



# Это работает как и почему

---

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций  
Анонимных Наркоманов

**Черновик.**  
**Только для внутреннего**  
**использования**

## Содержание

Вступление .....	1
Шаг Первый.....	3
Шаг Второй.....	9
Шаг Третий.....	13
Шаг Четвертый.....	18
Шаг Пятый.....	24
Шаг Шестой.....	28
Шаг Седьмой .....	33
Шаг Восьмой .....	36
Шаг Девятый .....	40
Шаг Десятый .....	46
Шаг Одиннадцатый .....	50
Шаг Двенадцатый .....	54
Традиция Первая.....	60
Традиция Вторая.....	64
Традиция Третья .....	69
Традиция Четвертая.....	73
Традиция Пятая.....	77
Традиция Шестая.....	81
Традиция Седьмая.....	85
Традиция Восьмая.....	90
Традиция Девятая .....	92
Традиция Десятая.....	96
Традиция Одиннадцатая.....	100
Традиция Двенадцатая .....	103

## Вступление

Добро пожаловать! Книга, которую вы держите в своих руках, – это обсуждение 12 Шагов и 12 Традиций Анонимных Наркоманов. Мы отдаем себе отчет в том, что, в каком бы виде – письменном или устном – ни велось обсуждение столь личного и индивидуального вопроса, как выздоровление, оно не сможет удовлетворить всех читателей. Эта книга не является исчерпывающим учебником по изучению Шагов и Традиций и не претендует на окончательное слово ни по одному из аспектов выздоровления или единства АН. Напротив, ее цель заключается в том, чтобы помочь вам найти собственное толкование принципов, содержащихся в наших Шагах и Традициях. Мы надеемся, что на ее страницах вы найдете понимание и сочувствие и сможете использовать ее для личного роста. Мы молимся о том, чтобы ваше выздоровление поднялось на новый уровень, а вы сами заняли достойное место как член Сообщества Анонимных Наркоманов.

Каждый член АН внес свой вклад в эту книгу. Являетесь ли вы новичком в выздоровлении или «ветераном», ваши опыт, поддержка и, превыше всего, присутствие на собраниях стали движущей силой, которая помогла этой книге увидеть свет. Несмотря на то, что процесс написания книги об опыте такого разностороннего Сообщества, как наше, был долгим, мы увидели, как все барьеры и камни преткновения постепенно исчезают перед лицом нашей главной цели: нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Эта цель – четкая и могущественная – выделяется в нашем коллективном разуме как единственное, что действительно имеет значение. Благодаря ей все становится возможным, и происходят чудеса.

Сама сущность процесса выздоровления дала нам название для этой книги. После всех слов и действий остается одна фундаментальная истина, которая находится в самом сердце нашей программы: ЭТО РАБОТАЕТ! Причины, по которым наша программа работает, как и почему происходит выздоровление, – все это мы находим в разных местах: друг в друге, в наших взаимоотношениях с Высшей Силой, в наших сердцах и умах и, наконец, в коллективной мудрости всех членов АН. Поскольку принципиальная цель создания этой книги заключалась в том, чтобы отразить эту коллективную мудрость в письменной форме, мы считаем, что самым лучшим названием для нее является следующее: *Это работает: как и почему.*

Мы молимся, чтобы эта книга правдиво представила терапевтическую ценность помощи одного зависимого другому. Мы предлагаем эту книгу в качестве подарка от одного зависимого другому и надеемся, что наши любовь и забота о каждом зависимом, который пытается следовать нашему образу жизни, ощущаются с той же силой, с какой они проявляются в нас. Используйте эту книгу и наслаждайтесь ей. Поделитесь ею с друзьями, спонсором и подспонсорными. Ведь, в конце концов, мы находим ответы, Высшую Силу и собственный путь выздоровления только тогда, когда делимся друг с другом.

# **КНИГА ПЕРВАЯ**

## **Двенадцать Шагов**

Цель этого раздела книги – пригласить членов АН в путешествие по выздоровлению и развить личное понимание духовных принципов Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. В данном разделе книги изучаются духовные принципы каждого Шага и их применение в нашей жизни. Мы верим, что Шаги представляют все разнообразие нашего Сообщества и отражают духовное пробуждение, описанное в Двенадцатом Шаге.

## Шаг Первый

*«Мы признали, что бессильны перед нашей зависимостью, признали, что наши жизни стали неуправляемыми».*

Каждый из нас переживал боль, одиночество и отчаяние зависимости. До прихода в АН многие из нас перепробовали все, что только можно, в попытке контролировать употребление наркотиков. Мы пытались заменять одни наркотики другими, думая, что у нас проблема лишь с определенным видом наркотиков. Мы пытались ограничивать употребление наркотиков, меняя частоту или место употребления. В один момент мы даже обещали и вовсе перестать употреблять. Мы могли говорить себе, что никогда не будем делать того, что на наших глазах делали другие зависимые, а затем обнаруживали, что делаем то же самое. Никакие попытки не давали длительного результата. Наша активная зависимость продолжала прогрессировать, несмотря на все наши лучшие намерения. Одинокие и напуганные тем будущим, которое ожидало нас впереди, мы обнаружили Сообщество Анонимных Наркоманов.

Будучи членами АН, мы на своем опыте узнали, что зависимость – это прогрессирующая болезнь. Прогрессировать она может быстро или медленно, но всегда – в худшую сторону. Пока мы употребляем наркотики, наша жизнь будет постоянно ухудшаться. Невозможно точно описать зависимость так, чтобы с этим определением согласились все. Однако, похоже, есть что-то общее в том, как болезнь повлияла на нас. На психическом уровне нас преследуют одержимые мысли об употреблении. На физическом уровне у нас развилось компульсивное употребление, то есть такое поведение, когда мы употребляем наркотики, невзирая на последствия. На духовном уровне мы полностью заиклились на самих себе. Подход к зависимости как к болезни понятен многим зависимым, поскольку из нашего опыта мы знаем, что зависимость прогрессирует, неизлечима и приводит к смерти, если ее не остановить.

В Анонимных Наркоманах мы разбираемся со всеми проявлениями нашей болезни, а не только с наиболее очевидным ее симптомом – неконтролируемым употреблением наркотиков. Существует множество проявлений нашей болезни. Применяя программу выздоровления на практике, каждый из нас обнаруживает, каким образом зависимость повлияла лично на него или на нее. Независимо от индивидуальных проявлений зависимости, у всех нас есть нечто общее. Работая над Первым Шагом, мы обращаем свое внимание на наваждение, компульсивность, отрицание и то, что многие называют «духовной пустотой».

Когда мы исследуем и признаем все эти проявления нашей болезни, то начинаем понимать свое бессилие. У многих из нас были проблемы с пониманием того, что, как зависимые, мы находились под наваждением и действовали компульсивно. Мысль о том, что это относится и к нам, заставляла нас морщиться от отвращения. Однако наваждение и компульсивность – это проявления нашего бессилия. Нам нужно понять и допустить их присутствие в своей жизни для того, чтобы признание бессилия было полным. Наваждение для нас – это бесконечный поток мыслей, относящихся к употреблению наркотиков, мыслей о том, что наркотики заканчиваются, о том, как добыть еще, и так далее. Мы просто не в состоянии выбросить эти мысли из головы. Из нашего опыта мы знаем, что компульсивность – это иррациональная тяга к продолжению употребления наркотиков, и не важно, к чему оно можем привести. Мы просто не можем остановиться. Мы рассматриваем наваждение и компульсивность, поскольку они имеют отношение к нашему употреблению наркотиков. Кроме того, когда мы впервые приходим в программу,

наша зависимость от наркотиков – это то общее, что мы находим друг в друге и в программе. По мере своего выздоровления мы видим, как эти стороны нашей зависимости могут проявляться во многих сферах нашей жизни.

Отрицание – это часть нашей болезни, которая делает трудным или даже невозможным признание реальности. Во время активной зависимости отрицание защищало нас от восприятия реальности того, во что превратилась наша жизнь. Мы часто говорили себе, что, если карты лягут как надо, мы по-прежнему сможем брать под контроль свою жизнь. Ловко оправдывая свои поступки, мы отказывались принять ответственность за тот ущерб, который наносила наша зависимость. Мы верили в то, что если будем достаточно долго и сильно стараться, заменяя один наркотик на другой, меняя друзей, жизненный уклад или занятия, то наша жизнь улучшится. Эти рассуждения постоянно доказывали свою несостоятельность, однако мы продолжали цепляться за них. Мы отрицали, что у нас есть проблемы с наркотиками, невзирая на всю очевидность противоположного. Мы лгали самим себе, веря в то, что сможем вновь успешно употреблять. Мы оправдывали свои действия, несмотря на то состояние разрухи, в которое нас загнала наша зависимость.

Духовная сторона нашей зависимости, та сторона, которую мы узнаем только по чувству пустоты или одиночеству, когда впервые становимся чистыми, – это, пожалуй, один из самых непростых аспектов зависимости. Из-за того, что эта часть нашей болезни оказывает свое влияние на столь глубоком и личном уровне, может показаться, что мы не сможем применить к ней свою программу выздоровления. Однако нам нужно помнить о том, что выздоровление не происходит за один день.

Когда мы начнем разбираться в том, как сильно на нас повлияла болезнь, то обязательно увидим, что наша жизнь стала неуправляемой. Мы видим это по той разрухе, в которую она превратилась. В то же время, наш опыт индивидуален, и опыт одного зависимого отличается от опыта другого. Некоторые из нас осознали, что наша жизнь стала неуправляемой, после того как потеряли контроль над эмоциями или начали ощущать вину за свое употребление наркотиков. Другие потеряли все – дом, семью, работу и уважение к себе. Некоторые из нас так и не узнали, что это значит – быть нормальным человеком. Кто-то побывал в тюрьмах и других закрытых учреждениях. И многие из нас стояли на пороге смерти. Это значит, что, какими бы разными ни были индивидуальные обстоятельства нашего употребления, нашими жизнями руководили наваждение, компульсивное и своекорыстное поведение, а мы сами становились неуправляемыми.

Возможно, мы пришли в АН, не осознавая реального масштаба своих проблем. Из-за своей сосредоточенности на себе мы последними осознавали, что являемся зависимыми. Многие из нас посетить собрание АН уговаривали друзья или родные. Другие пришли по направлению суда. Не имеет значения, как это случилось, – нашим застарелым иллюзиям пришлось разбиться вдребезги. Честность должна была прийти на смену отрицанию, чтобы мы смогли узнать правду о своей зависимости.

Многие из нас вспоминают тот момент ясности, который наступил, когда мы столкнулись лицом к лицу со своей болезнью. Вся ложь, все притворство, все рассуждения, которыми мы пользовались для оправдания своей зависимости, перестали оказывать на нас свое воздействие. Мы увидели, кем являемся и где оказались. Мы больше не могли избегать правды.

Мы обнаружили, что не сможем выздороветь без честности. Многие из нас пришли в АН после многих лет нечестности. Однако мы *можем* научиться быть честными. Обучение честности – процесс непрерывный; мы можем развивать свою честность, работая по Шагам и продолжая оставаться чистыми. В Первом Шаге мы начинаем применять духовный принцип честности, признавая правду о своем

употреблении наркотиков. Затем мы признаем правду о своей жизни в целом. Мы принимаем то, что *происходит в действительности*, а не то, что должно или могло бы случиться. Не имеет значения, откуда мы пришли и каким глубоким или, наоборот, мелким было наше «дно»; когда мы наконец обращаемся к Анонимным Наркоманам и Двенадцати Шагам, то начинаем чувствовать облегчение.

Приступая к работе над Первым Шагом, важно задать себе несколько основных личных вопросов: Могу ли я контролировать свое употребление наркотиков? Готов(а) ли я бросить употреблять? Готов(а) ли я сделать все необходимое для выздоровления? Когда у нас появляется выбор между новым образом жизни в АН и продолжением употребления, выздоровление начинает казаться нам все более привлекательным вариантом.

Мы начинаем отказываться от оговорок, то есть тех сторон себя, которые не желают капитулировать перед программой. У большинства из нас *действительно* существуют некоторые оговорки, когда мы впервые становимся чистыми. Но даже в этом случае нам нужно попытаться разобраться с ними. Этими отходными путями может быть что угодно: убежденность в том, что, поскольку у нас не было проблем с каким-то конкретным наркотиком, мы еще можем его употреблять; условия выздоровлению – например, мы будем оставаться чистыми до тех пор, пока оправдываются наши ожидания; вера в то, что мы можем про должать отношения с людьми, с которыми были связаны во время активной зависимости; вера в то, что мы можем вернуться к употреблению через некоторое время чи стоты; сознательное или неосознанное решение работать только по определенным Шагам. С по мощью других выздоравливающих зависимых мы можем найти способы отказаться от подобных оговорок. Главное – это помнить, что, сохраняя подобные отходные пути, мы оставляем место для срыва в своей программе выздоровления.

Выздоровление начинается в тот момент, когда мы начина ем применять духовные принципы Двенадцати Шагов во всех сферах нашей жизни. Однако мы осознаем, что не сможем этого сделать, пока не прекратим употреблять нар котики. Полное воздержание от всех наркотиков – это единственный способ, с помощью которого мы можем начать бороться с зависимостью. И, хотя воздержание – это только начало, нашей единственной надеждой на выздоровление являются глубокие эмоциональные и духовные изменения.

Наш опыт показывает, что нужно быть готовыми на все для получения этого драгоценного дара выздоровления. На своем пути выздоровления мы познакомимся с такими духовными принципами, как капитуляция, честность и принятие, которые необходимы в Первом Шаге. Если мы будем верить в эти принципы и применять их на практике, они изменят наши восприятие и образ жизни.

Когда мы только начинаем применять эти принципы, они кажутся нам неестественными. Нам придется приложить усилия, чтобы сделать честное признание, необходимое в Первом Шаге. Даже если мы уже признали свою зависимость, то все еще можем сомневаться, работает ли программа по-настоящему. Признание нашей зависимости происходит не только на уровне разума. Когда мы признаем свою зависимость, то обретаем надежду на выздоровление. Мы начинаем верить в самой глубине души, что тоже можем выздоравливать. Мы начинаем отказываться от сомнений и действительно примираемся с фактом нашей болезни. Мы открываемся переменам. Мы капитулируем.

Работая над Первым Шагом, мы приходим к выводу, что капитуляция – это совсем не то, что мы про нее думали. В прошлом мы, вероятно, считали, что капитулируют лишь слабые и трусливые люди. Для нас существовало только два выбора: продолжать бороться за контроль над употреблением или позволить, чтобы

наша жизнь разваливалась на куски. Нам казалось, что мы ведем схватку за контроль над употреблением и если сдадимся, то выиграют наркотики. В выздоровлении мы обнаруживаем, что капитуляция включает в себя отказ от оговорок и готовность попробовать жить по-другому. Процесс капитуляции проходит у каждого совершенно по-разному. Только мы сами будем знать, когда именно капитулируем. Мы подчеркиваем важность капитуляции потому, что это тот самый процесс, который способствует нашему выздоровлению. Когда мы капитулируем, наше сердце чувствует, что с нас довольно. Мы устали сражаться. К нам приходит облегчение, когда мы осознаем, что битва окончена.

Не имеет значения, сколько сил мы отдали этой битве, главное – что мы наконец достигли поворотного момента капитуляции, осознав, что сами по себе остановить употребление наркотиков не сможем. Мы смогли принять бессилие перед нашей зависимостью. Мы сдались полностью. Несмотря на отсутствие четкого понимания того, что произойдет, если мы это сделаем, мы собрали все свое мужество и признали свое бессилие. Мы отказались от иллюзии, что сможем контролировать свое употребление, и это открыло дверь выздоровлению.

У многих из нас процесс капитуляции начался, когда на собрании АН мы назвали свое имя и добавили к нему «я – зависимый(ая)». Признав себя зависимыми, признав свою неспособность прекратить употреблять только своими силами, мы сможем оставаться чистыми день за днем с помощью других выздоравливающих зависимых в Анонимных Наркоманах. Начав работать по Первому Шагу, мы обнаруживаем, насколько парадоксально это принятие. До тех пор пока мы уверены в своей способности контролировать употребление наркотиков, у нас не остается другого варианта, кроме употребления. С того момента, когда мы признаем свое бессилие, нам больше не нужно употреблять. Эта передышка от необходимости употреблять – самый драгоценный дар, какой мы можем получить, поскольку он спасает нашу жизнь.

Благодаря нашему коллективному опыту мы обнаружили, что вместе можем добиться того, что невозможно сделать в одиночку. Нам необходимо обращаться за помощью к другим выздоравливающим зависимым. Регулярно посещая собрания, мы получаем огромную поддержку от тех людей, которые выздоравливают вместе с нами. Приход в АН многие члены Сообщества описывают как «возвращение домой». Мы обнаружили, что другие выздоравливающие зависимые рады нам и принимают нас. Мы наконец-то нашли свое место.

Несмотря на то, что опыт других зависимых, который мы слышим на собраниях, нам обязательно поможет, необходимо найти спонсора, который помогал бы нам выздоравливать. Начиная с Первого Шага, спонсор может делиться с нами своим опытом работы по Шагам. Слушая опыт спонсора и применяя его в своей жизни, мы пользуемся преимуществом одного из самых прекрасных и практичных аспектов выздоровления: терапевтической ценности помощи одного зависимого другому. На собраниях мы слышим, что «я не могу, но мы можем». Активная работа с наставником дает нам опыт «из первых рук». Развивая отношения со своим наставником, мы учимся принципу доверия. Следуя рекомендациям спонсора вместо собственных представлений, мы постигаем принципы непредубежденности и готовности. Спонсор помогает нам в работе по Шагам выздоровления.

