когда нам этого не хочется, мы прекрасно знаем, что нужно делать: если тобой овладело самодовольство, просто заходи, садись на стул и представься. Весть ждет тебя.

Выделять себя среди остальных

Каждый из нас помнит тех зависимых, у которых было больше всех чистого времени, когда мы впервые стали чистыми, — не важно, было у них три года или тридцать лет. Нравились они нам или нет, важным было само их присутствие. Мы нуждаемся в людях с большим сроком чистоты — ведь они учат нас и заряжают нас энергией, — но в какой-то момент мы вдруг осознаём, что пришли туда же, где когда-то были и они. Мы осматриваемся в поисках ветеранов и понимаем: теперь ветераны — это мы сами. Мы благодарны за тех, кто по-прежнему здесь, но мы просто обязаны учиться и у тех, кто идет за нами, — иначе нас ждет глубокое одиночество. Анонимность означает, что в АН мы все равны — независимо от того, сколько у нас чистого времени. Забыть об этом очень легко, и нам порой приходится напоминать друг другу эту важную правду. Дело в том, что мы часто попадаем в капкан ожиданий — где мы должны быть или что мы должны знать и уметь на нашем сроке чистого времени.

Честность, смирение и здоровое чувство юмора могут помочь нам пройти через подобные ситуации. Мы учимся помогать другим зависимым не для того, чтобы укрепить свой авторитет, а для того, чтобы они могли найти ответы на важные для них вопросы. Тот факт, что люди просят у нас совета, совсем не означает, что мы в состоянии такие советы давать. Мы делимся своим опытом, силами и надеждой, но при этом нам нужно быть крайне осторожными при выражении своего мнения – особенно если мы знаем, что к нему относятся серьезно. Осознавать себя важными или уважаемыми очень приятно, но мы сильно рискуем, поощряя такое отношение к себе.

Когда мы позволяем другим зависимым поверить в то, что нам больше ни от кого ничего не нужно, нам просто не к кому будет обратиться в минуты боли.

Не существует такого срока чистоты, на котором возникает иммунитет к нашей болезни или перестают возникать проблемы. Выздоровление – это ежедневный процесс, работающий по принципу «только сегодня». Отношения с Высшей Силой требуют непрерывного осознанного контакта, а непрерывный рост требует постоянной готовности учиться. «Остаться зеленым» – то есть всегда оставаться в чем-то новичком – означает, что мы по-прежнему в процессе, по-прежнему готовы меняться, расти и работать над собой. Наше выздоровление продолжается, потому что мы регулярно его чем-то подпитываем. Когда мы вдруг перестаем получать эту подпитку – наши силы истощаются. Обращаться за поддержкой – наша личная ответственность, даже если ради этого нам приходится через многое перешагнуть.

Вот простой факт – если мы остаемся чистыми, то настанет день, когда у нас будет самый большой срок чистоты в комнате. Такой срок – это одновременно и подарок, и ответственность, и засада. Многие члены сообщества говорят, что из-за разницы в чистом времени легко почувствовать себя обособленным от всех остальных. Порой быть зависимым с самым большим сроком чистоты на собрании настолько

же страшно, как приходить на первые девяносто собраний. Нам может казаться, что новички нас не понимают или что нам не к кому подойти с просьбой о помощи. Когда осознание нашей ответственности становится сильнее способности получить то, в чем мы нуждаемся, мы начинаем чувствовать себя в изоляции. Один из нас говорит о том, как неуютно ему было чувствовать себя старшим: «Все идут с вопросами именно ко мне, и я перестаю чувствовать себя равным... не то чтобы «лучше всех», а просто отдельно». Мы не всегда осознаём, как именно или в какой момент приходит беда, и мы совершенно точно не имеем ни малейшего понятия о том, кто нас из нее вытащит. Мы находим людей, у которых есть то, что мы хотели бы видеть в себе, и при этом неважно, сколько у них чистого времени. Это одно из самых прекрасных явлений в АН — всегда находится кто-то, кто приходит к нам на выручку, — и зачастую это совсем не тот человек, от кого мы этого ждали. Мы не можем себе позволить роскошь выбирать, кто именно спасет нам жизнь.

Иногда говорят, что в тот момент, когда мы начали употреблять, наше эмоциональное развитие остановилось и что, став чистыми, мы начинаем развиваться дальше с того самого момента. Может, все проще, а может, сложнее, но факт остается фактом — многим из нас в выздоровлении предстоит серьезно повзрослеть, причем этот процесс занимает много лет. Большинство из нас проходит в выздоровлении определенный этап, когда мы отчаянно нуждаемся в признании и одобрении. Простейшие вопросы вдруг становятся крайне важными. Видят ли меня? Слышат ли меня? Считаются ли со мной? В этом нет бескорыстия и нет анонимности. Порой это даже приводит к разрушительным последствиям, но чаще это просто составная часть происходящего с нами процесса.

Иногда возможность занять место на пьедестале кажется соблазнительной. На самом деле большинство людей на пьедесталах оказываются там не по своей воле — а оказавшись на нем, мы не всегда знаем, как с него слезть. Когда люди относятся к нам как-то по-другому из-за нашего срока чистого времени или служения, порой мы чувствуем себя странно и одиноко. Чем меньше мы верим в то, что

заслуживаем такого к себе отношения, тем менее безопасно себя ощущаем — и тем усерднее продолжаем искать одобрения со стороны. Когда этот период жизни остается в прошлом, можно оглянуться назад и улыбнуться тому, как сильно нам хотелось стать знаменитостью в анонимном сообществе. Но в сам этот момент нам часто кажется, что ничего важнее в мире быть не может. Говорит зависимая с большим сроком чистого времени: «Когда я была новичком, вы любили меня, но вы со мной не нянчились. Не начинайте этого сейчас. Эта снисходительность обособляет меня от любого другого выздоравливающего зависимого». Именно в обособленности и кроется наибольшая опасность такого положения.

Если некоторые из нас готовы ставить людей на пьедестал, другие с еще большим рвением стараются их оттуда свалить. Мы способны быть злобными и язвительными, полными осуждения и грубости. Но ведь человек не изменится, если свалить его с пьедестала. Делится один из нас: «Каждый раз, когда я впадал в безумие и все вокруг меня рушилось, я шел не к тем, кто злобно осуждал меня, а к тем, кто проявлял честность и любовь». Если мы хотим помочь человеку спуститься на землю, лучшим вариантом может быть просто подождать. Время намного сильнее, чем мы. Может быть, именно мы донесем весть до нашего товарища, который забывает о том, что мы все здесь равны, — а может быть, кто-то другой. Может быть, именно мы будем лично участвовать в противостоянии — а может быть, кто-то другой. Снять с человека одеяло — это весьма тонкая работа. Если не проявить должного внимания к обстоятельствам, мы рискуем совершить самое настоящее насилие. Смирение и честность — это намного лучший подход, чем попытка выступить в качестве голоса чьей-то совести.