Честный рассказ об употреблении и его влиянии на нашу жизнь спонсору поможет нам в тщательной работе по Первому Шагу. Нам всегда нужно помнить о том, откуда мы пришли, и до чего довела нас наша зависимость. Передышка от активной зависимости длится всего один день. Каждый день мы признаем тот факт, что не можем успешно употреблять наркотики.

Процесс выздоровления не будет простым. Он потребует большого мужества и настойчивости, чтобы продолжать выздоравливать день за днем. Частью выздоровления является движение вперед, несмотря на все преграды. Поскольку долговременные изменения в выздоровлении происходят постепенно, мы вновь и вновь обращаемся к Первому Шагу.

Даже длительный период воздержания от наркотиков не гарантирует нам продолжительной свободы от боли и неприятностей, которые причиняет нам зависимость. Симптомы заболевания всегда могут вернуться. Мы можем обнаружить, что бессильны перед такими вещами, о которых и подумать не могли. Именно в этот момент мы начинаем понимать, насколько не поддается нашему контролю то, что мы с таким трудом пытались контролировать. Независимо от того, как проявляет себя наша болезнь, мы должны принимать в расчет ее смертоносную природу. Делая это, мы приходим к более полному осознанию всей сущности нашей болезни.

Болезнь зависимость может проявляться во множестве навязчивых мыслей и компульсивных поступков, которые не имеют отношения к наркотикам. Порой мы обнаруживаем, что становимся одержимыми и действуем компульсивно там, где раньше, до прекращения употребления, не испытывали никаких проблем. Мы можем вновь попытаться заполнить чем-то внешним ту ужасную внутреннюю пустоту, которую иногда ощущаем. Всякий раз, когда мы обнаруживаем, что пытаемся что-то «употреблять» для изменения своего состояния, нам нужно применять принципы Первого Шага.

Мы не защищены от неуправляемости даже после многих лет выздоровления. Если проблемы накапливаются, а сил на то, чтобы с ними справиться, не хватает, мы можем утратить контроль над жизнью и не сделать чего-либо конструктивного для самих себя из-за сильной боли, которую испытываем. Нам кажется, что жизнь довела нас «до ручки», и подобные мысли только усиливают наше негативное состояние. Когда нам кажется, что жизнь разваливается на куски, мы возвращаемся к основам программы АН. Мы поддерживаем тесный контакт с наставником, работаем по Шагам и посещаем собрания. Мы вновь капитулируем, зная, что победа кроется в признании поражения.

Те чувства любви и признания, которые мы находим в Сообществе Анонимных Наркоманов, позволяет нам начать выздоравливать от нашей зависимости. Мы учимся жить по-новому. Пустота, от которой мы страдали, заполняется работой и жизнью по Двенадцати Шагам. Мы узнаем, что эта простая программа может справиться со всей сложностью нашей зависимости. Мы находим решение тому состоянию безнадежности, в котором пребывали раньше.

Наша программа выздоровления обладает глубокой духовной сущностью. Двенадцать Шагов Анонимных Наркоманов возьмут нас в путешествие, превосходящее все наши ожидания. Работа и жизнь по Шагам приведут нас к духовному пробуждению. Шаг Первый – это начало духовного путешествия. Для того чтобы отправиться в этот путь, мы должны обрести готовность к тому, чтобы капитулировать перед этой программой и ее принципами, поскольку наше будущее зависит от готовности к духовному росту.

Мы начинаем жить по-новому. Однако выздоровление не гарантирует нам полного освобождения от боли. Жизнь по законам жизни предполагает как моменты радости, так и минуты печали. Замечательные события перемежаются болезненными. Мы будем переживать полный спектр чувств из-за тех событий, которые происходят в нашей жизни.

Благодаря честному взгляду на то, кем мы стали во время активной зависимости, мы признаем бессилие и неуправляемость нашей жизни. Отбрасывая

прочь оговорки, мы принимаем свою зависимость, капитулируем и ощущаем надежду, которую предлагает нам выздоровление. Мы понимаем, что больше не можем жить так, как прежде. Мы готовы к изменениям. Мы хотим попробовать жить по-другому. Обретя эту готовность, мы переходим ко Второму Шагу.

## Шаг Второй

*«Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие».*

После капитуляции Первого Шага у нас появляется глубокая потребность верить в то, что мы можем выздороветь. Капитуляция помогает нам обрести чувство надежды. Признавая свое бессилие, мы открываем свой разум для совершенно новой идеи: возможности, что нечто, более могущественное, чем мы сами, может обладать достаточной силой для освобождения нас от одержимости употреблением. Скорее всего, до прихода в АН мы толком и не верили в существование других сил, кроме собственной силы воли, и эта вера нас подвела. АН предлагает нам изменить свои представления. Благодаря программе мы обретаем надежду и начинаем понимать, что означает вера в то, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие. Наша надежда растет, когда мы слушаем других выздоравливающих зависимых. Мы можем понять то, что они пережили, и обретаем надежду, когда видим, кем они стали. Мы внимательно слушаем на собраниях и преисполняемся готовностью применять то, о чем слышим, в своей жизни. Начиная верить в то, что у нас есть надежда, мы также начинаем доверять процессу выздоровления.

В нашем Белом буклете говорится: «Более всего нашему выздоровлению препятствуют равнодушие или нетерпимость к духовным принципам. Мы не сможем обойтись без честности, непредубежденности и готовности к действиям». Однако все вышесказанное не означает, что мы должны быть безукоризненно честными, непредвзятыми и готовыми. Нам всего-то и нужно, что постараться приложить все усилия к применению этих принципов на практике. Впервые приступая ко Второму Шагу, мы можем применять принцип честности, когда отдаем отчет в своих представлениях о Силе, более могущественной, чем мы сами, и делимся ими с другими людьми. Для развития непредубежденности требуются некоторые усилия, но мы можем применять этот принцип, слушая рассказы других выздоравливающих зависимых о том, как они обрели веру. Ко многим из нас готовность испытать что-то новое пришла только потому, что мы устали от старого образа жизни. Нам казалось, что, если наших собственных сил не хватает на возвращение здравомыслия, возможно, это получится у чего-то другого – если мы дадим этому «чему-то» шанс.

Многим из нас казалось, что безумие – слишком резкое слово для описания нашего состояния. Однако если мы реалистично посмотрим на свою активную зависимость, то обнаружим что угодно, кроме здравомыслия. В большинстве случаев наше восприятие мира не было реалистичным. Мы рассматривали окружающую действительность как враждебную нам среду обитания. Некоторые из нас ушли в изоляцию и практически ни с кем не общались. Некоторые из нас принимали участие в жизни общества, но не позволяли себе эмоционально включаться в нее. Как бы то ни было, в конечном итоге мы отрезали себя от всех и вся. Мы считали, что все держим под контролем, несмотря на очевидные доказательства обратного. Мы игнорировали или считали неправдой то, что лежало на поверхности. Мы продолжали совершать одни и те же ошибки и ожидать других результатов. Но хуже всего было то, что мы продолжали употреблять наркотики, невзирая на негативные последствия. Несмотря на предупреждающие сигналы о том, что наше употребление наркотиков вышло из-под контроля, мы продолжали оправдывать его. Слишком часто в результате всего этого мы больше не могли выносить себя. Когда мы реалистично относимся к своей жизни, не остается сомнений в том, что мы отчаянно нуждаемся в возвращении здравомыслия.

Независимо от того, что каждый из нас понимает под словом «возвращение», многие согласны с тем, что оно подразумевает коренные изменения. В результате зависимость и сопровождающее ее безумие больше не будут контролировать нашу жизнь. Возвращение здравомыслия – процесс длиною в жизнь. У каждого из нас оно проявлялось по-разному на разных этапах выздоровления, но все мы можем увидеть некоторые результаты этого процесса уже в самом начале выздоровления. Сначала возвращение здравомыслия означает, что нам больше не нужно употреблять наркотики. Вместо изоляции мы идем на собрания. Вместо того чтобы переживать болезненные чувства в одиночку, мы звоним спонсору. Мы просим, чтобы наставник помогал нам в работе по Шагам, что является настоящим проявлением здравомыслия. Мы начинаем верить в то, что некая могущественная сила может вернуть нам здравомыслие. Мы обретаем надежду.

Во фразе «мы пришли к убеждению» говорится о процессе. Для некоторых этот процесс прост и может принести немедленные плоды. Многие из нас появились в АН настолько сломленными, что были готовы на все, что угодно. Обращение за помощью к Силе, более могущественной, чем наша, – это, возможно, лучшая идея, которую мы когда-либо слышали. Однако процесс прихода к вере может быть трудным, даже болезненным. Некоторым из нас помогал принцип «как будто». Это не означает, что мы должны быть нечестными. Напротив, он означает, что если мы сомневаемся, то применяем программу так, как будто верим, что здравомыслие может к нам вернуться.

Вера в Силу, более могущественную, чем наша собственная, не всем дается легко. Однако мы обнаружили, что в этом Шаге необходима непредубежденность. Если мы оглянемся по сторонам, то найдем много причин для веры. Мы можем просто верить в то, что способны выздороветь от активной зависимости. Свобода от наваждения употребления может быть первым опытом того, как Сила, более могущественная, чем наша собственная, работает в нашей жизни. Возможно, впервые за много лет наша одержимость наркотиками больше не довлеет над нами каждую минуту. Знание о том, что нам не нужно сегодня употреблять, – это мощная уверенность сама по себе.

Мы начинаем развивать свою веру благодаря процессу прихода к убеждению. Он начинается с надежды. Для некоторых из нас надежда поначалу может быть лишь слабой искоркой, возможно, просто мыслью, что если мы будем работать по этой программе, то наша жизнь станет лучше. Многие из нас согласны с определением, что вера – это твердая убежденность в чем-то неосознанном. В конце концов, кто может логически объяснить неожиданное исчезновение одержимости употреблением наркотиков – однако именно это происходило со многими из нас. Надеясь на другую жизнь и начиная верить в возможность выздоровления, мы становимся на путь процесса прихода к вере в Силу, более могущественную, чем наша собственная.

Мы попали в АН из разных уголков жизни, поэтому, естественно, приносим с собой разные представления о духовности. В АН никого не принуждают верить в определенный набор идей. Каждый из нас может верить в то, во что хочет. Это духовная, а не религиозная программа, и каждый по-своему строит отношения с Силой, более могущественной, чем наша собственная. Не имеет значения, как мы понимаем эту Силу, – ее помощь доступна всем нам.

В самом начале многие из нас в качестве Высшей Силы используют группу или любовь, которую встречают в Анонимных Наркоманах. Группа АН – это впечатляющий пример Высшей Силы «за работой». Часто наше состояние бывает близким к отчаянию, когда мы заходим в помещение, полное зависимых, которые делятся своим опытом, силами и надеждой. Однако по мере того, как мы слушаем этих людей, мы начинаем понимать, что они тоже ощущали безнадежность и угрызения совести,

которые мучили и нас. Другие зависимые живут по-новому, без наркотиков, и, наблюдая за ними, мы приходим к убеждению, что тоже сможем выздоравливать. Мы смотрим, как другие зависимые остаются чистыми, и понимаем, что это впечатляющее доказательство существования Силы, более могущественной, чем наша собственная. Мы замечаем принятие, которое выздоравливающие зависимые демонстрируют по отношению друг к другу. Мы наблюдаем, как они отмечают такие юбилеи чистого времени, которых (как нам кажется) нам достичь просто нереально. Может быть, кто-то обнимает нас и говорит: «Возвращайся». Кто-то дает нам номер своего телефона. Мы чувствуем силу группы, и это помогает нам начать выздоравливать.

Многие из нас в качестве Силы, более могущественной, чем наша собственная, используют духовные принципы программы. Мы приходим к убеждению, что, когда применяем эти принципы в жизни, здравомыслие может к нам возвратиться. Эта концепция нам понятна, поскольку мы много раз пытались придумать себе лучшую жизнь. Как правило, мы действовали из лучших побуждений, но наше ежедневное существование редко им соответствовало. Попытки жить по-другому и строить жизнь в соответствии с духовными принципами окажут позитивное влияние на наш образ мышления.

Нет необходимости искать исчерпывающее объяснение Силе, более могущественной, чем наша собственная. Люди с большими сроками чистоты обнаружили, что со временем представление о Высшей Силе меняется. Наши убеждения растут вместе с ростом нашей веры. Мы обретаем веру в Силу, которая может помочь нам так, как мы и представить себе не могли.

Мы ищем собственное понимание Высшей Силы, беседуя со своим наставником и с другими выздоравливающими зависимыми. Мы можем спросить об их представлении о Высшей Силе и о том, как они к нему пришли. Это может открыть перед нами такие возможности, о которых мы и не задумывались прежде.

Несмотря на то, что задавать другим вопросы относительно их духовных убеждений полезно, следует помнить, что понимание Силы, более могущественной, чем наша собственная, у каждого свое. Другие могут нам помочь. Мы можем даже на время позаимствовать чьи-то идеи или просто поверить в то же, во что верят они. Однако, в конце концов, нам нужно прийти к собственным убеждениям. Потребность в собственном ощущении духовности слишком важна для нашего выздоровления, чтобы мы могли просто «забыть» на этот интимный процесс.

Часть процесса прихода к вере заключается в признании того, что мы видим. Наша зависимость заставляла нас отрицать правду. Но теперь, выздоравливая, мы верим тому, что видим. Сначала мы избавляемся от предубеждений и пробуем что-то новое, необъяснимым образом веря в то, что это может сработать. После нескольких маленьких шажков навстречу этому убеждению и доверию мы преисполнимся готовностью предпринять шаги покрупнее. Наша вера укрепляется за счет собственного опыта. Кое-какие события мы и объяснить-то не можем. Порой в нашей жизни происходят совпадения, не поддающиеся рациональному объяснению. Нам не нужно объяснять или анализировать эти совпадения. Мы просто принимаем, что они произошли, и благодарны за них.

Чем дольше мы остаемся чистыми, тем больше понимаем, что наша зависимость проникла глубже, чем наркотики, которые мы употребляли. Корень многих наших проблем кроется в поиске чего-то такого, что помогло бы нам почувствовать себя целостными. Для того чтобы перестать полагаться на собственные измышления и обратиться за помощью, требуются немалые силы, особенно если принимать во внимание эгоцентричную природу нашей болезни. Однако мы отказываемся от предубеждений. Через осознание того, что мы не обладаем всеми ответами, мы начинаем

обретать смирение. Возможно, мы не ухватим всю полноту значения слова «смирение», но наша непредубежденность убеждает нас в том, что мы нашли и начинаем проявлять это ценное качество.

Наши смирение и непредвзятость делают нас способными к обучению. Мы позволяем другим делиться с нами тем, что работало для них. На это требуется смирение, поскольку мы должны избавиться от страха перед тем, что подумают о нас другие люди. В число наиболее настойчивых предложений, которые мы получаем от других зависимых, входят следующие: посещение собраний, обращение за помощью, молитва и работа по Шагам. Опыт показывает нам, что вера в Высшую Силу ведет нас к выздоровлению в Анонимных Наркоманах. Люди склонны жить в соответствии со своими убеждениями, и наша новообретенная вера призывает нас жить по программе. Не имеет значения, что именно мы выбираем в качестве личной Высшей Силы, – мы приходим к убеждению, что АН работают. Мы живем по своим убеждениям, продолжая идти по пути выздоровления и работая по Двенадцати Шагам так, как только можем.

Даже спустя годы чистой жизни, работая по программе выздоровления и стремясь к изменениям, мы можем переживать периоды, когда жизнь кажется бессмысленной. Нас может «накрыть» чувство отчуждения, слишком сильное, чтобы не обращать на него внимание. В такие времена мы можем обнаружить, что теряем, а не обретаем здравомыслие. Мы можем начать сомневаться в своей преданности выздоровлению. У нас могут появляться навязчивые саморазрушительные мысли. Мы можем ощущать тягу вновь пойти знакомой дорогой активной зависимости. В такие периоды нам нужно обновить свою преданность выздоровлению. Мы верим, что переживаем глубокие изменения, даже если не вполне осознаем всю важность происходящего. Какую бы сильную боль мы ни испытывали, меняться необходимо. Если мы верим в то, что растем несмотря на боль, то сможем пережить эти трудные времена с большей готовностью.

В такие периоды обращение ко Второму Шагу дает нам надежду и напоминает нам о том, что мы не одиноки. Если дела идут не так, как нам бы хотелось, мы даем себе время подумать и обратиться за помощью к спонсору. Мы верим в то, что с помощью других выздоравливающих зависимых и Силы, более могущественной, чем наша собственная, можем обрести здравомыслие во всех сферах нашей жизни. Мы черпаем силы из того, о чем узнали благодаря собраниям и рекомендациям спонсора. Мы признаем, что жизнь по правилам жизни не всегда будет нам нравиться, или, что еще важнее, мы не всегда будем ее понимать. Зачастую здравомыслие означает, что мы не будем действовать по первому побуждению. Мы начинаем делать выбор в пользу того, что поможет, а не навредит нам. То, что помогало нам в начале, работает и потом, сколько бы лет чистоты ни было у нас за плечами. Вновь и вновь мы возвращаемся к основам этой программы: посещению собраний, обращению за помощью и работе по Шагам. Даже в отчаянии есть место для надежды; Сила, более могущественная, чем мы сами, всегда в нашем распоряжении.