Для того чтобы нести весть, совершенно необязательно жить идеальной жизнью. Еще важнее то, что не нам решать, кто именно заслуживает стать каналом передачи чего-то очень важного. Мы можем нести весть, даже если не живем ею во всей полноте, и некоторым это действительно может помочь. Тем не менее такая жизнь подтачивает нас где-то глубоко внутри. Когда наши ожидания

начинают принимать решения вместо нас, мы теряем веру, утрачиваем контакт и начинаем бояться того, что спасает нам жизнь.

Новички ожидают от ветеранов стабильности, непоколебимости и принципиальности – и очень часто мы именно такие. Тем не менее всегда приходит день, когда у нас просто не получается. Если мы теряем ощущение принадлежности к тому же подвиду «зависимых обыкновенных», как и все остальные, вернуть его бывает непросто. Мы ищем людей с похожим опытом и спрашиваем у них, как им удалось с этим справиться. Мы выздоравливающие зависимые, которые изо всех сил пытаются научиться тому, как жить. Если мы будем помнить об этом – все остальное разложится по своим местам.

Осознанность порой меняется из-за перемен в окружающей обстановке, не требуя от нас никаких действий. «На каком-то этапе, – делится член сообщества, – я начал получать столько внимания, что почувствовал себя не в своей тарелке, – и тогда я просто начал продвигать другого парня». В сообществе мы как бы обкатываем новые навыки, и порой в процессе устраиваем самый настоящий бардак. Иногда это чудесным образом помогает нам избавиться от потребности в одобрении. «Мне наконец-то на самом деле все равно, что думают обо мне другие», – сказал один из наших ветеранов. В конце концов мы начинаем понимать – когда мы уверены в себе, мы несем весть, даже не произнося ни единого слова.

Время есть время, и все, что нам в итоге достается, – это просто место на собрании, такое же, как у всех остальных. Нам начинает нравиться наша анонимность, даже если нас продолжают выделять среди остальных. Когда мы делимся из самой глубины своего сердца, мы обычно даже не помним потом, о чем говорили. Мы отключаемся от своего эго, и тогда происходит нечто особенное – к нам приходит правда, и она начинает жить собственной жизнью. Мы слышим слова благодарности после своей спикерской и знаем, что дело не в нас. Дело в той любви, которая пришла к нам и которая в этот момент чему-то научила нас всех. Любовь, которую мы ощущаем в комнате, намного сильнее, чем любые слова наших высказываний. Когда нам удастся

хотя бы на миг уловить, что мы – всего лишь инструменты чего-то намного большего, чем мы сами, – к нам приходит глубокое смирение.

Самая лучшая демонстрация выздоровления – это когда наши слова не расходятся с делом. Если мы как бы приходим и как бы поступаем честно – мы «как бы» в опасности. Нам нужно помнить, что первым делом мы всегда должны дать своей жизни шанс на спасение.

Делиться тем, что действительно является для нас главным, полезно для нашего личного выздоровления, и это также наша ответственность перед теми, кто идет за нами, – даже если мы при этом выставляем себя не в лучшем свете. Делится член сообщества: «Я помню людей, которые были здесь, когда я только-только пришел, помню, как они обнажали на собраниях свою душу, и я следую их примеру. Это полезно для моего личного выздоровления, и это также моя ответственность перед теми, кто идет за мной». Мы учимся на опыте друг друга. Когда мы разделяем свой путь с другими – мы учимся и учим одновременно. Когда мы честно делимся – это всегда привлекательно, даже если то, чем мы делимся, выглядит далеко не лучшим образом. Когда мы честны и открыты – это отзывается в других людях. Когда мы полны смирения, люди это чувствуют – и это чувствуем мы.

Быть настоящими

Все мы иногда нуждаемся в энергетической подзарядке – физической, эмоциональной или духовной. Нам проще рассуждать об этих составных частях своей личности по отдельности, но, по сути, они все взаимосвязаны. Например, в минуты физической усталости мы можем быть более ранимы эмоционально, и точно так же мы замечаем в себе предрасположенность к плохому физическому самочувствию, когда мы эмоционально истощены. Если же мы истощены духовно, то на уровне эмоций мы часто ощущаем себя глубоко уязвимыми. У некоторых из нас все получается, когда мы двигаемся и постоянно чем-то заняты, а другие подзаряжаются в тишине и одиночестве. Порой нам просто нужно немного помедитировать или сходить на собрание.

Возможно, самое лучшее из того, что мы можем сделать для самих себя – и окружающих нас людей, – это кому-нибудь помочь. Когда мы видим, как программа работает в жизни другого человека, наша приверженность крепнет и наша надежда растет. «На десяти годах чистого времени я зашла в тупик, – говорит одна из нас. – А потом все изменила группа новичков. Их вдохновение и энергия буквально пробудили меня. Это было то же самое вдохновение, которое когда-то помогло мне самой начать оставаться чистой». Мы замечаем изменения в других намного раньше, чем видим их в себе.

Некоторые извлекают из работы с новичками огромную пользу. Мы можем сохранить то, что получили в АН, только отдавая это другим, но мы не поймем, что именно получили, пока не начнем отдавать. Помогая человеку, переживающему боль или трудности, мы вдруг находим внутри себя такие силы, о которых даже не подозревали. Когда мы видим, что кто-то проникся программой и начал по ней двигаться, – мы вдруг испытываем такую благодарность, которую даже представить себе не могли. Не нам выбирать, кому дано обрести выздоровление. Не нам выбирать, кому помогать.

Порой очень трудно смотреть, как в человеке загорается искорка, а потом сверкает и гаснет, – еще труднее видеть это снова и снова. Но когда мы приходим, несмотря ни на что, и делаем свою часть работы, мы продолжаем нести весть. «Когда я помогаю кому-то идти по шагам, я чувствую себя инструментом воли моей Высшей Силы, – говорит один из нас. – Не я рулю в этом процессе. Моя ответственность – просто быть рядом».

Мы вложили в строительство сообщества много труда – и это значит, что сегодняшним новичкам будет доступно больше опыта, сил и надежды, чем «в былые времена». Тем не менее те навыки, которые появляются у нас, когда мы помогаем местному сообществу встать на ноги, могут заметно отличаться от тех, которые потребуются этому сообществу потом – для поддержания единства и стабильности. Порой мы чувствуем себя за бортом, как будто про нас все забыли. Когда тебя называют «динозавром выздоровления», невольно приходит на ум, что

динозавры-то все вымерли. Активное участие в жизни АН помогает нам расти и заставляет меняться.