Вместе с надеждой, которую мы обретаем благодаря работе по Второму Шагу, мы понимаем, что наш образ мышления претерпел радикальные изменения. Весь мир воспринимается иначе. Там, где прежде мы не смели надеяться, сегодня мы находим все основания для того, чтобы ожидать позитивных изменений в своей жизни. Отбросив предубеждения, мы открылись для новых идей. Мы выбираемся из проблем и держим курс на духовное решение.

Об этом решении свидетельствуют наши непредвзятость и готовность поверить в Силу, более могущественную, чем наша собственная. Теперь мы должны перейти к Третьему Шагу, чтобы начать строить отношения с Богом, как мы Его понимаем.

## Шаг Третий

*«Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимали».*

Капитуляция, которую мы испытали в Первом Шаге, вместе с надеждой и верой, которые мы обретаем во Втором Шаге, подготавливают нас и наполняют желанием продолжать следовать по пути к свободе в Анонимных Наркоманах. В Третьем Шаге мы переводим веру в Высшую Силу в действия, принимая решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

Для работы по Третьему Шагу важно, чтобы мы были готовы позволить Богу, как мы Его понимаем, работать в нашей жизни. Со временем мы развиваем готовность к этому. В начале выздоровления имеет значение даже небольшая степень готовности. Хотя может показаться, что это безусловная готовность, многие из нас обнаружили, что наша готовность растет по мере того, как мы учимся доверять Силе, более могущественной, чем наша собственная.

Решение, которое мы принимаем в Третьем Шаге, требует, чтобы мы отказались от своеволия. Своеволие – это сочетание предвзятости, отсутствия готовности, эгоцентризма и открытого отрицания. Наша сосредоточенность на себе и сопровождающее ее безумие делают нашу жизнь неуправляемой. Действуя своевольно, мы попадаем в ловушку страха и боли. Мы обрекаем себя на бесплодные попытки контролировать всех и вся. Мы просто не можем позволить, чтобы все шло само по себе. Мы всегда искали способы действовать так, чтобы все шло по-нашему.

Когда мы впервые задумаемся над решением, о котором идет речь в этом Шаге, у нас появятся вопросы, неуверенность и даже страх перед тем, что нам нужно сделать. Мы можем задаться вопросом, а зачем вообще принимать решение о препоручении нашей воли и жизни заботе Бога, как мы Его понимаем. Или мы можем спрашивать себя о том, что случится с нами, если мы отдадим себя заботе Бога. Мы можем бояться, что наша жизнь после работы по этому Шагу не изменится в лучшую сторону.

Вера в то, что наш рост происходит благодаря поступкам, которые мы совершаем, несмотря на страхи и неуверенность, поможет нам в работе по Третьему Шагу. Несмотря на то, что мы не знаем, каким образом изменится наша жизнь в ходе работы по этому Шагу, мы можем научиться доверять тому, что Высшая Сила позаботится о нас лучше нас самих. Третий Шаг – это наши обязательства перед нашим эмоциональным, физическим и духовным благополучием.

То, что во Втором Шаге начинается как вера в Высшую Силу, в Третьем может перерасти в полноценные взаимоотношения с Богом, как мы Его понимаем. Решение, которое мы принимаем благодаря работе по этому Шагу, и те отношения, которые образуются в результате этой работы, произведут настоящую революцию в нашей жизни.

Легче принять это решение, чем жить в соответствии с ним. Мы можем легко начать вести себя по-старому; для изменений требуются решительность, время и мужество. Поскольку мы не совершенны, то просто регулярно подтверждаем свое решение и делаем все возможное, чтобы жить в соответствии с ним. Полная и безоговорочная капитуляция нашей воли и жизни – это идеал, к которому мы стремимся. Хотя мы не станем безупречными, благодаря работе по этому Шагу мы достигнем значительных перемен. Мы прилагаем значительные усилия, чтобы жить по-другому. С этой поры мы собираемся применять данное решение на практике, и в результате наше отношение к окружающему миру может измениться самым радикальным образом.

Работая по Третьему Шагу, мы начинаем узнавать, как перестать сражаться. Мы учимся позволять событиям идти своим чередом и доверять Богу нашего понимания. Если перед тем, как действовать, мы потратим время на размышления и обращение за помощью, нам больше не придется полагаться на собственную эгоцентричную волю. Препоручение своей воли и жизни заботе Высшей Силы дает решение жизненных проблем, создаваемых своеволием, обидчивостью и стремлением контролировать всех и вся.

Духовные принципы, которые мы применяем, дают нам руководство не только в работе по Третьему Шагу, но и в самом выздоровлении. Первые три Шага дают нам крепкий духовный фундамент, который понадобится нам для работы по оставшимся Шагам. Мы поддерживаем свою первоначальную капитуляцию тем, что активно практикуем веру и готовность, которые требуются в Третьем Шаге. Иначе говоря, мы признали свое бессилие и неспособность управлять собственной жизнью; мы пришли к вере; теперь нам нужно капитулировать перед заботой Бога нашего понимания.

Мы можем обрести готовность к работе по Третьему Шагу, помня о том, откуда пришли, и веря в то, что выбранный путь окажется совершенно другим. Хотя мы не знаем, куда приведет этот путь, мы убеждены, что он – гораздо лучше всего того, что у нас было в прошлом. Мы полагаемся на веру и убеждены в том, что это решение – одно из самых верных решений, которые мы принимали в своей жизни.

Препоручение своей воли и жизни заботе Бога, как мы Его понимаем, – это грандиозное решение. Нас может интересовать вопрос, как именно осуществить это решение на практике. Из-за большой разницы в том, как каждый из нас понимает Высшую Силу, не существует единого способа претворить его в жизнь. Однако мы обнаружили несколько способов прийти к личному пониманию Третьего Шага, которым могут пользоваться все выздоравливающие зависимые. Первый способ заключается в том, чтобы продолжать развивать личные отношения с Богом, как мы Его понимаем. Второй – в том, чтобы перестать контролировать все, что нас окружает. Мы отпускаем тот груз, который тащили на себе, и препоручаем его заботе Высшей Силы. Еще один способ применения решения Третьего Шага на практике – это продолжать выздоравливать, работая над оставшимися Шагами. Наш спонсор подскажет нам, как применять духовные принципы выздоровления на практике, и покажет, как отказываться от сосредоточенности на эгоцентричных интересах в пользу более духовной жизни.

Во время подготовки к принятию этого решения мы беседуем с наставником, ходим на собрания, посвященные Шагам, и пользуемся возможностью поделиться своими переживаниями с другими членами АН. Мы собираем столько сведений, идей и опыта, сколько сможем добыть из этих источников, и затем принимаем собственное решение. Никто не сделает это за нас; мы должны сознательно принять это решение ради себя самих. Естественно, это решение не принимается только с помощью разума. В действительности, выбор делается сердцем; это решение больше основано на чувствах и желании, чем на работе интеллекта. Путь от разума к сердцу может показаться трудным, но работа с наставником над этим Шагом поможет сделать данное решение частью нас самих.

Поиск своего понимания Бога – одно из самых важных дел нашего выздоровления. Мы обладаем полной свободой выбора личного понимания своей Высшей Силы. Каждый из нас может найти Высшую Силу, которая сделает для нас то, что сами для себя мы сделать не в состоянии. Из-за своего бессилия перед зависимостью мы нуждаемся в помощи Силы, более могущественной, чем наша собственная.

Поскольку мы обладаем неограниченной свободой поиска собственного понимания Бога, то и общаться со своей Высшей Силой вольны любым подходящим для нас способом. Каждый раз, когда мы общаемся со своей Высшей Силой, будь то в своих мыслях или вслух в конце собрания, мы молимся. Большинство из нас просят руководства у Высшей Силы каждый день.

Наши отношения с Высшей Силой растут и укрепляются, если мы опираемся на веру. Из нашего опыта следует, что общение с Высшей Силой помогает. Когда у нас появляются какие-то жизненные проблемы или мы чувствуем, что не можем оставаться чистыми, помочь может наша Высшая Сила; нам нужно только обратиться к ней за помощью. В своих молитвах мы просим Силу, более могущественную, чем наша собственная, позаботиться о нас. Каждый раз, когда мы это делаем, наша вера укрепляется – как укрепляется и наше решение полагаться на эту Высшую Силу.

Третий Шаг не освобождает нас от необходимости действовать, но он снимает с нас избыточное беспокойство о результатах этих действий. Если нам что-либо нужно – работа, образование, выздоровление, – нам придется приложить усилия, чтобы получить это. Наша Высшая Сила позаботится о наших душевных потребностях, однако мы должны принимать участие в собственной жизни; мы не можем попросту сидеть и ждать, что Бог все сделает за нас. Мы сами отвечаем за свое выздоровление.

Наши жизни созданы для того, чтобы мы их прожили. Независимо от того, насколько искренними будут наши усилия по «препоручению», мы будем ошибаться, сбиваться с курса и переживать моменты сомнений. Однако каждое препятствие дает нам возможность обновить свое решение жить по духовным принципам. Частью процесса капитуляции перед Богом является капитуляция перед духовными принципами, такими как честность, непредубежденность, готовность, доверие и вера. Мы пытаемся сначала привести свои действия в соответствие с тем, что, по нашему мнению, хочет от нас Высшая Сила, и затем применяем это решение на практике.

Мы можем испытывать сомнения перед применением Третьего Шага во всех сферах нашей жизни, особенно в тех делах, которые хотим держать под своим контролем. Наш опыт подсказывает, что мы не хотим отпускать определенные сферы своей жизни. Возможно, мы рассуждаем так: «Я отлично могу контролировать свои финансы» или «У меня просто отличные отношения, зачем мне препоручать их заботе своей Высшей Силы?». Работа по Третьему Шагу только в определенных сферах замедляет наше духовное развитие. Мы обнаружили, что наше выздоровление получает пользу от применения принципа капитуляции во *всех* сферах нашей жизни. Мы стремимся к тщательной проработке этого Шага.

Мы начинаем видеть положительные результаты принятого решения. Мы замечаем перемены. Несмотря на то, что обстоятельства нашей жизни могут и не измениться, поменяется наша реакция на эти обстоятельства. Поскольку мы приняли решение жить по духовным принципам, то можем заметить чувство облегчения. Мы получаем облегчение от бремени, которое так долго тащили на себе: от потребности контролировать всех и вся. Мы начинаем иначе реагировать на ситуации, в которые попадаем, и на людей, которые оказываются рядом с нами. По мере того как происходит принятие, мы прекращаем бороться с жизнью такой, какая она есть. Стараясь сохранить свою капитуляцию и опираться на нее, мы обретаем большую способность жить и радоваться жизни «здесь и сейчас».

Для некоторых из нас решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога нашего понимания становится процессом, а не отдельным событием. Однако, принимая такое решение, мы все же берем на себя обязательства по применению этого Шага на практике. Когда у нас появляется искушение манипулировать той или иной ситуацией, мы вспоминаем свое решение и отпускаем ситуацию на волю Бога. Когда

мы ловим себя на попытке контролировать что-либо или кого-либо, то останавливаемся и вместо этого просим своего любящего Бога помочь нам в работе по этому Шагу.

Отказаться от контроля непросто, но мы можем этого добиться. Обращаясь за помощью к спонсору и ежедневно применяя решение Третьего Шага на практике, мы непременно научимся тому, как отказаться от эгоизма и позволить Высшей Силе действовать в нашей жизни. Каждый раз, когда та или иная ситуация вызывает у нас страх, мы обращаемся к этому Шагу и находим способы преодолеть свой страх, не прибегая к старым моделям поведения.

Выздоровление не освобождает нас от необходимости проживать болезненные жизненные ситуации. В жизни бывают времена, когда мы скорбим о смерти любимого человека или переживаем из-за разрыва отношений. Когда нечто подобное происходит с нами, мы испытываем боль, и никакая степень духовности не избавит нас от нее. Однако мы непременно обнаружим, что заботливое присутствие любящей Силы, более могущественной, чем наша собственная, поможет нам пережить эту боль в чистоте. Мы можем обнаружить присутствие Высшей Силы на группе, в компании друзей, в разговорах со своим наставником. «Подключаясь» к этой Высшей Силе, мы начинаем доверять ей и полагаться на нее. Мы можем перестать спрашивать о том, почему болезненные события происходят в нашей жизни, и довериться словам, что проживание тяжелых жизненных периодов может укрепить наше выздоровление. Мы можем расти, несмотря на боль или, возможно, в ответ на нее.

Выздоровление – это процесс открытий. Мы узнаем о себе и учимся взаимодействию с окружающим миром. Когда мы искренни в своем желании позволить Высшей Силе заботиться о нас, мы начинаем обретать душевный покой. Мы замечаем постепенные изменения в своем образе мышления. Наш подход к жизни и представления становятся более позитивными. Наш мир больше не искажается жалостью к себе, отрицанием и обидчивостью. Мы заменяем эти старые установки на честность, веру и ответственность; в результате этого мы начинаем воспринимать мир в лучшем свете. Мы начинаем руководствоваться честностью в повседневной жизни. Даже несмотря на то, что мы совершаем ошибки, мы проявляем больше готовности нести ответственность за свои поступки. Мы узнаем о том, что не должны быть совершенными, чтобы жить духовной жизнью. Если мы будем работать по Третьему Шагу без предубеждений и от всего сердца, то обнаружим, что результаты этой работы превзойдут наши самые смелые ожидания.

Приобретая опыт нового образа жизни, мы начинаем осознавать, что выздоровление – это бесценный дар. Мы учимся доверять; при этом мы открываем дверь близости и развиваем новые отношения. Прежде мы концентрировались лишь на том, чтобы не употреблять, теперь же можем оценить жизнь во всей ее полноте. Мы наслаждаемся смехом и радостью, которые в изобилии присутствуют на наших собраниях. По мере того как выздоровление начинает играть все большую роль в нашей жизни и мы запоминаем принципы, которые содержатся в Шагах, наше представление о мире меняется самым коренным образом. По мере того как растет наша духовность, мы начинаем все больше ценить свою Высшую Силу и верить в нее.

Если мы остановимся и взглянем на свою жизнь на этом этапе своего выздоровления, то увидим, что наши личности испытали значительный рост. Облегчение, которое мы испытываем в результате работы по первым трем Шагам, – это лишь малая толика того роста, который мы испытаем в процессе работы по всем Двенадцати Шагам.

Роль Третьего Шага в нашей жизни растет по мере того, как мы продолжаем работать по другим Шагам. Одиннадцатый Шаг просит нас молиться о знании Божьей

воли для нас и о силах для ее исполнения. Третий Шаг начинает этот процесс; именно в нем мы начинаем искать знание Божьей воли. Переход от своекорыстной жизни к жизни, основанной на духовных принципах, потребует от нас глубоких изменений.

С помощью любящего Бога мы готовы идти дальше. В этой программе двенадцать Шагов. Решение, которое мы приняли в Третьем Шаге, окажется, возможно, самым важным из всех решений, принятых нами ранее, но нам нужно работать по остальным Шагам для того, чтобы оно оставалось таким же значительным. Нам предстоит еще много работы. Мы обнаружили, что духовный путь, проложенный Двенадцатью Шагами, – это единственный путь к выздоровлению в Анонимных Наркоманах. Облекая обязательства перед выздоровлением в действия, мы приступаем к работе по Четвертому Шагу.

## Шаг Четвертый

*«Мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения».*

Работая по первым трем Шагам, мы подвели надежный фундамент под свое выздоровление. Однако мы не сможем «обуздать» свою активную зависимость, если не будем развивать этот фундамент. В ходе работы над Третьим Шагом многие из нас задавались вопросом: как убедиться в том, что мы действительно препоручили свою волю и жизнь Богу, как мы Его понимали? Ответ прост: мы работаем над оставшимися Шагами, начиная с Четвертого.

Зачем работать по Четвертому Шагу? В конце концов, до сих пор у нас получалось оставаться чистыми. Но некоторых из нас по-прежнему преследует навязчивое желание употребить наркотики. Некоторые обнаружили, что чувство дискомфорта бывает более изощренным, превращаясь в грызущее ощущение того, что что-то не в порядке, в ощущение неотвратимой судьбы или чувства страха и озлобленности, которые появляются без особой на то причины. И все же некоторые думают, что и без Четвертого Шага у нас все просто замечательно. Однако опыт нашего Сообщества показал, что рано или поздно те члены АН, которые не работают по этому важному Шагу, срываются.

Многих из нас работать по Четвертому Шагу побуждает простая причина: мы хотим продолжать работать по программе выздоровления. Поскольку «в меню» нашего заболевания включено гораздо больше, чем употребление наркотиков, выздоровление также включает в себя больше, чем простое воздержание от наркотиков. Решение нашей проблемы кроется в глубоком изменении нашего мышления и поведения. Нам нужно изменить восприятие мира и свою роль в этом мире. Нам нужно изменить свое отношение к окружающей действительности. Поэтому особого значения не имеет, что именно движет нами – желание избавиться от своей зависимости или двигаться в сторону выздоровления.

Четвертый Шаг – это поворотный момент нашего путешествия в выздоровлении. Это время глубокого осознания своей личности. То замешательство, которое мы пытались замаскировать самообманом и наркотиками, скоро уменьшится. Мы начали поиск нового осознания себя, своих чувств, своих страхов, своих обид и привычек, которые формируют нашу жизнь.

Перспектива такого тщательного изучения себя может очень сильно нас пугать. Мы не очень-то хорошо себя знаем и не уверены, а хотим ли вообще это делать. Страх неизвестности в этот момент может казаться подавляющим, но если мы вспомним о вере и доверии Высшей Силе, то сможем преодолеть свой страх. Мы верим, что часть воли Бога для нас заключается в работе по Шагам. Мы доверяем тому, что результатом работы по Четвертому Шагу станет исцеление нашего духа, и поэтому идем вперед.

Те принципы выздоровления, которые мы уже начали применять на практике, жизненно необходимы для работы по Четвертому Шагу. Честное принятие своей зависимости, которое мы принесли с собой из Первого Шага, поможет нам быть честными по отношению к другим сторонам нашей зависимости. У нас развиваются доверие и вера в Высшую Силу, более могущественную, чем наша собственная, и этот лучик надежды становится ярче с каждым днем чистоты. Мы прокладываем путь к выздоровлению своей готовностью к действиям и находим в себе мужество для работы по Четвертому Шагу благодаря жизни по этим принципам.

Важнейшей составляющей этого Шага является честность. Годы жизни во лжи должны подойти к концу. Если мы сядем и прислушаемся к себе, то сможем «услышать» правду. Мы переносим на бумагу то, что считаем истинным в настоящий

момент, и ничего не утаиваем. Говорить правду – храбрый поступок, но благодаря вере и доверию Богу, как мы Его понимаем, мы находим мужество, которое необходимо нам для того, чтобы глубоко и бесстрашно исследовать себя. Набравшись мужества, мы можем написать то, о чем не собирались никому рассказывать.

Что имеется в виду под фразой «мы глубоко и бесстрашно исследовали себя с нравственной точки зрения»? Мы составляем список своих сильных и слабых сторон. Мы пытаемся докопаться до своей сути, чтобы вытащить на свет Божий ту ложь, которую рассказывали про себя себе же самим. В течение долгих лет мы легко меняли маски в угоду своей зависимости. Прожив всю жизнь во лжи, мы сами в нее поверили. Несмотря на то, что в Первом Шаге мы уже обнаружили ценную для себя правду, Четвертый Шаг продолжает отделять фантазию от реальности. Мы перестаем быть людьми, которых сами же и придумали, и обретаем свободу быть самими собой.

Если слово нравственность вызывает у нас беспокойство, мы можем поговорить о нем со спонсором. Нравственная инвентаризация не означает, что мы должны осуждать себя. На самом деле, проведение инвентаризации – это одно из самых любящих дел, какие мы можем для себя сделать. Мы просто изучаем свои инстинкты, желания, мотивы, склонности и компульсивные привычки, которые держали нас в ловушке зависимости. Не имеет значения, сколько дней или лет мы прожили в чистоте, – мы продолжаем оставаться людьми, и подвержены проявлениям дефектов своего характера и неудачам. Инвентаризация позволяет нам взглянуть на свой характер, увидеть его изъяны и сильные стороны. Мы рассматриваем не только свои несовершенные качества, но и надежды, мечты, устремления, а также те моменты, в которых сбились с пути. Четвертый Шаг – это значительное продвижение вперед по дороге выздоровления.

Некоторые из нас захотят написать всю инвентаризацию «за один присест», другие будут ежедневно уделять время письменной работе. Каждый раз, садясь за написание этого Шага, мы просим свою Высшую Силу даровать нам мужество и честность, необходимые для того, чтобы со всей возможной старательностью обнаружить искомое. В большинстве случаев оказывается, что стоит только приступить к письменной работе, как слова будто текут рекой. Нам не нужно беспокоиться о том, что мы пишем. Наша Высшая Сила не покажет нам больше того, с чем мы не сможем справиться.

Многие из нас не слишком-то искушены в проведении такого рода оценки себя, и нам потребуются руководство и поддержка наставника для того, чтобы понимать, чем именно мы занимаемся. Наш спонсор может предложить нам схему работы, указать особые темы или моменты, на которые следует обратить внимание, или просто дать нам общее руководство. Но спонсор может не только обеспечить нас руководством для проведения инвентаризации – он или она придают нам мужество, напоминают о необходимости молиться и оказывают нам эмоциональную поддержку в течение всего времени работы над инвентаризацией. Зачастую мы укрепляем свои отношения со спонсором, полагаясь на его или ее опыт в это время.

В работе над Четвертым Шагом важно постоянство. Мы не можем откладывать работу над своей инвентаризацией. Начав писать, мы должны довести работу до конца. Если у нас есть склонность откладывать дела на потом, то будет неплохо ежедневно выделять какое-то количество времени на работу над инвентаризацией. Подобная привычка поможет нашей инвентаризации занять приоритетное место в нашей жизни. Если же мы отложим работу по Четвертому Шагу до лучших времен, то рискуем никогда к ней не вернуться.

В своей инвентаризации мы склонны обращать внимание на болезненные моменты и углубляться в детали. Мы систематически изучаем все аспекты своей

жизни. Мы начинаем видеть и понимать правду о себе, своих мотивах и стереотипах поведения. Для нас важно учитывать разные стороны нашего опыта. Что побуждало нас поступать так, как мы поступали? Как это поведение отражалось на нашей жизни? Каким образом наше поведение повлияло на окружающих? Какой ущерб мы причинили другим людям? Какие чувства переживали в отношении своих поступков и реакции других людей? Это лишь некоторые моменты, на которые мы обращаем внимание по ходу инвентаризации; однако они, а также другие подобные вопросы, являются важнейшими областями для изучения.

В Четвертом Шаге важно внимательно разобраться с тем, каким образом на нашей жизни отразились страхи. Опыт подсказывает нам, что эгоцентричные страхи лежат в корне нашей болезни. Многие из нас строили из себя бесстрашных людей, хотя в действительности пребывали в состоянии ужаса. Страх заставлял нас действовать импульсивно ради самозащиты. Зачастую страхи ввергали нас в состояние ступора. Возможно, нам приходилось прибегать к манипуляциям, потому что мы боялись будущего. Мы шли на крайности, чтобы защитить себя от возможных потерь, краха своих надежд и постоянного отсутствия того, в чем нуждались. В прошлом мы не верили в то, что Высшая Сила может позаботиться о нас, поэтому пытались контролировать как свою жизнь, так и все окружающее. Мы пользовались людьми, манипулировали, лгали, интриговали, строили планы, обманывали и лгали еще больше, чтобы прикрыть свои уловки. Мы испытывали зависть, ревность и глубокую неуверенность в себе. Мы были одиноки. Чем больше мы отдаляли от себя людей, которые заботились о нас, тем больше наркотиков мы употребляли, пытаясь заглушить свои чувства. Чем более одинокими мы себя чувствовали, тем больше пытались контролировать всех и вся. Мы страдали, когда что-либо получалось не так, как мы хотели, но желание власти и контроля было таким сильным, что мы не могли увидеть всю тщетность своих усилий по контролю над происходящим. В своей новой жизни мы верим в любящего Бога, чья воля для нас лучше всего того, чего мы могли добиться путем манипуляций и контроля. Нам не нужно бояться будущего.

В ходе инвентаризации мы оцениваем то влияние, которое зависимость оказала на наши чувства. Некоторые из нас настолько преуспели в заглушении своих чувств наркотиками или другими раздражителями, что ко времени прихода на свое первое собрание полностью утратили связь со своими чувствами. Выздоровливая, мы учимся давать точное определение своим чувствам. Делать это необходимо, поскольку благодаря этим действиям мы можем начать работать со своими чувствами. Вместо того чтобы паниковать по поводу своих чувств, мы можем дать им конкретное определение. Это помогает нам избавиться от ограниченного разделения чувств на «хорошие» и «плохие».

Мы составляем список своих обид, поскольку они играют существенную роль в неприятных моментах нашего выздоровления. Мы не можем позволить себе быть одержимыми враждебностью по отношению к другим людям. Мы рассматриваем то, что могло повлиять на нас: свою семью, школу, начальство, религиозные обряды, закон или тюрьмы. Мы составляем список людей, мест, социальных ценностей, закрытых учреждений и различных ситуаций, на которые держим зло. Мы изучаем не только обстоятельства, окружающие эти обиды, но и ту роль, которую сами играли во всем происходящем. Какой стороне нашей личности угрожали настолько сильно, что мы переживали невыносимые эмоциональные страдания? Зачастую мы видим, что здесь были задействованы одни и те же области нашей жизни.

Кроме того, мы рассматриваем свои взаимоотношения, особенно в семье. Мы делаем это не для того, чтобы возложить вину за свою зависимость на родных и близких. Мы помним о том, что проводим инвентаризацию себя, а не других людей.

Мы пишем о том, что чувствовали по отношению к своим семьям, и о том, как вели себя под влиянием этих чувств. В большинстве случаев мы обнаруживаем, что те модели поведения, которые выработались у нас в детстве, мы перенесли и в настоящую жизнь. Некоторые наши привычки и установки помогают нам, другие – нет. С помощью инвентаризации мы ищем те привычки, которым хотим следовать, и те, которые хотели бы изменить.

Крайне важно написать обо всех своих взаимоотношениях, уделяя особое внимание дружбе. Если мы лишь мимоходом затронем платонические отношения, и сосредоточимся на любовных связях, то наша инвентаризация не будет полной. Многие из нас приходят в АН, не имея опыта долговременной дружбы, поскольку были заняты войной с самими собой. Эти конфликты и были настоящим основанием для споров, которые мы затевали с друзьями, и последующего отказа от «разбора полетов» и продолжения дружбы. Некоторые из нас думали, что любые близкие дружеские отношения заканчиваются болью, поэтому разрывали их до того, как это случится. Возможно, мы боялись интимности настолько сильно, что никогда ничего не рассказывали о себе своим друзьям. Мы могли внушать своим друзьям чувство вины, чтобы гарантировать их лояльность, или прибегали к другим разновидностям эмоционального шантажа. Если в жизни наших друзей встречались другие значимые люди, мы могли испытывать такую ревность и неуверенность в себе, что пытались избавиться от этой угрозы. Наши друзья были либо нашими заложниками, либо «козлами отпущения». Возможно, мы вспомним несколько примеров того, как жертвовали дружбой в пользу секса.

Вероятно, мы обнаружим аналогичные конфликты и поступки в своих романтических отношениях. Мы увидим те же трудности с доверием, боязнь показаться уязвимыми и, возможно, неспособность выполнять взятые на себя обязательства, которые преследовали нас всю жизнь. По мере написания этого Шага мы, скорее всего, обнаружим страх перед душевной близостью в каждом своих взаимоотношениях или увидим, что никогда не понимали разницу между интимностью и сексом. Мы ищем те модели поведения, которые встречаются во всех наших отношениях.

Мы можем обнаружить, что наши убеждения относительно секса и сексуального поведения порождали проблемы в наших взаимоотношениях. Мы могли заводить сексуальные отношения, когда в действительности нуждались в любви. Мы могли использовать секс, чтобы получить желаемое, или верили в то, что с помощью секса можем добиться согласия несговорчивого партнера. Мы спрашиваем себя, на чем основывается наше сексуальное поведение – на эгоизме или любви. Мы могли пользоваться сексом для заполнения внутренней духовной пустоты. Некоторые из нас стыдились своих сексуальных отношений. После многих лет компульсивных поступков, основанных на страхе и ошибочных убеждениях о сексе, мы хотим примириться со своей сексуальностью. Для большинства из нас это очень неудобная тема для обсуждения. Однако, если мы не хотим повторять ошибки прошлого, необходимо начать процесс изменений с письменной работы.

Некоторые из нас подвергались насилию. Кто-то оказался жертвой инцеста или изнасилования. В нашем детстве могли преобладать пренебрежение и лишения. Подобный опыт мог толкать нас на такое же отношение к другим людям. Возможно, мы занимались проституцией или допускали другие виды унижения своей личности, поскольку считали, что не заслуживаем ничего лучшего. Несмотря на то, что в нашем прошлом присутствовали боль и грусть, его не изменишь. Однако искаженные представления о себе и о других людях *можно* изменить при помощи нашей Высшей Силы. Мы пишем о подобных событиях, чтобы освободиться от самых болезненных

своих секретов и начать понимать свою жизнь. Мы не обязаны до конца жизни быть заложниками своего прошлого.

Чтобы обрести душевный покой, необходимо изменить те пораженческие модели поведения, которые преобладали в нашей жизни. Четвертый Шаг помогает нам увидеть и узнать эти модели. Мы начинаем видеть, как маневрировали по жизни, принимая решения, которые сделали ее неуправляемой. Многие из нас винили других людей за ту высокую цену, которую были вынуждены платить за свою зависимость. Мы не хотели признавать, что за негативное влияние своей зависимости несем ответственность только мы сами. Некоторые из нас совершали преступления и потом жаловались на последствия. Некоторые из нас проявляли безответственность на работе, а потом громко возмущались, когда нас заставляли отвечать за нее. Мы поспешно отступали перед любыми жизненными трудностями. Инвентаризация поможет нам определить меру ответственности за свои действия и обнаружить те обстоятельства, в которых мы предпочитаем сваливать вину на других людей, ситуации или Высшую Силу. Более детальную помощь в инвентаризации мы сможем найти в буклете под названием *Working Step Four in Narcotics Anonymous*.

Качество нашей жизни во многом зависит от результатов принимаемых нами решений. Мы ищем те моменты, когда наши решения приводили к плачевным результатам, а когда – шли нам на пользу. Если мы жили, не выполняя взятые на себя обязательства и отказываясь делать выбор, то пишем об этом. Те времена, когда мы медлили и упускали выгодные возможности, времена, когда снимали с себя всякую ответственность, времена, когда уходили от жизни и отказывались принимать в ней участие, – все это становится материалом для исследования. Многие из нас на что-то надеялись и о чем-то мечтали, но отказались от этого в угоду зависимости. В своей инвентаризации мы пытаемся вспомнить потерянные мечты и увидеть, каким образом сделанный нами выбор похоронил шансы на их осуществление. Мы спрашиваем себя, когда же перестали верить в самих себя и когда – во все окружающее. Благодаря этому процессу наши потерянные мечты могут вернуться.

Мы стараемся заглянуть глубже для того, чтобы узнать, как жили в конфликте со своими нравственными убеждениями и ценностями. Если мы верили, что воровать – плохо, и все равно брали то, что плохо лежит, каким образом мы избавлялись от мук совести? Если мы верили в единобрачие, но изменяли своим партнерам, каким образом у нас получалось ужиться со своими осрамленными принципами? Конечно, мы увеличивали дозу наркотиков, но что еще? Мы изучаем, что именно чувствовали в то время, когда игнорировали свои закоренелые убеждения. В процессе исследования мы вновь обретаем свои потерянные моральные устои и можем начать жить по ним снова.

В процессе инвентаризации нам необходимо увидеть и свои положительные качества. Поскольку для многих из нас искать в своем характере позитивные черты непривычно, мы можем испытать беспокойство при решении этой задачи. Но если мы исследуем свое поведение без предубеждений, то, конечно, обнаружим ситуации, когда проявляли настойчивость перед лицом невзгод или заботились о других людях, или даже те моменты, когда нам удавалось одержать победу над зависимостью. Мы начинаем открывать чистый и любящий дух, лежащий в основе нашего существа. Мы начинаем узнавать свои ценности. Мы узнаем, что можем и, что еще важнее, что не можем делать, если хотим вести продуктивную и наполненную событиями жизнь. То, что мы делали в употреблении, не поможет нам в выздоровлении. Четвертый Шаг позволяет нам проложить новый маршрут своей жизни.

Четвертый Шаг дает нам начальное понимание того, в чем мы нуждаемся для роста. Не имеет значения, какую инвентаризацию мы пишем – первую или двадцатую, мы начинаем процесс, который приведет нас от замешательства к ясности, от обиды к

прощению, от духовного заточения к духовной свободе. Мы можем обращаться к этому процессу снова и снова. Когда мы находимся в состоянии замешательства, когда злимся, когда у нас возникают проблемы, которые, как нам кажется, никогда не исчезнут, инвентаризация является прекрасным средством для того, чтобы узнать, где именно мы находимся на пути выздоровления. Написав уже не одну инвентаризацию, мы можем обнаружить, что наш первый Четвертый Шаг показал только верхушку айсберга. По мере того как разные модели поведения и образы мышления становятся очевидными для нас в позднем выздоровлении, мы можем обновить процесс изменений путем очередной работы по Четвертому Шагу.

Шаги – это инструменты, к помощи которых мы прибегаем раз за разом на нашем духовном пути. В процессе выздоровления Бог, как мы Его понимаем, будет открывать нам все больше и больше, если у нас хватит зрелости и духовной силы для понимания этого. Со временем суть работы, которую мы должны проделать, откроется перед нами. Продолжая идти по пути выздоровления, мы учимся разрешать некоторые основные конфликты, которые внесли свою лепту в нашу зависимость. По мере того как боль от старых ран начинает проходить, мы начинаем более полно жить в настоящем.