Возможно, это прозвучит странно, но у нас есть еще и такая ответственность – мы должны позволить другим зависимым перерасти нас. Когда наш подспонсорный через какое-то время принимает решение поменять спонсора и двигаться дальше – принять это бывает довольно сложно. Мы можем утешить себя такой мыслью – если они берут на себя ответственность за свое выздоровление, значит, свою работу мы сделали. Как сообщество мы растем точно так же. Тем из нас, кто остается здесь с самых первых дней, наблюдать за этим процессом порой и радостно, и горько. Тот факт, что АН меняется, что собрания проводятся в каком-то другом, непривычном для нас формате, иногда становится причиной, чтобы уйти. Это одна из тех оговорок, предсказать появление которых мы не могли. Оставаясь активными участниками живого, растущего и меняющегося сообщества, мы не замечаем таких вещей. Тем не менее, когда мы отдаляемся от него или «берем паузу», произошедшие перемены могут поразить нас до глубины души.

АН меняется. Люди приходят и уходят. Но и мы тоже меняемся. Наличие свободного времени, отношения с другими людьми, внутренние ощущения от участия или служения – время идет, и все это меняется совершенно естественным образом. Если работа по шагам является для нас чем-то постоянным, нам достаточно регулярно приходится анализировать свою жизнь и разбираться, что в ней работает, а что можно было бы улучшить. Совершенно естественно, что время от времени мы внимательно анализируем АН. Мы изучаем наше сообщество, свое место в нем и наши убеждения об Анонимных Наркоманах. Порой делать это очень неприятно и страшно. Когда мы внимательно анализируем свое служение, мы можем себе позволить делать это честно – как и в любых других отношениях.

Когда наши взгляды и убеждения начинают меняться, мы порой испытываем смятение и боль, которые приводят нас к изоляции. В итоге мы можем отдалиться не только от других, но и от самих себя, и

от своей Высшей Силы. В такие минуты крайне важно с кем-то поделиться. Нас может удивить то, с каким теплом будут выслушаны наши слова. Когда мы честные и настоящие – у нас есть контакт с людьми. На большом сроке чистого времени мы иногда начинаем размышлять о том, чем, как нам кажется, мы должны делиться на собраниях. Когда весть, которую мы несем, – это честное отражение нашего опыта, а не то, что, по нашему мнению, хотят услышать от нас другие, – тогда правда может подарить свободу нам всем.

Можно по-разному смотреть на нашу болезнь. Некоторые называют зависимость крайним осложнением обычного человеческого состояния. Мы испытываем те же страх и неуверенность в себе, что и все остальные люди, просто мы переживаем их настолько остро, что готовы умереть, лишь бы этого не чувствовать. Другие члены сообщества говорят, что зависимость – это болезнь, которая коренится в стыде. В основе всех наших мыслей лежит убеждение в том, что мы какие-то неполноценные. Когда мы смотрим на мир или на самих себя глазами, полными стыда, тогда все, что мы видим, еще больше будет укреплять нас во мнении, что мы неполноценные или плохие или что нас никак нельзя вернуть к здравомыслию. По мере того как меняется наше отношение к этим трудностям, меняется и то, как мы их описываем.

Некоторые люди считают зависимость болезнью ностальгии – мы идеализируем прошлое и демонизируем настоящее. Мы не всегда замечаем это в себе, но, когда мы слышим, как люди, которых мы считаем новичками, начинают жаловаться, что «раньше все было совсем по-другому», – а для нас это «раньше» было буквально вчера – мы начинаем видеть юмор происходящего.

Когда мы впервые становимся чистыми, происходит нечто удивительное. Из комбинации нашего отчаяния и тех безусловных обязательств, которые мы берем на себя в самом начале, рождается крайне важный и дорогой период нашей жизни. Совершенно неповторимы ощущения от первой домашней группы, первого настоящего контакта со спонсором или первых друзей, с которыми мы

проводили так много времени на раннем этапе выздоровления. Даже если многое теперь изменилось – совсем не факт, что мы уже неспособны ощущать все это настолько же ярко. Говорит один из нас: «Когда я начинаю относиться к своему выздоровлению как новичок, то перестаю так сильно сопротивляться различиям между тем, каким все стало теперь, и тем, каким это было раньше. Я способен присутствовать в моменте – только сегодня – и не блуждать в лабиринтах ностальгии и сравнений». Порой нам непросто дается мысль о том, что наше выздоровление способно меняться точно так же, как меняемся мы сами, – но именно это помогает нам не просто оставаться в АН, но и оставаться полезными.

То, чем мы занимаемся, когда наше местное сообщество АН еще небольшое, – это основы. Точно так же, как и в личном выздоровлении, когда мы отдаляемся от основ, нам очень трудно к ним возвращаться. Собrania тоже могут стать самодовольными. Когда мы погружаемся в лень, наша весть постепенно размывается. Если мы видим, как что-то подобное происходит на наших группах, наш долг – не жаловаться и не искать виноватых, а засучить рукава и приниматься за работу. Вернуть нацеленность собраний на выздоровление помогают инициативы по изучению шагов или обсуждению литературы. Крайне важно проводить эту работу на своей домашней группе – ведь участие в ее жизни помогает нам действительно почувствовать себя дома. «Мне бы очень хотелось сказать, что мои действия бескорыстны, – признаётся одна из нас. – Но глубоко внутри себя я знаю – моя цель состоит в том, чтобы помогать поддерживать жизнь своей домашней группы, чтобы мне было куда возвращаться». Нам нравятся собрания, на которых мы чувствуем по отношению к себе любовь и принятие и на которых мы приносим какую-то пользу. Такие мелочи, как звонок зависимому, который не пришел на собрание, способны вдохнуть в группу новую жизнь. Очень важно не бросать друг друга – вне зависимости от того, сколько у нас чистого времени. Мы учим других только своим личным примером. Когда мы честно, открыто и от всего сердца говорим о выздоровлении – мы несем весть, которая намного сильнее, чем любые наши проповеди или лекции.

В разных местах сообщество АН разное и находится на разных стадиях развития. Образцового сообщества не существует. В каких-то местах активное участие принимают члены наших семей. В каких-то местах мы приводим зависимых к себе домой на детокс. В каких-то местах мы практикуем жесткую любовь – и говорим людям сесть и заткнуться, а в других – напротив, призываем друг друга выговориться. Принципы не меняются, но в том, как мы их практикуем, бывают серьезные различия. Самое главное – чтобы мы их практиковали, чтобы наше единство было важнее всего и чтобы мы были сфокусированы на нашей главной цели – нести весть тем зависимым, которые всё еще страдают. Политика и популярность отвлекают нас от нашей цели. Когда члены АН забывают, что личное выздоровление каждого зависит от единства АН, – под угрозой оказывается и то, и другое. К сожалению, такое случается – сообщества АН слабеют и гибнут. Мы можем извлечь урок из этой трагедии.

У нас есть склонность полагать – если что-то бесплатно, то оно вообще ничего не стоит, тогда как на самом деле оно поистине бесценно. Когда мы осознаём, что наше сообщество в беде, – мы должны действовать с любовью. Ведь от этого зависит наша жизнь.

Служение

Желание служить меняет наши отношения с миром. Мы начинаем любить и отдавать не только в сообществе. Совершая любящие действия и открываясь проявлениям любви со стороны других, мы вступаем в контакт с окружающей нас любовью. Когда мы проявляем готовность принять помощь – мы тоже по-своему отдаем. Порой нам неудобно просить о помощи или признавать, что мы в нужде. Когда мы позволяем другому человеку подойти и помочь нам – мы даем ему шанс на выражение его собственной любви и великодушия. Когда мы протягиваем руку помощи, то получаем намного больше, чем отдаем. В некоторых местах после заключительной молитвы на собрании

члены АН произносят слово: «Возвращайся!». В других местах говорят: «Иди и помоги кому-нибудь!».

Смысл один и тот же — мы понимаем, что когда отдаем сами и позволяем отдавать другим, то обретаем контакт с силой, более могущественной, чем мы.

Служение — это не должность в комитете, оно живет в нашем сердце. Это образ жизни, который мы применяем во всех наших делах. Он может быть простым, когда мы держим двери открытыми, или сложным — когда мы помогаем близкому человеку в последние дни его или ее жизни. Наше отношение к служению и то, как мы его проявляем, меняется по мере того, как наше смирение становится глубже. Желание служить — это демонстрация освобождения от своего эго. Ключевым принципом бескорыстного служения является анонимность. Когда мы учимся бескорыстно отдавать в служении — тем, кто страдает, и силе, более могущественной, чем мы сами, — мы обретаем счастье, ощущение цели и чувство собственного достоинства.

Что бы у нас ни получалось лучше всего — работа в структуре обслуживания, один на один или что-то посередине — служение является для нас делом принципа. Лично практикуя служение, основанное на наших принципах, и обучая ему других, мы и несем весть, и получаем подарки выздоровления. Служение связывает нас с АН и помогает нам не терять контакт и оставаться частью сообщества, даже когда все у нас идет из рук вон плохо. Простое обязательство раз в неделю открывать помещение, где проходит собрание, — порой единственное отличие между теми, кто остается, и теми, кто отдаляется от сообщества. На раннем этапе служение помогает нам чувствовать себя нужными и полезными. С течением времени служение превращается в повод возвращаться — даже когда нам совсем этого не хочется.

Терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому — это улица с двусторонним движением. Совершенно неважно, кто отдает, а

кто получает. Каждый из нас в равной степени имеет право просить и давать — причем мы выигрываем и в первом, и во втором случае. Нам больше не нужно прикидывать и разбираться, кто получает больше, а кто меньше, делаем ли мы достаточно, или нами кто-то пользуется. Правда заключается в том, что мы все нуждаемся в мотивации, во вдохновении, в искре, способной разжечь в нас пламя. Хорошее собрание, мощный Двенадцатый Шаг, конвенция или кемпинг помогают нам почувствовать себя наполненными. Мы вдруг понимаем, что на какую-то долю секунды очутились именно там, где нам действительно нужно быть. Это ощущение вызывает зависимость. Хотя бы раз осознав, насколько нам после этого хорошо, мы хотим еще. Мы полны готовности трудиться в поте лица, потому что мы знаем, что, продолжая работать, мы снова начнем чувствовать себя полноценными. Это уже не иллюзии, призрачно маячившие перед нами в употреблении. Это самое что ни на есть четкое понимание — только сегодня наша работа для кого-то очень важна.

Служение меняет наше отношение к собственной жизни. Мы учимся выражать свою любовь и благодарность в действиях — и, когда мы мобилизуем все наши самые лучшие чувства, они словно проникают во все, к чему мы прикасаемся. Нам противостоят наши дефекты и дефекты наших близких — и мы находим пути и способы работать с ними. «Впервые став председателем комитета, я открыл для себя подлинный смысл слов «принципы выше личностей». Вот это в натуре был духовный рост!» — улыбается один из нас. В служении мы встречаем зависимых, для которых выздоровление — настоящая страсть, и заряжаемся их вдохновением. Тем из нас, кому всегда было трудно быть частью коллектива, служение дарит возможность выбрать для себя занятие — и повод остаться до конца собрания, семинара или развлекательного мероприятия. Мы устанавливаем контакты, благодаря которым меняется вся наша жизнь. В процессе служения мы многое узнаём о выздоровлении, но именно за кулисами служения мы получаем практические знания — в разговорах друг с другом, когда мы готовим площадку или убираем помещение после мероприятия, в долгих поездках, связанных со служением. Мы устанавливаем контакты с другими людьми, которые относятся к выздоровлению

очень серьезно. Делится один из нас: «Мне приходилось закрывать рот, когда хотелось его открыть, — и открывать его, когда хотелось промолчать. Мне пришлось экспериментировать и делать что-то новое — и перестать поступать по-старому, потому что это уже не работало. Мне пришлось научиться просить о помощи, делегировать ответственность, идти на риск и делиться трудностями. Мне пришлось расчищать отвратительную грязь — и в прямом, и в переносном смысле. Зачем я служу? Служение цементирует мою работу по шагам».

Некоторые из нас буквально сломя голову бросаются в служение. Мы принимаем участие практически во всем, что происходит, — и в итоге натыкаемся только на сопротивление со стороны других членов сообщества, у которых совсем другая точка зрения на то, как все должно быть. Либо мы взваливаем на себя кучу обязательств, с которыми просто не в состоянии справиться, — и постепенно теряем интерес и только накапливаем обиды. Наш энтузиазм улетучивается, и мы не доводим дело до конца. Мы то начинаем чрезмерно заботиться обо всех и вся, то вообще перестаем проявлять заботу, а затем начинаем все по новой. Мы вдруг понимаем, что оказались за бортом сообщества, которое так любим, и просто смотрим на него откуда-то со стороны. Мы вязнем в жалости к себе — в конце концов, разве мы не старались изо всех сил? Такие моменты становятся испытанием на силу духа даже для самых опытных наших ветеранов. Нам не мешает на какой-то момент взять паузу в таком стиле служения и сфокусироваться на нашей главной цели.