Четвертый Шаг позволяет нам определить те модели поведения и убеждения, которые показывают истинную природу наших заблуждений. Мы провели письменное исследование себя, которое показало, что мы можем измениться с помощью Бога. Для того чтобы процесс перемен не останавливался, мы двигаемся дальше, признавая перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

## Шаг Пятый

*«Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений».*

После завершения своей письменной инвентаризации необходимо безотлагательно ею поделиться. Чем скорее мы начнем работу над Пятым Шагом, тем более прочным будет фундамент нашего выздоровления. Мы построили этот фундамент на таких духовных принципах, как капитуляция, честность, доверие, вера, готовность к действиям и мужество; с каждым шагом вперед на пути выздоровления мы укрепляем свою преданность этим принципам. Мы подтверждаем свои обязательства перед выздоровлением тем, что немедленно приступаем к работе над Пятым Шагом.

Несмотря на желание выздороветь, мы можем обнаружить, что боимся. Это – естественный страх. В конце концов, мы вот-вот столкнемся с истинной природой наших заблуждений, честно поделившись своими секретами с Богом, с самими собой и с другим человеком. Если мы позволим чувствам стыда, страха перед изменениями или страха быть отвергнутыми прервать путешествие вперед по дороге выздоровления, наши проблемы только возрастут. Если мы перестанем двигаться вперед, если не будем прилагать все возможные усилия для выздоровления, это будет означать, что мы сдались перед болезнью зависимости.

Мы должны побороть свой страх и приступить к работе над Пятым Шагом, если хотим добиться изменений в своем образе жизни. Мы собираемся с силами и двигаемся вперед. Мы можем обратиться за ободрением к спонсору. Как правило, напоминание о том, что нам не нужно переживать свои чувства в одиночку, значительно облегчает наши страхи. Работа по данному Шагу с помощью наставника и любящего Бога – это претворение в жизнь нашего решения позволить Богу заботиться о нашей воле и нашей жизни. Это решение, как и большинство решений, которые мы принимаем, должно сопровождаться конкретными действиями. Подтверждая свое решение Третьего Шага работой по Четвертому и Пятому Шагам, мы установим более тесные отношения со своей Высшей Силой.

Понимание духовных принципов, которые мы применяли в первых четырех Шагах, вырастет благодаря работе по Пятому Шагу. Мы применяем честность, делая признания, как делали это в Первом Шаге, но теперь переживаем все на более глубинном уровне. Признание, которое мы собираемся сделать в Пятом Шаге, особенно важно. Мы не только рассказываем правду о себе, но и слышим, как это признание доносится из наших собственных уст, разрушая привычку все отрицать, которой мы были подвержены так долго. Мы обнаруживаем новый уровень честности, особенно честности перед собой, когда признаем результаты своей зависимости и видим реальность своей жизни. Риск, на который мы идем в этом Шаге, усиливает наше доверие к Богу и питает наши веру и надежду, которые мы впервые испытали во Втором Шаге. Мы делаем шаг вперед, тем самым обновляя свое решение, принятое в Третьем Шаге. Мы опираемся на мужество, обретенное в Четвертом Шаге, и обнаруживаем, что гораздо храбрее, чем могли себе представить. Эта храбрость демонстрируется не только отсутствием страха, но и теми поступками, которые мы предпринимаем, несмотря на страх. Мы назначаем время, чтобы поделиться своим исследованием, приходим в установленный срок и делимся им.

Другое действие, требующее мужества, – это признание перед самими собой. Нам нужно обратить особое внимание на этот аспект Пятого Шага. Если мы этого не сделаем, та польза, которую может принести данный Шаг, окажется гораздо менее

значительной, чем могла бы быть. Как сказано в нашем Базовом Тексте: «Пятый Шаг – это не просто прочтение Четвертого Шага». Мы хотим убедиться, что признаем и принимаем истинную природу наших заблуждений. Мы можем сделать это признание формальным, если считаем, что это нам поможет. Однако та форма, в которой мы делаем свое признание, не столь важна, как само это действие.

Мы обретаем новое понимание принципа смирения, когда работаем над этим Шагом. Скорее всего, мы находились под впечатлением, что являемся более значительными или видными персонами, чем другие люди. В ходе работы над Пятым Шагом мы обнаружим, что лишь немногие наши действия заслуживают столь пристального внимания. Раскрывая себя, мы ощущаем связь с остальным человечеством, может быть, впервые в жизни.

Когда мы делимся своими самыми личными чувствами и самыми сокровенными тайнами, то можем испытывать душевную боль. Однако многие из нас смотрели в глаза того человека, который слушает наш Пятый Шаг, и видели в них безусловную любовь. Чувства принятия и сопричастности, которые мы переживали в этот момент, помогли нам ощутить свою принадлежность программе.

Осознание того факта, что мы вот-вот столкнемся с чувствами, которых долгое время избегали, может усилить наше беспокойство, но мы все равно идем дальше, помня слова спонсора о доверии Богу, как мы Его понимаем. Прежде всего мы должны осознать, что Пятый Шаг – это не быстрое исправление болезненной ситуации. Если мы будем работать по этому Шагу и ждать, что неприятные чувства исчезнут, это будет похоже на ожидание того, что Шаги подействуют на нас так же, как действовали наркотики. Мы обращаемся к первым четырем Шагам и видим, что их цель заключалась в пробуждении нашего духа, а не в притуплении наших чувств. Нам потребуются поддержка и понимание для того, чтобы справиться со своими чувствами. Если мы выберем понимающего человека, перед которым будем делать свои признания, то получим всю необходимую поддержку.

Несмотря на отсутствие требования о том, что таким слушателем должен быть наш спонсор, многие выбирают в качестве этого человека именно своего наставника. Поступая таким образом, мы получаем неоценимую пользу от всего разнообразия того опыта, которым обладает другой выздоравливающий зависимый. В конце концов, кто поймет то, что мы пытаемся сделать, лучше человека, который сам прошел через нечто подобное? Зависимые, имеющие больший опыт выздоровления, чем мы, уже сталкивались с тем, к чему мы только приступаем. Такие люди могут поделиться с нами своим опытом и решениями, которые они обрели благодаря работе по этому Шагу. Связь, объединяющая нас со спонсором, укрепит нашу приверженность программе и увеличит наше чувство сопричастности.

Человек, слушающий наш Пятый Шаг, должен быть тем, кто понимает процесс выздоровления, через который мы проходим, и тем, кто готов помочь нам пройти по этому пути. Мы обнаружили, что идеальный слушатель обладает достаточным сочувствием, чтобы уважать наши чувства, достаточной честностью, чтобы соблюдать конфиденциальность, и достаточной сообразительностью, чтобы помогать нам видеть истинную природу наших недостатков. Зная, что мы делимся *своей собственной* инвентаризацией, этот человек поможет нам не отвлекаться на обвинения в адрес других людей за те поступки, которые мы описали в Четвертом Шаге.

Несмотря на знание о том, что работа по этому Шагу принесет нам неоценимую пользу, нам все равно может потребоваться какое-то время на то, чтобы подтвердить свою капитуляцию и решение, принятое нами в Третьем Шаге. Мы можем попросить Силу, более могущественную, чем наша собственная, о честности, мужестве и готовности для работы по этому Шагу. Мы можем помолиться, чтобы пригласить Бога

к участию в этом процессе. В качестве молитвы может выступать любое действие, подтверждающее нашу приверженность выздоровлению. Совместная молитва с человеком, который будет слушать наш Пятый Шаг, может стать глубоким опытом душевной близости.

Мы молимся не только о даровании силы и мужества. Многие из нас просят свою Высшую Силу выслушать наши признания. Почему признание перед Богом имеет такое огромное значение? Наша программа является духовной по своей сути, и ее смысл заключается в пробуждении нашей духовности. Наша готовность честно поделиться с Высшей Силой своим прошлым и своей личностью - это центральный момент нашего выздоровления. В прошлом некоторые из нас чувствовали, что недостойны иметь отношения с Богом. Наши тайны вставали на пути нашей способности чувствовать любовь и принятие со стороны этой Силы. Когда мы рассказываем о чем-то сокровенном, то становимся ближе к своей Высшей Силе и испытываем безусловную любовь и принятие, исходящие от этой Силы. Ощущение того, что Бог, как мы Его понимаем, принимает нас, несмотря на все наши негативные поступки, увеличивает наше принятие самих себя. Позитивные отношения, которые мы строим с Высшей Силой, переносятся на наши отношения с другими людьми.

Нас может удивить доверительность отношений, которая будет развиваться у нас со спонсором в ходе работы по Пятому Шагу. Если до этого нас никто толком не выслушивал, мы можем сильно удивиться, когда нам начнут задавать вопросы о «скользких» моментах нашей биографии или когда наш спонсор начнет кратко записывать наши слова. Наша самооценка растет по мере того, как мы осознаем, что наши слова заслуживают такого пристального внимания. Мы можем заметить глубокое сопереживание в глазах нашего слушателя, показывающее, что он или она понимают нашу боль. Это сопереживание придает нам дополнительную уверенность в существовании Силы, более могущественной, чем наша собственная.

Разбираться в *истинной природе* наших недостатков и делиться этим – занятие не из приятных. Нам приходится обращаться к прошлому и видеть, как повторение одних и тех же поступков приводило нас к одному и тому же. И мы видим не просто внешнее поведение; мы видим дефекты характера, которые все это время скрывались за ним. Мы начинаем осознавать, что между нашими поступками и истинной природой наших заблуждений есть разница. Например, мы можем увидеть, что вновь и вновь лгали в тщетных попытках заставить всех полюбить нас. Но эти примеры не являются сущностью наших заблуждений. Природа этих заблуждений заключается в нечестности и манипуляциях, к которым мы прибегали каждый раз, когда врал. Если мы заглянем за нечестность и манипуляции, то, скорее всего, обнаружим, что боялись не понравиться другим людям, если будем говорить правду.

По мере того, как мы будем делиться своей инвентаризацией, наш наставник будет время от времени делиться с нами собственным опытом. Наш спонсор может плакать или смеяться вместе с нами, встречая знакомые ситуации в нашем исследовании. Мы можем посмеяться вместе с наставником, когда будем делиться некоторыми наиболее комичными проявлениями своей зависимости и рассказывать о том нелепом вранье самим себе, на которое шли ради того, чтобы ничего не менять в своей жизни. Замечая, как схожи наши чувства с чувствами наставника, мы осознаем, что существуют и другие люди, которые похожи на нас. Мы – просто человеческие существа, не больше и не меньше. Наша заикленность на самих себе мешала нам увидеть эту истину, заставляя чувствовать нашу «уникальность». Неожиданно мы понимаем, что у других людей тоже есть болезненные проблемы, и они не менее значительны, чем наши. Облегчение может наступить, когда мы заметим отражение себя в

глазах других людей. В этот момент мы ощутим смирение и обретем надежду на то, что наконец-то способны достичь мира и душевного покоя, к которым так стремились.

Чувство отчужденности исчезает, когда мы переживаем эмоциональную связь с другим человеком. Мы позволяем этому человеку узнать те уголки нашей души, которые никогда прежде не открывали перед другим человеком. Возможно, впервые в жизни мы доверились другому настолько, что рассказываем о себе и позволяем этому человеку узнать нас. Нас может удивить появление душевной близости с наставником. Мы строим отношения, строящиеся на равенстве и обоюдном уважении, которые могут сохраняться на протяжении всей нашей жизни.

После работы по Пятому Шагу мы можем ощущать себя эмоционально ранимыми и уязвимыми. Мы сделали большой шаг вперед по дороге выздоровления. Этот процесс можно назвать «операцией на душе». Мы вскрыли старые раны. Мы показали, что за нашими манипуляциями скрывается ложь, и сообщили себе некоторые болезненные истины. Мы сбросили свои маски в присутствии другого человека.

В этот момент мы можем испытать опасное стремление убежать от своего нового мировосприятия и вернуться к знакомым страданиям прошлой жизни. У нас может появиться искушение избегать своего наставника, потому что он или она теперь знают о нас все. Очень важно удержаться от подобного побуждения. Мы можем обсудить свои страхи с другими выздоравливающими зависимыми, чтобы услышать их опыт. Мы испытаем облегчение, когда обнаружим, что другие тоже испытывали нечто подобное в ходе работы над Пятым Шагом.

Осознание моделей своего поведения в отношениях с другими людьми и тот риск, на который мы пошли, когда признали их перед другим человеком, приведут к важному прорыву в наших отношениях. Мы не только создаем тесную связь с наставником. Тот риск, на который мы идем, когда решаем довериться этому человеку, поможет нам строить близкие отношения и с другими людьми. Мы рискнули доверить свои секреты и свои чувства другому человеку – и не были отвергнуты. У нас появляется свобода доверия другим людям. Мы понимаем, что другие люди достойны нашего доверия и нашей дружбы, и осознаем, что сами достойны того же. Возможно, мы считали, что неспособны любить, быть любимыми или иметь друзей. Теперь мы понимаем, что эти убеждения были необоснованными. На примере своего наставника мы учимся тому, как стать более заботливыми друзьями.

Наши отношения после этого Шага начинают меняться, включая отношения с Богом, как мы Его понимаем. В процессе работы по Пятому Шагу мы обращались к этой Силе, когда испытывали страх, и получали мужество, необходимое для завершения этого Шага. В результате наши убеждения и вера только выросли. Благодаря этому мы обретаем готовность активнее вкладываться в построение взаимоотношений с Богом. Как и любые другие отношения, те, которые мы строим со своей Высшей Силой, требуют открытости и доверия с нашей стороны. Когда мы делимся с Высшей Силой своими самыми личными мыслями и чувствами, разрушая все преграды и признавая свое несовершенство, между нами растет близость. Мы развиваем уверенность в том, что наша Высшая Сила всегда с нами и заботится о нас.

Те действия, которые мы предпринимали до настоящего момента, помогли нам осознать *истинную природу* наших заблуждений. Истинная природа этих заблуждений – дефекты нашего характера. Теперь мы знаем, что корни наших старых моделей поведения кроются в нечестности, страхе, эгоизме и многих других дефектах характера. Мы увидели весь спектр своих дефектов и готовы предпринять что-то новое. С этой готовностью мы приступаем к Шестому Шагу.

## Шаг Шестой

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

Открытие относительно истинной природы наших заблуждений, которое мы сделали в Пятом Шаге, является всего лишь началом поразительных перемен в нашей жизни, происходящих по мере приближения к Шестому Шагу. Признание, сделанное нами относительно природы наших заблуждений и дефектов нашего характера, необходимо, если мы хотим избавиться от них. Потрясенные своей ролью в прошлых проступках, мы можем ожидать, что наши модели поведения изменятся благодаря работе по Шестому Шагу.

Несмотря на то, что не все из нас понимают всю важность Шестого и Седьмого Шагов, работать по ним необходимо, если мы хотим добиться сколько-нибудь значительных и продолжительных перемен в своей жизни. Мы не можем просто сказать: «Да, я готов(а). Боже, прошу тебя, избавь меня от дефектов характера», и сразу приступить к Восьмому Шагу. Если мы пропустим Шестой и Седьмой Шаги и отправимся возмещать нанесенный ущерб, повторение прежних разрушительных моделей поведения нанесет лишь еще больший ущерб.

Процесс Шестого Шага, который длится всю жизнь, – это просто процесс. Мы начинаем его, когда обретаем полную готовность, и будем всю жизнь стараться увеличивать ее. Наша задача заключается в том, чтобы полностью подготовиться и открыть свои сердце и разум глубоким внутренним переменам, которые могут произойти только благодаря участию любящего Бога.

То, что нам предстоит сделать в Шестом Шаге, мы уже в какой-то мере пережили в Третьем. В Третьем Шаге мы препоручили свою волю и свою жизнь заботе Силы, более могущественной, чем наша собственная, потому что больше не могли управлять собственной жизнью. В Шестом Шаге мы готовимся препоручить дефекты своего характера любящему Богу, потому что исчерпали попытки измениться только благодаря собственной силе воли. Это трудный и зачастую болезненный процесс.

Растущее осознание собственных дефектов часто причиняет нам боль. Мы все слышали выражение «меньше знаешь, лучше спишь», но оставаться в неведении относительно дефектов своего характера больше не получится, и это знание ранит. Мы начнем замечать боль в глазах друга после того, как сделаем что-то под влиянием одного из дефектов своего характера. Мы стыдливо «повесим голову», извинимся и, вероятно, будем казнить себя за то, что в очередной раз оказались такими бесчувственными. В душе нам будет тошно от понимания того, что наши поступки негативным образом сказываются на жизни других людей. Мы устали быть теми, прежними людьми, однако это чувство заставляет нас меняться и расти. Мы не хотим быть такими, как прежде. Хорошие новости заключаются в том, что мы уже изменились. Способность ставить во главу угла не только собственные интересы и забота о чувствах других людей – это разительные изменения, которые кажутся тем более разительными, что в основе нашей болезни лежит сплошная заикленность на самих себе.

Мы приходим в отчаяние, когда замечаем, что наши дефекты мешают нашему выздоровлению. Мы можем пытаться подавить их самостоятельно, либо отрицая их существование, либо пряча их от других людей. Мы можем считать, что если никто о них не узнает, то наши малопривлекательные черты характера исчезнут. Однако вместо того, чтобы пытаться контролировать свои дефекты, мы должны отойти в

сторонку и впустить в свою жизнь любящего Бога. Одной из сторон этого процесса является принятие ответственности за свое поведение.