Способность капитулировать и отпустить эти отвлекающие факторы может стать началом совершенно новой главы в нашем выздоровлении. Мы остаемся чистыми, и нам по силам сделать много хорошего. Решение начинается с Десятого Шага. Мы садимся и размышляем о своих мотивах в служении. Действительно ли мы стараемся помочь или же просто пытаемся навязать другим свое мнение о том, как все должно быть в АН? Способны ли мы иногда смирить свое эго, чтобы дать кому-то другому шанс проявить себя? Опыт дарит нам бесценные знания о том, что работает, а что нет. Мы

можем делиться этими знаниями, не пытаясь при этом контролировать результат. Когда мы начинаем воспринимать происходящее чересчур лично, стоит задуматься о том, не пора ли нам отойти в сторону. Понимание, когда именно нам нужно отпустить какую-то точку зрения, решение или позицию, приходит в молитве и медитации. Принцип ротации в служении очень важен не только для нашего собственного благополучия, но и для сообщества в целом.

Для кого-то служение – своего рода отдушина, а кому-то оно помогает раскрыться и увидеть в себе новые способности и интересы. Мысли о том, что мы поднимаемся по какой-то лестнице, а наша должность в служении является доказательством успешности этого подъема, – это всего лишь проявления нашего эго. Зато когда мы отдаем из благодарности и бескорыстия, когда в своем сердце руководствуемся прежде всего интересами единого целого – мы обретаем замечательный и полезный опыт. В состоянии духовного пробуждения нам необходимо продолжать служить – и для этого нам не обойтись без работы по шагам.

Постепенно мы обретаем баланс между служением внутри сообщества и за его пределами. Мы проявляем заботу друг о друге в простых мелочах – подвозим кого-нибудь на собрание или покупаем продукты для больного друга. Программа дает нам возможность подобрать для себя такие способы отдавать или обращаться за помощью, с которыми нам наиболее комфортно. Мы сталкиваемся с ограничениями своих возможностей – в том числе с пределами собственного сострадания – и учимся реалистичному подходу к тому, что мы можем, а что нет.

Если мы обладаем опытом в служении, то можем послужить другим в качестве информационного ресурса или наставника. В таких случаях мы действуем в духе смирения – наше обязательство состоит в том, чтобы привлечь в процесс новых членов сообщества и при этом полностью отпустить контроль. Нам не обойтись без терпения, доброты и доверия. Если мы отнесемся к людям с доверием и уважением, то наверняка получим в ответ то же самое. Мы можем направлять процесс своим личным примером, помогая корректировать

ход обсуждения, и фокусировать энергию – не пытаюсь при этом влиять на результат. Постепенно роль участника процесса, свободного от стремления к иллюзии контроля, становится для нас ориентиром поведения на всю оставшуюся жизнь. В каком бы качестве мы ни нашли себя, мы служим АН по-настоящему преданно и с любовью, только когда служим со смирением. Несмотря на то что иногда мы проводим параллель между лидерством и недостатком смирения, нам не по душе любое служение, которое подпитывает наш эгоизм и нетерпеливость. Служение всегда углубляет наше смирение. Мы учимся быть служителями. На этом пути мы продираемся сквозь все заслоны собственного эго. Когда мы забываем, что являемся всего лишь крохотной частичкой единого целого, – у нас проблемы.

В АН есть несколько слов, которые мы понимаем по-другому, чем весь остальной мир. Например, когда мы говорим о зависимости, то имеем в виду духовную болезнь, которая влияет на все сферы нашей жизни. Когда мы говорим о здравомыслии, нас не интересуют его медицинские определения – мы обращаемся к собственному опыту и подбираем такое практическое понимание, которое работает для нас. А когда мы говорим о лидерстве в АН, мы не подразумеваем, что у каких-то членов сообщества больше полномочий или авторитета, чем у других. Лидерство в АН – это когда мы делимся опытом в духе смирения и единства. Мы практикуем лидерство, бескорыстно занимаясь служением. Где бы мы ни служили, мы всегда помним о том зависимом, который всё еще страдает, и практикуем принятие, мужество и реальные действия.

Одним из важнейших принципов в АН является ответственность, а лучший способ научиться практиковать ее – это служение. Когда мы служим, то постоянно соприкасаемся с выздоровлением и участвуем в нем, к тому же служение дает нам возможность регулярно практиковать принятие. Когда мы делимся своим опытом с другими зависимыми, то начинаем лучше разбираться в самих себе. Если зависимые не практикуют бескорыстное служение в той или иной форме, они крайне редко остаются чистыми надолго. Программа отдает нам бескорыстно, но есть четкие пределы того, что мы можем

брать просто так. Через какое-то время мы начинаем получать подарки не тогда, когда нам что-то дают, а когда что-то отдаем мы сами. Именно тогда и начинается настоящая работа, и не каждому из нас по силам с ней справиться. Рассчитывать на богатый урожай подарков можно только тогда, когда мы сеем зерна реальных действий. В выздоровлении действительно существует ответственность – и она начинается, когда мы берем на себя ответственность за свое выздоровление.

Иногда сама возможность нести за что-то ответственность – это уже подарок, а для тех из нас, кто к ней непривычен, это вдобавок может стать хорошим уроком. Что же касается других – у кого на плечах всегда было слишком много ответственности – служение учит ее отпускать. Гибкость, терпимость и баланс – вот принципы, которые мы осваиваем в служении. Мы учимся практиковать единство даже тогда, когда нам это неприятно. Мы учимся проявлять мужество. «Я всю жизнь ощущал себя недостойным, – делится один из нас. – Совершенно незнакомый человек мог хмуро на меня посмотреть, и весь день был безнадежно испорчен. Служение помогло мне обрести чувство собственного достоинства».

Принципы, практика и перспективы

Служение в АН всегда должно быть в духе несения вести зависимому, который всё еще страдает. Такова главная цель нашего сообщества. Отклонившись от нее, мы впускаем в свое служение отвлекающие моменты. Надо сказать, что наши мотивы крайне редко бывают стопроцентно чистыми. Наша цель – служить именно бескорыстно, но польза служения заключается, в том числе, и в том, что оно помогает нам чувствовать себя нужными и полезными. Нельзя сказать, что мы занимаемся служением совершенно бескорыстно, но и утверждать, что в служении мы занимаемся исключительно подпиткой собственного эго, тоже нельзя. Та работа, которую мы проделываем, часто просто помогает нам держаться вместе – по мере того, как мы постепенно обретаем уважение к себе. Принятие этого факта дает нам возможность стать лучше – вместо того, чтобы делать вид, что у нас и

так все хорошо. Нет ничего эгоистичного в понимании того, насколько лучше мы себя чувствуем, когда у нас есть цель. Если мы действуем в духе доброй воли – то есть совершаем правильные действия, исходя из правильных мотивов, – это совершенно точно будет в итоге для нас полезно. У каждого из нас есть что-то, что можно отдать, и когда мы позволяем друг другу это делать – мы тем самым помогаем друг другу выздоравливать. Это непрерывный процесс. Мы находим какую-то свою нишу, осваиваемся в ней и очень часто учимся чему-то новому. Делится один зависимый: «Такое впечатление, что, чем больше у меня опыта, тем лучше я понимаю, как же у меня его мало».

Другая зависимая вспоминает свое первое знакомство со служением: «Я оказалась в атмосфере споров, политики, повесток и всеобщего хаоса. Тем не менее, как только началось собрание, я ощутила любовь. Я была новичком, такая атмосфера была для меня самой что ни на есть привычной, поэтому я сразу же почувствовала себя как дома». Это не значит, что устраивать хаос – хорошая идея. Точно так же, как в выздоровлении, наши самые ценные уроки зачастую скрываются именно в самых непростых ситуациях. Впуская в служение новых людей, мы даем возможность еще большему числу зависимых научиться чему-то новому. При этом мы открываемся новым идеям сами и в различных ситуациях начинаем вести себя по-новому. На самом деле снова и снова изобретать велосипед очень даже полезно, несмотря на то, что поначалу такой подход к работе представляется ужасно неэффективным. Каждый из нас учится именно в процессе, и порой новый велосипед действительно лучше старого.

Все меняется – и это одновременно и хорошая новость, и плохая. Расти в процессе перемен необязательно означает соглашаться с ними. Тем не менее основой счастливого выздоровления является именно добродушная гибкость. Мы стараемся верить в будущее. Возможно, нас ждет динамичное развитие или же болезнь роста – нам вовсе необязательно пытаться в этом разобраться. Мы не ясновидящие. Неприятный результат – это не конец нашей истории, а всего лишь этап нашего развития. Это относится и к личному выздоровлению каждого, и к сообществу в целом. Мы растем и меняемся, и точно так

же растут и меняются наши потребности. Когда участвуешь в рождении АН на своей местности, не всегда приятно наблюдать, как оно превращается в большое сообщество. Когда долго работаешь в каком-то служении, не всегда легко впускать в него новых людей, да еще и соглашаться с тем, что существуют какие-то другие подходы к служению, помимо тех, которые нам привычны. Когда мы начинаем прикрываться фразами вроде «раньше всё было по-другому», нам становится труднее обращаться за помощью. Мы говорим себе: «Как можно их о чем-то просить, они же всё делают неправильно». Наше разочарование настолько очевидно, что нам все труднее и труднее нести весть.

Тот факт, что Анонимные Наркоманы уже не такие, как прежде, является прямым последствием нашего роста и успеха. Вполне возможно, кстати, что никаких особенных изменений не произошло, ведь основы нашей программы не меняются. Весть, которую мы несем, та же самая. Действия, которые нам нужно предпринимать, чтобы прекратить употребление, избавиться от желания употреблять и найти новый путь в жизни, те же самые. Поскольку мы чувствуем себя так безопасно в наших комнатах, к нам приходит ощущение, что у нас наконец-то появилось свое место в жизни, — и нам совершенно не хочется ничего менять. Тем не менее приходит время, когда близкие и хорошо знакомые нам порядки больше не нужны в привычной для нас форме, — и тогда очень трудно не воспринимать это как что-то личное. Иногда кто-то на нашей домашней группе просто расставляет стулья не совсем так, как мы привыкли, — и это приводит нас в бешенство. Порой нам крайне трудно учиться работать с новыми людьми и по-новому выполнять привычное служение. Все, что нам нужно, чтобы помочь друг другу почувствовать, что для нас есть место в служении и в сообществе, — это вести себя гостеприимно и держать двери открытыми. Порой все зависит всего от двух слов — «спасибо» и «пожалуйста».

Если мы живем принципами выздоровления, мы естественным образом живем интересами сообщества и помогаем ему расти. Каждый из нас делает это по-своему. Возможно, мы обожаем свою домашнюю

группу и постоянно заботимся о ней или открываем новое собрание. У кого-то из нас просто отлично получается работать с новичками. Некоторые прекрасно умеют взаимодействовать друг с другом. Кому-то нравится организовывать мероприятия или создавать красивые веб-сайты. Если служение живет в нашем сердце, мы обязательно подберем для себя направление, где будем приносить пользу, просто оставаясь собой. Наше служение совершенно не обязательно подразумевает наличие должности, на которую выбирают голосованием. Если мы действительно ценим опыт друг друга, если стараемся, чтобы служение было веселым и интересным для всех, — мы увидим, что место за столом найдется для каждого. Служение помогает нам всем расти, и чем больше нас участвует в процессе — тем дальше и тем лучше мы сможем нести нашу весть.

Доверять Второй Традиции — это значит давать себе и другим право совершать ошибки. Иногда наши ошибки в служении — да и в жизни вообще — просто приводят нас к следующему месту, в которое нам нужно попасть. Доверие Второй Традиции дарит нам надежду. Мы знаем, что руководит процессом любящий Бог и что этот процесс живет и продолжается, несмотря ни на что. Личные суждения иногда не дают нашей вести проникнуть в самое сердце. Для того чтобы хорошо нести весть, совершенно не обязательно быть самым лучшим в комнате. Привлекательность нашего служения создается в том числе нашими усилиями найти возможность послужить для тех, кого служение привлекает.

Как бы мы ни отдавали, очень важно стремиться к сотрудничеству и делиться с другими, а ведь у большинства из нас вообще не было этих навыков, когда мы пришли в АН. Служение учит нас взаимодействию — и порой это становится самым трудным уроком за всю нашу жизнь. Мы снова и снова оказываемся в дурацком положении — нам кажется, что мы делимся важной информацией, которую другие просто сразу же забывают либо не воспринимают вообще.