Когда мы сталкиваемся со своими дефектами, либо благодаря собственному озарению, либо с помощью людей, которым причинили боль, мы начинаем с того, что принимаем полную ответственность за свои действия. Мы не избегаем ответственности словами типа: «Ну, Бог еще не избавил меня от этого дефекта» или «Я бессилен (бессильна) перед своими дефектами, так будет и впредь». Мы принимаем ответственность за свое поведение, каким бы оно ни было – плохим, хорошим или нейтральным. Мы больше не можем оправдывать свою безответственность употреблением наркотиков или невежеством.

Когда мы честно признаем свои заблуждения, то обретаем смирение. Смирение, которое мы пережили в Пятом Шаге, растет, когда мы вновь чувствуем свою сопричастность с другими людьми и осознаем, что не сможем стать идеальными. Мы принимаем себя еще немного, капитулируем, и наша готовность меняться значительно возрастает. Мы уже пережили впечатляющие эмоциональные и духовные изменения благодаря постоянным усилиям жить по принципам, которые содержатся в предыдущих Шагах. Несмотря на отсутствие знаний о духовной сфере, мы должны помнить, что в первых трех Шагах получили базовые инструменты для того, чтобы идти по пути выздоровления. Мы наделены честностью, которая потребовалась нам для первоначальной капитуляции; верой и надеждой, которые сформировались у нас благодаря приходу к убеждению в существовании Силы, более могущественной, чем наша; доверием и готовностью к действиям, которые потребовались от нас при принятии решения о препоручении своей воли и жизни заботе Бога. Мы обретаем смирение благодаря вере в эту Силу.

На этот духовный фундамент мы накладываем принципы соблюдения определенных обязательств перед своим выздоровлением и настойчивости при работе по Шестому Шагу. Нам нужна готовность для того, чтобы взять на себя обязательства следовать по пути выздоровления, несмотря на присутствие дефектов характера в своей жизни. Мы не должны сдаваться, даже если думаем, что не произошло никаких изменений. Зачастую мы не видим собственных внутренних изменений, но то, что происходит у нас внутри, заметно окружающим. Наша задача – продолжать свой путь вперед, даже несмотря на ощущение, что каждый шаг дается с невероятным трудом. Каким бы тяжелым ни казался нам этот путь, нужно быть упорными. Здесь могут пригодиться те выдержка и упорство, которые уходили на поддержку нашей активной зависимости. С их помощью мы можем быть стойкими и непреклонными в своих усилиях по поддержанию выздоровления.

Написав свою инвентаризацию и поделившись ею с самими собой, Богом своего понимания и другим человеком, мы осознали свои дефекты характера. С помощью наставника мы составляем список этих дефектов и сосредотачиваемся на том, каким образом они проявляются в нашей жизни. Наши дефекты характера – это базовые человеческие черты, которые наш эгоцентризм изуродовал до неузнаваемости, что причиняет невыносимую боль нам и окружающим нас людям.

Для примера возьмем такой дефект характера, как чрезмерная уверенность в своей правоте, и представим его в нормальном, неискаженном виде – как спокойную уверенность в собственных ценностях. Сильные, уверенные в себе и гармоничные люди обладают системой ценностей и жизненных принципов и глубоко уверены в своей правоте. Такие люди живут в соответствии со своими убеждениями и делятся ими с другими людьми в открытой, спокойной манере. Иметь уверенность в своих убеждениях просто необходимо. Без нее мы превращаемся в колеблющихся, нетвердых в своих решениях и незрелых в своих поступках людей. Спокойная уверенность

превращается в уродливую самоуверенность, когда мы настаиваем на том, чтобы другие жили только в соответствии с нашими ценностями. Попытки заставить других людей вести себя так, как нужно нам, путем манипуляций или эксплуатации делают этот дефект еще более уродливым.

Или возьмем страх. Отсутствие страха перед лицом физической угрозы, тяжелой болезни или возможной травмы будет свидетельствовать скорее о безумии, чем о душевном спокойствии! Страх есть у всех – страх одиночества, неудовлетворенности физических потребностей, смерти многие другие страхи. Но, когда наши страхи становятся слишком навязчивыми, когда все наше время занимают попытки защитить себя от того, что только *может* произойти, мы утрачиваем способность жить в настоящем и решать проблемы по мере их поступления.

В ходе работы по Шестому Шагу мы строим мост над пропастью, разделяющей страх и мужество, что требует огромной готовности и доверия с нашей стороны. Страх того, во что мы превратимся без своего прежнего разрушительного поведения, нужно преодолеть. Нам нужно доверять своей Высшей Силе в том, что она избавит нас от дефектов характера. Мы должны обладать готовностью пойти на риск, что жизнь, которая находится за Шестым Шагом, будет лучше нашего нынешнего груза обид, страхов и душевных страданий. Когда боль от того, что мы не меняемся, превысит наш страх перед изменениями, мы наверняка пойдем на этот риск.

Наверное, нас занимает вопрос, что с нами будет без старых «навыков выживания». В конце концов, во время активной зависимости наш эгоцентризм защищал нас от чувства вины и способствовал дальнейшему употреблению наркотиков, невзирая на окружающих. Отрицание помогало нам не замечать того бардака, в который превратилась наша жизнь. Эгоизм позволял нам идти на все, чтобы наше безумие продолжалось. Но больше эти «навыки» нам не нужны. У нас есть набор жизненных принципов, которые подходят нашему новому образу жизни как нельзя лучше.

Когда мы пишем список своих дефектов и видим, как они способствовали нашим проблемам, нам нужно без предубеждений отнестись к тому, какой станет наша жизнь без этих дефектов. Если одним из наших дефектов является нечестность, мы можем вспомнить те жизненные ситуации, в которых привыкли лгать, и представить, как будем себя чувствовать, если для разнообразия скажем правду. Если мы отнесемся к этому «упражнению» серьезно, то сможем почувствовать облегчение от возможности освободиться от необходимости скрывать маленькие обманы под большими вымыслами и тех осложнений, которые связаны с нечестностью. Если мы обнаружим дефекты, растущие из лени и склонности откладывать дела на «потом», то можем представить, как освобождаемся от такого маргинального существования и движемся навстречу жизни осуществленных мечтаний, новых горизонтов и безграничных возможностей.

Помимо наших надежд и мечтаний о будущем, мы можем обнаружить более конкретные примеры положительных качеств, к которым мы стремимся, в своем наставнике и других выздоравливающих зависимых. Если нам знакомы члены АН, проявляющие те духовные черты характера, которые мы сами хотим обрести, мы можем взять их за пример для себя. Мы видим конкретные примеры ценных качеств, которые сами стремимся обрести, в других выздоравливающих зависимых, которые живут по духовным принципам. Наш спонсор и другие члены АН делятся своим освобождением от дефектов характера, и мы обретаем веру в то, что нечто подобное случится и с нами.

Несмотря на все вышесказанное, мы можем переживать периоды сожаления об утрате своих иллюзий и старых привычек. Порой отказ от этих устаревших «навыков

выживания» напоминает расставание с лучшим другом. Однако нам действительно необходимо отказаться от старых оговорок, оправданий, рационализации и самообмана и двигаться вперед по пути выздоровления с широко открытыми глазами. Мы полностью отдаем себе отчет в том, что пути назад нет, поскольку никогда не забудем о чудесах, которые начинают с нами происходить. Наши израненные души начинают исцеляться благодаря работе по Шагам.

Составной частью «полной готовности» является конструктивное поведение. Поскольку теперь мы понимаем и осознаем свое разрушительное поведение, то можем обрести готовность к применению конструктивного поведения на практике. Например, если мы испытываем боль, нам не нужно сворачиваться клубочком от жалости к себе и сетовать на то, как несправедлива жизнь. Вместо этого мы можем принять произошедшее и постараться найти решение. Чем чаще мы будем практиковать подобное поведение, тем чаще будем мыслить конструктивно. Изучение всех возможностей, постановка целей и движение вперед, несмотря на трудности, станут нашей второй натурой. Мы не должны тратить свое время на то, чтобы ныть и жаловаться на обстоятельства, которые находятся вне досягаемости нашего контроля. Порой мы можем удивляться собственному оптимизму и веселью. И неудивительно, если учесть, насколько чуждым было такое поведение для многих из нас!

И все же бывают времена, когда нам кажется, что от нас требуют слишком многого. Многие из нас восклицают: «Значит, я и об *этом* должен(а) рассказать правду?» или «Если бы я мог(ла) продолжать врать, воровать или обманывать, то получил(а) бы то, что мне нужно, с меньшим трудом». Мы разрываемся между беспринципностью своей зависимости и принципами выздоровления, которые заново формируют наш характер. Несмотря на убеждение, что манипулировать результатом или избегать последствий – проще всего, мы знаем, что не можем позволить себе ту цену, которую нам придется платить за такое поведение. Стыд, сожаление и потеря душевного удовлетворения намного перевешивают все то, что мы сможем получить, если пойдем на компромисс со своими принципами.

С помощью принципов выздоровления мы стремимся обрести гармоничную и спокойную жизнь. Энергия, которую в свое время мы направляли на сохранение и подпитку своих дефектов характера, теперь может быть направлена на возвращение духовных целей. Чем больше внимания мы уделяем своей духовной природе, тем чаще она будет проявляться в нашей жизни.

Однако мы не достигнем духовного совершенства, независимо от того, насколько старательно будем применять Шестой Шаг в жизни. Скорее всего, те дефекты, с которыми мы работаем сегодня, будут в той или иной форме проявляться на протяжении всей нашей жизни. Даже после долгих лет выздоровления мы можем испытать чувство поражения, когда в нашей жизни вновь проявится старый дефект характера, от которого, как нам казалось, мы уже избавились. Наше несовершенство помогает нам обрести смирение, тем более что смирение – это идеальное состояние для зависимого. Смирение возвращает нас на землю и помогает твердо встать на духовный путь. Мы улыбаемся своим заблуждениям по поводу совершенства и идем дальше. Мы на правильном пути, идем в правильном направлении, и каждый сделанный шаг представляет собой определенный прогресс.

По мере работы над этим Шагом мы становимся более терпимыми к дефектам окружающих людей. Когда мы замечаем, как в другом человеке проявляются те дефекты, на поводу у которых мы сами когда-то шли, то испытываем сопереживание, а не осуждение, поскольку точно знаем, сколько боли причиняет такое поведение. Вместо того чтобы осудить чье-то поведение, мы смотрим на себя. Имея опыт

принятия себя такими, какие мы есть, мы можем испытывать сочувствие и терпимость по отношению к другим людям.

Мы спрашиваем себя, полностью ли подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов – от каждого из них. Если у нас остались какие-то оговорки, если мы испытываем потребность цепляться за какой-то дефект, мы молимся о готовности избавиться от них. Мы открываем свой дух исцелению, которое обрели в Анонимных Наркоманах, и используем все ресурсы своего выздоровления для того, чтобы применять духовные принципы в любой момент своей жизни. Несмотря на то, что этот процесс длится в течение всей жизни, мы живем в сегодняшнем дне. Мы сделали гигантский шаг вперед по пути выздоровления, но для того, чтобы этот опыт остался с нами, необходимо сделать следующий шаг. С готовностью, которая есть у нас сегодня, мы приступаем к Седьмому Шагу.

## Шаг Седьмой

*«Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков».*

В Четвертом Шаге мы вскрыли основные дефекты своего характера. В Пятом мы признали их существование. В Шестом мы полностью подготовились к избавлению от них для того, чтобы продолжать свой духовный рост и выздоровление. В Седьмом Шаге мы смиренно просим свою Высшую Силу избавить нас от недостатков. Мы просим об освобождении от того, что ограничивает наше выздоровление, и о помощи, потому что не можем выздоравливать в одиночку.

Благодаря работе по предыдущим Шагам мы видим, что, если собираемся жить чистой жизнью и идти по пути духовности, нам необходимо обрести смирение. Смирение не подразумевает ни унижения нашей личности, ни отрицания наших хороших качеств. Напротив, поведение, продиктованное смирением, означает, что мы обладаем реальным представлением о себе и своем месте в этом мире. Смирение Седьмого Шага означает понимание своей роли в собственном выздоровлении, признание своих сильных и слабых сторон, а также веру в Силу, более могущественную, чем наша. Для того чтобы работать по Седьмому Шагу, мы не должны мешать Богу делать Его работу. Когда мы смиренно просим об избавлении от своих недостатков, это означает, что мы даем полное право этой любящей Силе принимать участие в нашей жизни, веря в то, что мудрость Бога намного превышает нашу собственную.

Несмотря на то, что в определенной степени мы уже обладаем смирением, многие из нас несколько путаются со словом «смиренно». Возможно, мы считали, что Бог начнет избавлять нас от недостатков по первому нашему требованию. Те, кто так считал, могут удивиться, когда наша Высшая Сила не подчинится нашим требованиям. С другой стороны, некоторые из нас пытались умолять Бога об избавлении от недостатков, полагая, что демонстрируют свое смирение таким образом.

Мы очень старались добиться этого надлежащим образом. Мы устали от своих недостатков. Мы изнемогали от попыток справиться с ними, контролировать их и хотели небольшой передышки. Как ни странно, это именно то поведение, которого мы надеемся достичь в Седьмом Шаге, – поведение, продиктованное смирением. Мы признаем поражение, осознаем свои возможности и просим о помощи Бога, как мы Его понимаем.

Обращение к Высшей Силе с просьбой об избавлении от недостатков требует более глубокой капитуляции, чем прежде. Эта капитуляция, родившаяся от невыразимого отчаяния перед неспособностью управлять собственной жизнью, в Седьмом Шаге приобретает совершенно иное значение. На новом уровне капитуляции мы признаем не только свою зависимость, но и недостатки, связанные с нашей болезнью. Признание своей зависимости стало первым шагом на пути к принятию себя. Мы узнали кое-что о себе благодаря работе по предыдущим Шагам и избавились от иллюзий по поводу собственной уникальности. Мы знаем, что не являемся более – или менее – значимыми, чем другие люди. Понимание этого факта является хорошим признаком смирения.

Терпение – это неотъемлемая составляющая работы по данному Шагу. У нас могут возникнуть трудности с концепцией смирения, поскольку наша зависимость приучила нас к немедленному удовлетворению наших потребностей. Но мы уже применяем на практике принципы, которые дают нам возможность быть терпеливыми. Нам просто нужно расширить решение Третьего Шага о доверии своей воли и жизни

Богу. Если в Третьем Шаге мы доверяли этой Силе лишь до определенной степени, то сейчас пришло время увеличить степень своего доверия.

Поскольку наше представление о том, на что мы можем надеяться, является ограниченным, многие из нас даже не представляют себе, что именно Высшая Сила может для нас приготовить. Если это как раз наш случай, мы должны положиться на веру. Как и в предыдущих Шагах, нам просто нужно поверить в то, что Бог желает нам добра. Наша вера дает нам основание надеяться на лучшее.

Работая по этому Шагу, мы избавляемся от попыток подвергнуть процесс выздоровления интеллектуальному обоснованию. Мы не занимаемся поиском определения, как именно и когда точно будем избавлены от своих недостатков. Не наше дело – анализировать этот Шаг. Это Шаг духовного выбора, выбора, который простирается дальше любой эмоциональной реакции или сознательного поступка. Если мы решим не работать по этому Шагу, то окажемся наедине с большим количеством информации о своих дефектах – и без всякой надежды получить облегчение от них. Боль, которую может причинить такой выбор, окажется невыносимой.

Мы уже рассмотрели дефекты своего характера, ложную систему своих убеждений и свои нездоровые стереотипы поведения. Мы убедились в том, что должны меняться, но, возможно, еще не осознаем, что начали меняться с тех пор, как впервые обратились за помощью к Анонимным Наркоманам. На свое первое собрание мы пришли с духовной пустотой внутри. Мы не видели духовный свет. Мы потеряли способность любить, смеяться и чувствовать. В течение долгого времени люди заглядывали нам в глаза и с трудом могли отыскать что-то человеческое в нашем пустом взгляде. С первого своего собрания мы почувствовали любовь и принятие со стороны других членов АН. Мы начали возвращаться к жизни. То, что мы испытываем, – это пробуждение духа, как бы высокопарно ни звучали эти слова. Это пробуждение уже замечают окружающие нас люди, но теперь оно стало настолько очевидным, что мы сами стали его видеть.

Одно из этих изменений происходит в наших взаимоотношениях с Богом нашего понимания. Раньше мы думали, что Бог – где-то далеко и не особо занимается нашими личными проблемами. Мы с трудом могли признать тот факт, что каждый из нас может иметь постоянный доступ к Богу, как мы Его понимаем. Какое-то время молитвы могли казаться нам неестественными, но сейчас во время молитвы мы чувствуем, что нас слышат и любят.

Построение отношений с Богом нашего понимания значительно повышает наш уровень готовности и комфорта, когда мы просим об избавлении от своих недостатков. Работа, проделанная в предыдущих Шагах, обогатила эти отношения. Мы попросили свою Высшую Силу о честности, непредубежденности и готовности, и нам была дана способность развивать эти жизненно необходимые для нашего выздоровления качества.