Наше взаимодействие не ограничивается простой передачей информации. Способы нашего взаимодействия должны быть

неразрывно связаны с самим вопросом, по которому мы взаимодействуем. Когда мы впервые обращаем внимание на разницу между тем, что мы говорим, что при этом слышат другие и как они реагируют на услышанное, — это становится началом трансформации буквально всех наших отношений. Как в служении, так и в жизни вообще мы совершенно по-разному передаем людям информацию. Когда мы кидаем ее, словно кость, — им это всегда неприятно. Мы слишком часто передаем людям какую-нибудь информацию, ожидая при этом, что они прекрасно понимают, зачем она им нужна. Помимо самой информации, есть еще масса других важных подробностей — например, причина, в связи с которой мы считаем важным поделиться этой информацией, — причем никто, кроме нас, не сможет эту причину сформулировать. Когда мы передаем информацию без вдохновения — люди перестают нас слушать. В результате мы просто отрезаем друг друга от разговора, в котором так друг другу нужны.

Вторая Традиция учит нас тому, что любящий Бог может быть выражен в нашем групповом сознании. Каждый из нас несет ответственность за то, чтобы у всех была необходимая информация и возможность свободно высказаться, — тогда у рождающегося через нас группового сознания есть шанс быть услышанным. Начиная относиться друг к другу с уважением, мы выходим на качественно новый уровень взаимодействия. Практикуя в своем служении привлекательность, мы старательно работаем над тем, чтобы сделать его настолько открытым, гостеприимным и доступным каждому, насколько это вообще возможно. Когда наше общее благополучие важнее всего — это видно.

У каждого из нас могут быть свои собственные представления о существующих проблемах и вариантах их решения, тем не менее наши принципы напоминают нам о том, что важны не только наши личные мнения. Когда мы включаем в повестку обсуждения альтернативные пути решения — даже если они нам не нравятся — мы помогаем группе получить различные варианты выбора. Очень часто самое лучшее решение из всех возможных рождается в процессе выработки консенсуса, поэтому нам нужно постараться предоставить группе как

можно больше информации. Уступая групповому сознанию вопреки собственному противоположному мнению, мы получаем возможность испытать доверие. Когда у нас получается поверить в то, что каждый из тех, кто с нами не согласен, исходит в своих действиях с позиции доброй воли, тогда нам немного легче отпускать. Когда у нас начинает получаться смотреть поверх своих личных желаний и с принятием относиться к тому, на каком этапе развития группа находится в данный момент, тогда качество наших отношений с сообществом, группой или комитетом обслуживания перестает зависеть от того, получается у нас настоять на своем или нет.

Когда мы учимся с любовью подходить к различиям во мнениях или опыте внутри сообщества, у нас появляются новые инструменты общения с людьми в других сферах нашей жизни. В процессе мы постигаем такую истину – взаимодействие является первым шагом на пути к прощению. Порой мы годами варимся в обиде, которую мог снять один простой разговор. Способность не прятаться от трудных ситуаций и действовать с любовью – это демонстрация зрелости и достоинства. Подарком за умение отпускать гнев и обиды становится наша эмоциональная зрелость.

Не нам решать, каким окажется следующее поколение в Анонимных Наркоманах. Порой удивительно, кому в итоге удастся остаться чистым, а кому нет. Мы хоронили тех, у кого точно «должно было получиться», и праздновали юбилеи самых безнадежных «отстающих» в наших комнатах. Когда мы остаемся в АН достаточно долго, у нас появляется тенденция полагать, что у тех, кто пришел позднее, нет такого фундамента или такого опыта, как у нас. На нас лежит ответственность делиться тем, что было отдано нам, и помогать сообществу расти. Один из опытных членов АН как-то сказал: «Они принесут свой опыт в программу, которая спасает мне жизнь, поэтому мне нужно проследить, чтобы у них было все необходимое для моего спасения».

Сердце нашего сообщества продолжает биться, и это доказывает, что программа действительно работает. И она продолжает работать. Наша

задача состоит в том, чтобы доверять этому доказательству больше, чем собственным страхам или своим застарелым убеждениям о том, «как всё должно быть». Если мы будем поступать правильно, то сможем перерасти свои сегодняшние представления – и как отдельные личности, и как группа. Когда мы верим, что наше служение направляется любящей Высшей Силой, у нас получается отпустить контроль и разрешить событиям идти своим чередом. Успех приходит к нам тогда, когда мы работаем над решением вместе. Порой ошибки неизбежны – тогда мы просто говорим то, что должны, и отходим в сторону. Мы подбираем для себя такие формы участия в служении, которые дадут нам возможность продолжать приносить пользу. Мы благодарны за возможность служить. Иногда для нас может оказаться очень конструктивным решение временно воздержаться от служения в комитетах или на должностях, предполагающих принятие решений, – и вернуться «на передовую» или на телефонную линию. Самое важное дело нашей жизни – это протянуть руку тому зависимому, который всё еще страдает. Когда мы переключаем свое внимание на двери, ведущие в комнаты, все наши склоки и обиды исчезают, словно дым. Когда мы несем весть, до нас постепенно доходит. Весть – это свобода, а то, что нас объединяет, – это любовь.

Любовь

У нас нет ничего сильнее, чем та любовь, которую мы проявляем в АН. Базовый текст называет ее «потокотом жизненной энергии, перетекающей от одного человека к другому», и когда мы видим, как в наших комнатах возвращается к жизни еще один зависимый, мы наблюдаем этот поток в действии. Наши объятия – очень важная часть нашего подхода и нашего опыта. По сути, АН – это и есть любовь.

Когда мы старательно практикуем Двенадцатый Шаг, любовь становится лейтмотивом всех наших действий – другого настолько мощного противоядия от саморазрушения и отчаяния зависимости просто не существует. Мы постепенно учимся переносить то сострадание, которое испытываем к новичку, на членов своей семьи, на окружающих, а в какой-то момент и на самих себя. Некоторые

говорят, что в конечном итоге Двенадцатый Шаг становится инструментом помощи любому человеку, который страдает. Конечно, ведь мы уже не можем, как раньше, делать вид, что не замечаем этих страданий. Тем не менее порой нам куда проще поделиться своим состраданием с новичком, чем с переживающим трудные времена ветераном.

Практика любви – это единство. Мы поднимаемся над своими суждениями и приходим к согласию, несмотря ни на что. В этом процессе мы обретаем навыки прощения и примирения. У нас не всегда получается простить, пока работа в служении не сведет нас вместе вновь, но мы просто обязаны мириться друг с другом, потому что мы не сможем вечно избегать друг друга в нашем сообществе. Прощение – это решение и действие. Мы очень нуждаемся в прощении для себя и дарим прощение другим. Прощение является подарком само по себе. Мы начинаем обретать мир внутри себя. Когда к нам приходит свобода от обид, стыда и вины, наш разум получает возможность обрести покой.

Некоторым из нас очень трудно давать себе право на счастье. Нам кажется, что мы его не заслуживаем, или же нам страшно, что тогда мы перестанем над собой работать. Некоторые из нас так долго были несчастными, что расставание с привычным состоянием горечи дается нам с большим трудом. Когда мы относимся к счастью как к одному из духовных принципов, мы начинаем замечать его взаимосвязь со смирением. Наша способность получать от своей жизни удовольствие напрямую связана с тем, насколько мы готовы отпустить одержимость своими желаниями. Если рассматривать счастье в качестве одного из наших духовных достоинств, мы сможем воспринимать его одновременно и как подарок, и как цель. Наша работа над достижением счастья сводится к тому, что мы постепенно отпускаем все то, что стоит у него на пути, а остальное оставляем силе, более могущественной, чем мы сами. Незаменимыми компонентами подлинной духовной жизни являются смирение и эмпатия. Когда мы практикуем сострадание, к нам приходит чувство огромной радости, и мы понимаем, что в нашей жизни стало намного больше счастья. «Мне

пришлось принимать решение быть счастливой, — делится одна из нас. — Но для того, чтобы это решение действительно работало, необходимо было создать для счастья соответствующий фундамент».

Процесс преодоления трудностей помогает нам обрести сострадание к себе и к другим. Развивая в себе способность чувствовать и проявлять эмпатию, мы начинаем осознавать, что в каждом из нас живет один и тот же дух и что среди нас нет никого, кто был бы более или менее важен, чем любой другой. Каждый из нас иногда болеет и страдает, сколько бы мы ни оставались чистыми. Каждый из нас дарит кому-то надежду и отвечает на чьи-то вопросы, порой даже не осознавая этого. Каждый чистый день — это чудо, и даже если это единственное чудо за весь день — это уже хорошо. Когда мы видим, как член сообщества переживает самый настоящий прорыв на двадцати, тридцати или более годах чистого времени, мы лично убеждаемся в том, что процесс выздоровления поистине бесконечен.

Любовь — это слово, подразумевающее действие. Существует масса способов проявлять любовь. Кого-то мы тепло обнимаем, а кому-то говорим холодные и жесткие слова правды. Тем не менее, когда в своих действиях мы руководствуемся любовью, это видно. И это важно. Мы чувствуем это сами, и это чувствуют окружающие нас люди. Мы можем получать от этого удовольствие — ведь это действительно приносит нам радость. Когда мы наконец-то начинаем верить в возможность любить и быть любимыми, не страдая при этом от боли, мы обретаем способность извлечь максимум из своего контакта с другими людьми и окружающим нас миром.

Большой срок чистого времени является доказательством не только выздоровления, но и самой жизни. Мы становимся взрослыми, стареем, воспитываем детей, меняем работу и передвигаемся по миру — просто потому, что мы живые и чистые. Мы начинаем понимать, что счастье — это внутренний процесс, это духовный опыт, который способен стать сильнее благодаря выздоровлению. Что бы ни происходило вокруг — радость все равно может жить у нас внутри. Делится один зависимый: «Я принял свои чувства, и теперь мне

хорошо с ними. Просто я понял, что они являются частью процесса моего перерождения. Я начал оживать. Каким бы сильным порой ни было ощущение, что ничего не выйдет, я продолжал верить в то, что это еще не конец. Я твердо знал одно – в мире нет ничего важнее любви. Живя без нее, я растратил слишком много времени».

Любовь – это определенная способность нашего ума. Это та интуиция, которая подсказывает нам правильные слова, когда нам трудно их подобрать, которая говорит, когда нужно шагнуть вперед, а когда – отступить. Мы чувствуем любовь, когда говорим правду. Когда мы выполняем волю нашей Высшей Силы, мы несем нашу весть естественным образом – а та весть, которая нужна нам, находит нас сама. Избавляясь от мешающих нам дефектов, мы получаем доступ к потоку любви, которая окружает нас буквально повсюду. Мы черпаем эту любовь, более могущественную, чем мы сами, и у нас вдруг начинают получаться такие вещи, которые никогда не были нам под силу. Мы становимся проводниками ярчайшего света.

В выздоровлении есть поговорка: «Чем дальше мы идем, тем уже становится дорожка». Отчасти так и есть. Постепенно снижается наша готовность повторять одни и те же ошибки. В большинстве случаев мы осознанно перестаем совершать импульсивные действия. Тем не менее история на этом не заканчивается. Мы словно карабкаемся вверх по трубе дымохода – когда мы начинаем приспосабливаться к новому образу жизни, проход сужается и продвигаться становится намного труднее, а потом совершенно неожиданно мы вдруг выбираемся на открытое пространство – на свободу. Дорога уже совсем не узкая, более того, такое впечатление, что ее и вовсе больше нет. Мы двигаемся в своем собственном ритме, самостоятельно выбирая для себя скорость и правильное направление движения. Это путешествие внутрь себя, и оно бесконечно. Мы продолжаем учиться и расти, подбирая для себя такой образ жизни, который позволяет нам использовать свой опыт для помощи другим. Сколько бы мы ни оставались чистыми, у нас всегда будет чему поучиться и чем поделиться. Первый Шаг направил нас на путь к осознанности, контакту и душевному покою. Мы получили намного больше, чем

простое воздержание от употребления наркотиков. Теперь в нашем распоряжении нескончаемый арсенал принципов, направляющих нас в этом удивительном путешествии по собственной жизни.

В Третьем Шаге мы принимаем решение препоручить нашу волю силе, более могущественной, чем мы сами, а в Одиннадцатом Шаге эта воля возвращается к нам — но уже в измененном виде. Отчаяние, которое мы испытывали в самом начале, словно пробило отверстие в глухой стене — и через него проник свет вдохновения, побуждающий нас заботиться, делиться, расти и отдавать. Если раньше нам едва хватало сил, чтобы выжить, то теперь мы предпринимаем такие действия в нашей жизни и в служении другим людям, что их результаты удивляют даже нас самих. В нашу жизнь пришли достоинство, принципиальность и красота — и мы знаем, что у нас всегда есть возможность стать еще лучше.

Чем больше позитивных изменений мы замечаем в себе и других выздоравливающих зависимых, тем больше новых возможностей нам открывается. То, что поначалу казалось нам выходом, становится входом — в жизнь, о которой мы даже не мечтали, в радость, в надежду и в бесконечный рост. Мы продолжаем становиться все лучше и лучше. Жизнь наполняется новыми неизведанными дорогами, новой свободой и новыми открытиями. Мы путешествуем вместе, словно одно целое с сообществом, и прокладываем дорогу для тех, кто еще на пути к нам. Не важно, сколько нам уже удалось пройти или сколько нам еще предстоит пройти, — когда мы живем чистыми, путешествие продолжается.