Каждый раз, когда нам не хватает какого-либо ценного качества, которое мы стараемся обрести, или когда мы испытываем трудности с применением духовных принципов, мы обращаемся к Богу своего понимания. В этом Шаге мы просим любящего Бога избавить нас от нетерпения, нетерпимости, нечестности или другого недостатка, который мешает нам выздороветь. Мы видим, что наша Высшая Сила всегда дает нам то, в чем мы нуждаемся, и в результате наша вера растет. По мере того, как мы просим свою Высшую Силу избавить нас от недостатков, мы можем заметить, как некоторые из них проявляются все реже и реже. Другие дефекты на время могут быть просто убраны с нашего пути, чтобы мы могли идти вперед в своем выздоровлении. Мы можем даже обрести полнейшую свободу от необходимости идти на поводу у этих дефектов. Дело в том, что мы пришли к убеждению, что только Бог

нашего понимания обладает силой избавить нас от этих недостатков. Мы же можем лишь попросить свою Высшую Силу об избавлении от них, твердо веря в то, что это произойдет тогда, когда будет угодно Богу. Эта вера может раздвинуть наши собственные представления о том, что нам нужно или чем, по нашему мнению, мы должны обладать.

Не имеет значения, насколько уверенно мы чувствуем себя во взаимоотношениях с Богом, – для работы по Седьмому Шагу нам все равно потребуется спонсор. Наставник помогает нам понять концепцию смирения и найти удобный способ общения с Высшей Силой.

Нам нужно помнить о том, что мы молимся Силе, более могущественной, чем наша собственная. Мы обращаемся к ней со смиренной просьбой, зная о том, что бессильны. Некоторые из нас при обращении к Высшей Силе за помощью произносят формальную молитву, которая демонстрирует наше смирение. Некоторые из нас молятся в более простой манере, своими словами, но с тем же смирением. Любое общение с нашей Высшей Силой является молитвой. Какой бы способ общения с Богом своего понимания мы ни выбрали, во время молитвы мы испытываем определенное облегчение. Мы знаем, что о нас заботятся.

С пониманием этого факта приходит свобода. Несмотря на то, что сам по себе Седьмой Шаг не является лекарством, работа по нему дарит нам свободу выбора. Мы знаем, что если живем по духовным принципам выздоровления, то больше нам не нужно изнурять себя в попытках контролировать ситуации и их последствия. Мы доверяем свою жизнь Богу своего понимания. Порой мы еще можем испытывать страх, но больше нам не нужно реагировать на него деструктивным образом. Мы свободны действовать конструктивно или, когда это нужно, не действовать вообще. Вера в то, что о нас заботятся, является результатом нашего построения отношений с Силой, более могущественной, чем наша собственная. Мы развиваем осознанный контакт с Высшей Силой и будем стремиться к улучшению этого контакта на протяжении всей своей жизни. Мы уверены в том, что Бог нашего понимания существует, и чувствуем присутствие этой Силы.

Работа по Седьмому Шагу приносит с собой такой душевный покой, о котором мы и не мечтали. Мы видим, что результатом нашего поиска духовного роста становится способность чувствовать любовь нашей Высшей Силы. Мы мельком видим картину полного освобождения от своих недостатков. Не имеет значения, что на обретение состояния совершенства или полного смирения нам не хватит целой жизни. Способность представлять эту картину и размышлять над ней – это редкий и бесценный дар сам по себе.

Мы меняемся. Мы не просто слышали о чуде выздоровления; мы сами стали живым примером того, на что способна сила программы АН. Духовная жизнь перестала быть теорией, о которой мы слышим на собраниях; теперь она становится осязаемой реальностью. Мы можем увидеть чудо, просто посмотрев в зеркало. Бог, как мы Его понимаем, превратил нас из бездушных, безнадежных зависимых в духовных, выздоравливающих людей, которые хотят жить. Несмотря на то, что мы уже достигли этой точки, ущерб, нанесенный нашими недостатками, должен быть возмещен. Желая дальнейшего выздоровления и свободы, мы приступаем к Восьмому Шагу и начинаем возмещать причиненный нами ущерб.

## Шаг Восьмой

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

В предыдущих Шагах мы начали процесс примирения с Высшей Силой и самими собой. В Восьмом Шаге мы начинаем процесс примирения с другими людьми.

Действуя под влиянием дефектов своего характера, мы причиняли вред самим себе и тем, кто нас окружал. В Седьмом Шаге мы просили свою Высшую Силу избавить нас от недостатков. Однако для того, чтобы обрести истинную свободу от своих дефектов, нам нужно принять за них ответственность. Нам нужно сделать все, что в наших силах, для возмещения причиненного ущерба. В Восьмом Шаге мы начинаем исправлять свои ошибки. Мы начинаем принимать ответственность за свои действия, составляя список людей, которым мы причинили зло, и подготавливаясь к возмещению ущерба.

Наши усилия по возмещению ущерба могут изменить жизни тех, кому мы причинили зло, в лучшую сторону, но самое большое влияние этот процесс оказывает на нашу собственную жизнь. Мы стремимся начать возмещать ущерб, который причинили, ради того, чтобы наше духовное пробуждение продолжалось и дальше. К тому времени, как мы закончим процесс возмещения ущерба, мы будем потрясены тем уровнем свободы, который испытаем в конце этого процесса.

Мы принимаем участие в процессе освобождения от своего прошлого ради того, чтобы жить полноценной жизнью в настоящем. Многих из нас преследуют воспоминания о том, как плохо мы обращались с другими людьми. Эти воспоминания могут охватывать нас совершенно неожиданно. Стыд и угрызения совести по поводу того, что мы наделали в прошлом, так глубоки, что воспоминания об этом могут вызывать невыносимое чувство вины. Мы хотим избавиться от этого чувства вины. Мы начинаем с того, что составляем список людей, которым причинили зло.

Сама мысль об этом списке может вызывать у нас ужас. Мы можем бояться, что натворили столько вреда, что никогда не возместим его, или бояться встречи с теми людьми, которым навредили. Мы начинаем думать о том, как будет принято наше возмещение ущерба. В своих самых кошмарных ожиданиях мы можем представлять себе, как кто-то отказывается принять наше возмещение ущерба и вместо этого мстит нам. В лучшем случае мы надеемся, что в результате этого возмещения нам будет даровано своеобразное «отпущение грехов». Большинство из нас обладает живым воображением, но сейчас не время забегать вперед. Нам нужно избегать представлений о том, как именно будет проходить возмещение ущерба: негативно или позитивно. Мы на Восьмом, а не на Девятом Шаге. Здесь мы должны заботиться только о составлении списка и подготовке к возмещению ущерба.

Работа над предыдущими Шагами подготовила нас к обретению желания для работы по Восьмому Шагу. Мы честно признали истинную природу своих заблуждений и выяснили, как наши действия повлияли на других людей. Признать свои заблуждения было непросто. Нам пришлось поверить в Силу, которая даст нам мужество и будет любить нас на всем пути через боль от изучения последствий нашей зависимости. Те же честность и мужество, о которых мы просили, когда писали свою инвентаризацию и делились ею, жизненно необходимы нам при составлении списка возмещения ущерба. Мы все это время применяли данные принципы и уже хорошо с ними знакомы. Восьмой Шаг – это просто продолжение наших усилий по обретению свободы с помощью применения духовных принципов.

Составление списка и подготовка к возмещению ущерба может стать трудным занятием, если мы не избавимся от своих обид. Большинству из нас необходимо возместить ущерб по крайней мере одному из тех людей, которые обижали нас. Возможно, мы еще до конца не простили этого человека и понимаем, что с большой неохотой ставим в список его или ее имя. Однако мы должны это сделать. Мы несем ответственность за свои действия. Мы возмещаем ущерб потому, что причинили этим людям вред. Мы должны отказаться от обид и сосредоточиться на той роли, которую сами играли в конфликтах. Мы не станем лучше и не сможем жить духовной жизнью, к которой стремимся, если будем продолжать оставаться в ловушке самонаваждения. Мы отпускаем свои ожидания и перестаем обвинять в своих поступках других людей. Необходимо отказаться от роли жертвы. В Восьмом Шаге мы принимаем ответственность за то, что совершили по отношению к другим людям, и не думаем о том, что эти люди сделали нам.

Если мы все еще злимся на некоторых людей из своего прошлого, нам потребуется применение духовного принципа прощения. Наша способность прощать возникает из нашей способности принимать самих себя и испытывать сострадание к себе. Однако если мы сталкиваемся с трудностями, то можем обратиться за помощью к своей Высшей Силе. Мы молимся о силах для того, чтобы преисполниться готовностью простить другого человека. Мы уже начали принимать себя такими, какие мы есть. Теперь мы начинаем принимать других такими, какие они есть.

В ходе составления списка всех людей, мест и учреждений, которым мы должны возместить ущерб, мы можем перечитать свой Четвертый Шаг. Если мы старательно относились к работе по Четвертому Шагу, он должен четко определить нашу роль в конфликтах и показать, как мы причиняли боль другим людям своим поведением, обусловленным нашими дефектами характера. Мы отыскиваем людей, которых ранили своей нечестностью, людей, которых обворовывали или обманывали, людей, на которых сказались наши заблуждения. Кроме того, мы отмечаем вред, нанесенный нами обществу в целом, и вносим его в свой список. Возможно, мы растратили общественные ресурсы, вели себя оскорбительным образом на публике или отказывались вносить свой вклад в общее благополучие.

Несмотря на то, что после повторного изучения Четвертого Шага наш список может заполниться практически полностью, Восьмой Шаг – это не просто пересмотр нашей инвентаризации. Сейчас мы ищем людей, места и учреждения, которым мы причинили зло, а не просто разбираемся в том, какое именно зло причинили. Мы не просто ввали, мы ввали *кому-то*. Мы не просто воровали, мы обворовывали разных людей.

Четвертый Шаг – не единственный источник помощи, к которому мы обратимся во время составления списка по возмещению ущерба. Наш спонсор тоже может помочь нам. Когда мы делились своей инвентаризацией, наставник помогал нам сосредоточиться на истинной природе наших заблуждений. Понимание, которое появлялось у нашего спонсора, помогало нам самим видеть, как мы ранили других людей, действуя под влиянием дефектов своего характера; это понимание поможет нам определить, кто именно должен находиться в нашем списке возмещения ущерба.

Многим из нас было трудно увидеть то зло, которое мы причинили самим себе, и еще более удивительно услышать от других зависимых, что мы можем внести в этот список свое имя. Многие из нас идут на крайности в плане принятия ответственности за самих себя. Некоторые из нас имеют склонность отрицать любую ответственность, в то время как другие обвиняют себя в любой ссоре. В ходе нашего общения с наставником и другими зависимыми наши искаженные представления начинают «отваливаться», и мы обнаруживаем ясность, которая потребуется нам для работы по

Восьмому Шагу. Получив помощь, мы начинаем более реалистично представлять себе, где в действительности начинается и где заканчивается наша ответственность.

Перед началом работы по составлению списка важно прояснить для себя значение слова «зло» в контексте Восьмого Шага. Мы можем понимать зло только в плане физического страдания. Однако существует множество разновидностей зла: зло, причиняющее душевную боль, повреждение или утрата имущества, нанесение «долгоиграющей» эмоциональной травмы, неоправданное доверие и так далее. Как бы мы ни восклицали: «Но я ведь никому не хотел(а) причинять зло!» – здесь это не имеет значения. Мы несем ответственность за причиненное зло вне зависимости от своих истинных намерений. Каждый раз, когда наши поступки причиняли людям боль в любой ее форме, мы наносили этим людям ущерб. Для того чтобы лучше понимать, каким образом мы ранили других людей, мы можем попробовать «поставить себя на их место». Если мы способны представить, каково это – чувствовать себя жертвой нашего бездумного пренебрежения окружающими, то не будем колебаться при добавлении имен этих людей в свой список.

Помимо лучшего понимания слова «зло», нам необходимо понять, что означают слова «возмещение ущерба». В этом Шаге не говорится, что мы должны подготовиться к тому, чтобы сказать «извините», хотя это может входить в возмещение ущерба. Большинство людей, которым мы причинили зло, вероятно, наслушались от нас столько извинений, что хватит им до конца жизни. На самом деле мы преисполняем желанием сделать все возможное для «починки» того вреда, который причинили. Особенно это касается изменения нашего поведения.

Не исключено, что в некоторых случаях нанесенный нами ущерб был настолько серьезным, что положение вещей изменить попросту нельзя. Это становится очевидным, когда мы рассмотрим свои взаимоотношения с людьми, которые присутствовали в нашей жизни. Годами мы втягивали своих родных, партнеров и старых друзей то в одну, то в другую болезненную ситуацию. Несмотря на то, что прошлого не изменишь, наш опыт показывает, что мы по-прежнему должны рассмотреть и признать ущерб, который нанесли. И начать возмещение ущерба мы можем с того, что не будем повторять прежние поступки.

Признание нанесенного ущерба, искреннее раскаяние и обретение желания сделать все, что угодно, ради изменений – процесс болезненный. Но нам не нужно бояться боли, потому что признание этих истин помогает нам в нашем духовном пробуждении. Простое признание ущерба, который мы причинили, усиливает наше смирение. Искреннее раскаяние – это четкий показатель, что наш эгоцентризм уменьшился. С готовностью пойти на все, чтобы измениться, мы получаем новое вдохновение.

Частично мы обретем готовность благодаря простому составлению своего списка. Мы получим возможность прямо взглянуть на то зло, которое причинили. Некоторые из нас, написав имя человека, которому мы должны возместить ущерб, и описав то зло, которое причинили этому человеку, добавляют планы того, как именно будут возмещать ущерб. Такие планы только способствуют усилению нашей готовности к действиям, поскольку мы видим, что действительно обладаем потенциалом к возмещению причиненного ущерба.

Мы хотим преисполниться желанием возместить причиненный нами ущерб и делаем все, что в наших силах, чтобы обрести эту готовность. Если мы обнаружим, что спорим сами с собой или завязли в определении точного уровня необходимой готовности, то можем отложить эти непродуктивные мысли в сторону, приняв осознанное решение помолиться о готовности. Мы можем немного колебаться, но

делаем все, что в наших силах. На кону находится наше выздоровление. Если мы хотим продолжать свое выздоровление, то должны возместить ущерб.

Мы просим Бога помочь нам обрести готовность к возмещению ущерба. Молитвы о готовности продвигают наши взаимоотношения с Богом, как мы Его понимаем, на шаг вперед. В Седьмом Шаге мы углубили свои личные отношения с Высшей Силой, когда попросили об освобождении от наших недостатков. Теперь нам нужно довериться этой Силе в том, что она обеспечит нас всем необходимым для работы по Восьмому Шагу. Наши обязательства перед выздоровлением включают готовность идти до конца.

Высшая Сила работает в нашей жизни, подготавливая нас к служению другим людям. Те перемены, которые она приносит в нашу жизнь, становятся очевидными благодаря изменениям в нашем поведении. Мы обретаем способность делать выбор в пользу духовных принципов, а не дефектов характера, выздоровления, а не зависимости. Мы смотрим на жизнь новыми глазами и знаем, что несем ответственность за свои поступки. Мы больше не испытываем постоянного сожаления о том зле, которое причинили в прошлом. Простое понимание того, какой тяжкий вред мы нанесли другим людям, искреннее сожаление о боли, которую причинили, и готовность к тому, чтобы позволить этим людям узнать о нашем желании исправить содеянное, – все это ключи к освобождению от нашего прошлого. Несмотря на то, что нам еще только предстоит примирение с другими людьми, мы уже проделали огромный путь к тому, чтобы обрести мир с самими собой. Вооружившись новыми перспективами, своим доверием Богу, как мы Его понимаем, и готовностью к действиям, мы приступаем к Девятому Шагу.

## Шаг Девятый

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

Теперь, когда мы готовы возместить ущерб всем тем людям, которым причинили зло, мы облакаем свою готовность в действия работой по Девятому Шагу. Мы включаемся в процесс, который приведет нас от осознания собственных недостатков и вызванных ими конфликтов к возросшей свободе от этих конфликтов и к душевному покою, которого мы жаждем. Этот процесс призывает нас изучить свою жизнь, определить свои дефекты характера и осознать, как мы причиняли зло другим людям, когда действовали под влиянием этих дефектов. Теперь мы должны сделать все, что в наших силах, для возмещения нанесенного ущерба.

У нас есть список Восьмого Шага, и мы знаем, что должны делать; однако знать и делать – это две разные вещи. Мы могли приготовить совершенно замечательный план по возмещению ущерба, но, когда нужный момент настал, обнаружили, что переполнены страхом и не можем двигаться дальше. Мы можем бояться того, как будет принято наше возмещение ущерба, или беспокоиться о том, что нам будут мстить. С другой стороны, мы можем лелеять тайную надежду на то, что нас освободят от этой ответственности. Наша готовность не может основываться на ожиданиях, что в действительности нам не придется заниматься возмещением ущерба. Каждый отдельный случай возмещения ущерба может сложиться по-разному. С нас могут спросить, что называется, «по полной» – или же полностью простить. Нам необходимо подготовиться к тому, чтобы довести дело до конца, невзирая на возможный результат. Здесь, как и раньше, мы просто должны преодолеть свой страх (с помощью своей Высшей Силы) и идти дальше.

Нам нужно быть мужественными при выполнении этого Шага. Несмотря на то, что перспектива возмещения ущерба может пугать нас, мы обращаемся за силой к Богу, как мы Его понимаем. Наша Высшая Сила будет находиться рядом с нами при каждом возмещении ущерба. Мы полагаемся на присутствие этой Силы, как бы сильно ни боялись общения с людьми, которым причинили зло.

Мы можем колебаться, боясь того, что другие люди не примут нас с той же готовностью, с какой принимают друзья по АН. Однако мы обнаружили, что выздоравливающие зависимые – не единственные люди, способные принять нас и понять наши проблемы. Но независимо от того, готовы или нет другие люди нас принять, мы должны возместить нанесенный им ущерб. Риск, на который мы идем, будет обязательно вознагражден ростом нашей личной свободы.

Духовные принципы честности и смирения, которые мы узнали в предыдущих Шагах, оказывают нам бесценную помощь в Девятом Шаге. Мы ни за что не смогли бы смиренно обратиться к людям, которым должны возместить ущерб, если бы не применяли эти принципы на практике. Честное изучение самих себя, которое мы использовали при написании своей инвентаризации и признании своих недостатков, избавление от эгоцентризма, которое принесла нам работа по Шестому и Седьмому Шагам, и реалистичный взгляд на тот вред, который мы причинили другим людям, – все это способствовало росту нашего смирения и дало нам мотивацию, необходимую для работы по Девятому Шагу. Наш путь привел нас к смиренному принятию того, кем мы были и кем стали, в результате чего мы обретаем искреннее желание возместить ущерб всем людям, которым навредили.

Желание возместить ущерб должно стать главным мотивом для работы по Девятому Шагу. Мы возмещаем ущерб не просто потому, что это предлагает сделать

наша программа выздоровления. Для того чтобы убедиться, что наши мотивы основаны на духовных принципах, мы подтверждаем решение о препоручении своей воли заботе Бога, как мы Его понимаем, перед возмещением ущерба. Сила, более могущественная, чем наша собственная, даст нам необходимое руководство.

Не нужно ждать, что нас «погладят по головке» или будут превозносить до небес за жизнь в соответствии с принципами выздоровления. Люди могут реагировать на наше возмещение ущерба самыми разными способами. Они могут оценить его – а могут и не оценить. Отношения с этими людьми могут улучшиться – или остаться на прежнем уровне. Нас могут поблагодарить – или сказать: «Ну, наконец-то, дождались». Мы должны отказаться от любых ожиданий по поводу того, что произойдет после нашего возмещения ущерба, и оставить результаты на волю Бога, как мы Его понимаем. На возмещение ущерба необходимо направить все свои усилия. Однако, как только мы это сделаем, наша сторона улицы будет подметена. Мы не можем ожидать, что возмещение ущерба волшебным образом исцелит чувства тех людей, которым мы причинили зло. Мы можем смиренно просить о прощении, но если не получим его, то отпустим эти ожидания, зная, что сделали все, что в наших силах. Когда мы возмещаем ущерб, то спрашиваем себя, зачем мы это делаем. Если мы искренне сожалеем о случившемся и действительно хотим возместить нанесенный ущерб, то будем делать это в духе смирения и любви.

Поставив во главу угла смирение, мы обращаемся за помощью к спонсору. Там, где только возможно, мы обсуждаем каждый случай возмещения ущерба со своим наставником *до того, как* приступить к выполнению конкретных действий. Мы рассказываем своему наставнику, почему возмещаем ущерб, что собираемся говорить и что намерены предложить, чтобы исправить создавшееся положение. То, что мы намерены предложить в качестве возмещения ущерба, должно соответствовать злу, которое мы причинили. Например, если мы взяли деньги в долг и не вернули их, то не просто извиняемся, а возвращаем эту сумму. Мы обращаемся напрямую к человеку, которому причинили зло, и возмещаем ущерб точно в соответствии с тем, что натворили.

Когда мы возмещаем ущерб тем людям, которые причиняли боль нам, смирение просто необходимо. Мы не хотим отправиться к кому-либо с намерением возместить ущерб, а закончить перебранкой по поводу того, кто кому больше навредил. Даже несмотря на то, что нам придется возмещать ущерб тем людям, которые причиняли зло нам самим, мы обязаны отставить в сторону свои чувства. Наша ответственность заключается в том, чтобы возместить ущерб за *свои* действия, а не принуждать других к признанию, что они навредили нам.

Согласно нашему опыту, возмещение ущерба разделяется на два этапа. Мы не только возмещаем ущерб людям, которым навредили, но и кардинальным образом меняем свое поведение. Мы восстанавливаем разрушенные отношения и начинаем вести себя по-другому. Например, некоторые из нас могли со злости нанести ущерб чьей-то собственности. Когда мы возмещаем ущерб, то не просто извиняемся перед этим человеком и заменяем или ремонтируем эту вещь. Мы «ремонтируем» свое поведение. Мы ежедневно стараемся не выражать свою злость тем, что не разрушаем чужую собственность.

На изменение своего образа жизни может уйти вся жизнь, и, вероятно, это самое значительное возмещение ущерба, которое мы можем предпринять. Некоторые люди, которым мы причинили зло – например, наши семьи или наши близкие, – страдали долгие годы. Возмещение подобного ущерба нельзя произвести за пять минут, каким бы искренним оно ни было. Хотя признание своих ошибок и извинение и могут стать отправной точкой, нам необходимо прикладывать ежедневные усилия к тому, чтобы

перестать причинять боль своим любимым. Если мы пренебрегали своей семьей, то начинаем проводить с родными время. Если мы забывали о днях рождения и юбилеях, то начинаем запоминать даты таких важных событий. Если мы не принимали во внимание чувства других людей, а были поглощены только собой, то начинаем с большей чуткостью относиться к потребностям других людей.

Естественно, мы не обязаны продолжать отношения с некоторыми из тех людей, которым причинили зло. Например, если мы развелись с супругой (супругом) и у нас есть общие дети, то, возможно, мы должны оказывать детям финансовую поддержку. Подобное возмещение ущерба не требует возвращения прежних чувств к бывшей супруге (бывшему супругу). Помня о том, что наш долг измеряется не только деньгами, мы можем прийти к обоюдному согласию относительно того, как выполнять эти обязательства по отношению к своим детям.

Поскольку действия, которые мы предпринимаем в этом Шаге, могут оказывать немалое влияние на других людей, мы не должны начинать возмещение ущерба без предварительного обсуждения всех деталей этого процесса со своим наставником. Некоторые из нас возмещали ущерб под влиянием импульса, просто чтобы облегчить совесть; однако, как правило, это заканчивалось тем, что мы приносили больше вреда, чем пользы. Предположим, что в Четвертом Шаге мы писали о людях, на которых в течение многих лет таили обиду. Мы высмеивали, осуждали и раскрывали недостатки этих людей за их спиной. Из-за того, что подобное «уничтожение личности» происходило за спиной этих людей, стоит ли нам идти к ним с повинной? Конечно же, нет! Девятый Шаг делается не для того, чтобы облегчить душу за чужой счет. Наш спонсор поможет нам найти такой способ возмещения ущерба, который не будет причинять дополнительное зло.

Несмотря на всю очевидность того факта, что мы не будем прямо возмещать ущерб в ситуации, которая может нанести вред другому человеку, у нас могут возникнуть вопросы относительно «прямого» возмещения ущерба в случае, если этот человек умер, живет за тысячи километров от нас или его невозможно отыскать. Существует много способов эффективно возместить прямой ущерб, не делая этого лично. Если человек, которому мы хотим возместить ущерб, умер, мы можем написать ему или ей письмо обо всем, что сказали бы, будь этот человек жив. Затем, возможно, мы прочитаем это письмо своему спонсору. Желание лично возместить ущерб человеку, живущему за тысячи километров от нас, является благородным, однако не у всех есть средства на такие дальние поездки исключительно с целью возмещения ущерба. В таких случаях на помощь могут прийти телефонный звонок или письмо. Те люди из нашего списка, которых мы не смогли найти, должны остаться в этом списке. Возможность возместить ущерб может представиться позже, даже многие годы спустя. До тех пор мы должны сохранять готовность к возмещению этого ущерба. И, конечно, мы не должны избегать возмещения ущерба только из-за того, что боимся встречи с человеком, которому причинили зло. Мы прикладываем все силы к тому, чтобы отыскать людей, которым навредили, и как можно эффективнее возместить им ущерб.

Выбор наиболее эффективного способа возмещения ущерба требует тщательного изучения нашей совести на предмет того, что является правильным в этом процессе, а что – нет. Некоторые из нас сталкиваются с ситуациями, которые нельзя исправить. Наши поступки могли оставить физические или эмоциональные шрамы на другом человеке, или даже вызвать чью-то смерть. Мы должны научиться жить с этим. Из-за этих действий мы испытываем такие муки совести, которые невозможно выразить словами, и сомневаемся, что сможем возместить подобный ущерб. В таких случаях нам остается только полагаться на свою Высшую Силу. Мы можем столкнуться с трудностями в попытке простить себя, но мы можем попросить о

прощении любящего Бога. Мы садимся, успокаиваемся в присутствии своей Высшей Силы и просим ее руководить нашими действиями. Многие из нас нашли ответ, посвятив свою жизнь помощи другим зависимым и другим видам служения человечеству. Простых решений для подобных проблем не существует; мы просто делаем все, что в наших силах, полагаясь на руководство своего наставника и Бога, как мы Его понимаем.

Прошлое многих из нас включает в себя такие относительно незначительные проступки, как неоплаченные штрафы за нарушение правил дорожного движения. Другие люди, в свою очередь, совершали преступления, которые повлекли за собой тяжелые последствия. В подобных случаях мы можем оказаться перед дилеммой. Если мы сдадимся представителям закона, то можем отправиться в тюрьму. Если мы не сделаем этого, то можем жить в страхе, что нас поймают и все равно отправят в тюрьму. С помощью спонсора и Бога, как мы Его понимаем, мы готовы пойти на все ради поддержания своего выздоровления. Кроме того, нам придется обратиться за юридической помощью перед возмещением подобного ущерба.

Возмещение финансового ущерба, связанное со значительными проблемами, также может потребовать профессионального совета. Многие из нас накапливали долги стремительными темпами и, возможно, не смогут их выплатить в обозримом будущем. Некоторые из нас накопили такое количество неоплаченных счетов, что вряд ли смогут оплатить их даже за несколько лет. Некоторые из нас редко платили за квартиру, коммунальные услуги или телефон. Мы можем думать, что легче сорваться с места и переехать, чем выполнить свои финансовые обязательства.

Так же, как и во всех остальных случаях возмещения ущерба, мы обсуждаем финансовый ущерб с наставником. Некоторые из нас уже начали обеспечивать свои семьи; они зависят от нас в еде и крове. Как правило, нам приходится очень тщательно планировать свой бюджет, чтобы иметь возможность платить по старым счетам и поддерживать текущие расходы на прежнем уровне. Мы можем найти выход из таких ситуаций, связавшись с кредиторами, объяснив им свое положение и выразив желание разобраться с долгами. Мы соглашаемся на разумный план выплаты долгов и придерживаемся его. Это пример того, как возмещение ущерба превращается в процесс, а не становится единичным случаем расплаты. Для того чтобы платить по счетам в течение многих лет своей жизни, требуется идти на определенные жертвы и обладать дисциплинированностью, однако вернуть утраченное уважение к себе мы сможем только в том случае, если доведем это дело до конца.

Многие из нас испытывают трудности с возмещением ущерба, нанесенного в близких, интимных отношениях. Когда мы писали Четвертый Шаг, то осознали, что не только лишали себя шанса на значимые отношения, но и причиняли глубокие эмоциональные раны своим партнерам. Наш страх близости или обязательств приводил к тому, что мы использовали или бросали тех, кто нас любил, а также изменяли им. Как правило, эти люди не могли до нас «достучаться». Несмотря на то, что в некоторых случаях нам придется обратиться к этим людям с возмещением ущерба, в некоторых случаях их лучше оставить в покое, чтобы не беречь старые раны. Для того чтобы отличить одно от другого, требуется предельная честность с нашей стороны и открытое обсуждение этих проблем со спонсором. Будем мы возмещать прямой ущерб людям, которым причинили зло, когда у нас были близкие отношения с ними, или же нет, нам в любом случае придется изменить свое поведение в тех близких взаимоотношениях, которые у нас есть сегодня. Если раньше мы избегали близости, то сейчас нужно учиться общению со своими партнерами. Нам нужно стать более тактичными, чувствительными и внимательными к нуждам других людей.

Порой единственным способом возмещения ущерба является изменение нашего образа жизни. Как уже обсуждалось в Восьмом Шаге, мы можем быть в долгу перед обществом в целом. Несмотря на то, что это может звучать как абстрактное понятие, мы должны вполне конкретно возмещать ущерб изменением своего поведения. Если мы принесли вред обществу, то начинаем возмещать ущерб, становясь продуктивными членами общества. Мы вносим свой вклад в общество и стремимся к тому, чтобы отдавать, а не брать.

Наше выздоровление – это тоже способ возмещения ущерба, причиненного самим себе. В период активной зависимости мы относились к себе из рук вон плохо. Те вина и стыд, которые мы чувствовали каждый раз, когда причиняли зло другому человеку, существенно уменьшали наше уважение к себе. Наша зависимость унижала нас тысячей различных способов. Теперь, в выздоровлении, мы учимся относиться к себе с уважением.

Самые важные результаты Девятого Шага обнаружатся в нас самих. В этом Шаге мы многое узнаем о смирении, любви, бескорыстии и прощении. Мы начинаем исцеляться от своей зависимости и больше не испытываем такого большого количества сожалений. Мы вырастаем духовно и обнаруживаем, что действительно достигли нового уровня свободы в своей жизни. Наше прошлое – это всего лишь прошлое. Мы оставляем его позади, чтобы оно перестало преследовать нас в мыслях в ожидании момента, когда сможет проявиться в настоящем.

Одним из самых чудесных подарков, которые мы получаем благодаря работе по Девятому Шагу, является осознание того факта, что мы становимся лучше. Мы осознаем, как сильно изменились благодаря тому, что больше не совершаем поступков, за которые возмещали ущерб. Возможно, до этого момента мы и не осознавали всего масштаба этих изменений. Процесс возмещения ущерба приводит к пониманию того, что мы становимся совершенно другими людьми. Долгий кошмар тьмы нашей зависимости начинает исчезать в свете нашего выздоровления.

Наше смирение растет, когда мы встречаемся лицом к лицу с людьми, которым причинили ущерб. Осознание того факта, насколько сильно наши поступки повлияли на других людей, помогает нам избавиться от эгоцентризма. Мы начинаем понимать, что другие люди тоже испытывают чувства, и что мы можем ранить их, если будем беспечными. Работая по этому Шагу, мы учимся заботе о других людях и применяем полученные знания в сегодняшней жизни. Мы начинаем думать, перед тем как что-то сказать или сделать, помня о том, что наши слова или поступки окажут влияние на наших друзей, близких и товарищей по АН. Мы относимся к людям с любовью и добротой, испытывая глубокое уважение к их чувствам.

Поскольку для возмещения ущерба необходимы смирение и бескорыстие, мы можем удивиться тому, каким образом Девятый Шаг поднимает нашу самооценку. Одним из самых больших парадоксов выздоровления является то обстоятельство, что чем меньше мы думаем о себе, тем больше учимся любить себя. Возможно, мы не думали, что наше духовное путешествие приведет нас к новому отношению к себе, однако в выздоровлении происходит именно это. Благодаря любви, которую мы дарим другим людям, мы осознаем собственную ценность. Мы узнаем, что наши усилия приносят пользу не только Анонимным Наркоманам, но и миру в целом.

Благодаря работе по Девятому Шагу мы обретаем свободу жить в настоящем, получаем возможность радоваться каждому мгновению и испытывать благодарность за дар выздоровления. Воспоминания прошлого уже не тянут нас назад. Перед нами открываются новые возможности. Мы обретаем свободу двигаться в таком направлении, о котором и не думали прежде. Мы открыты для мечтаний и осуществления этих мечтаний. Наша жизнь открывается перед нами, как бескрайний

горизонт. Время от времени мы можем оступаться, но Десятый Шаг дает нам возможность подниматься и продолжать путь дальше. Наша Высшая Сила приглашает нас жить, и мы с благодарностью принимаем это приглашение.

## Шаг Десятый

*«Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это».*

Выздоровливать в Анонимных Наркоманах – это учиться жить. Применение духовных принципов первых девяти Шагов в нашей жизни привело к тому, что мы стали жить в гармонии с собой и другими людьми. Изучение себя, противостояние тому, что мы в себе обнаружили, признание своих заблуждений – это неотъемлемые стороны жизни по духовным принципам. Работая по Десятому Шагу, мы начинаем лучше осознавать свои чувства, состояние своего разума и свое духовное состояние. Благодаря работе по этому Шагу наш взгляд на жизнь продолжает оставаться свежим и незамутненным.

Некоторые из нас оглядываются на Четвертый Шаг и удивляются, зачем нужно делать Десятый. Мы можем считать, что уже исправили все свои прошлые ошибки в предыдущих Шагах; поскольку мы не собираемся совершать эти ошибки вновь, зачем тогда нужен этот бесконечный самоанализ? Десятый Шаг может показаться утомительным занятием, болезненным упражнением, которое можно делать, а можно и не делать. Но мы должны продолжать свой рост, и Десятый Шаг помогает нам именно в этом. Несмотря на то, что мы вновь и вновь будем возвращаться к предыдущим Шагам, Десятый Шаг укрепляет наше духовное выздоровление иным образом: благодаря ему мы постоянно осознаем, что сегодня происходит в нашей жизни.

Нельзя недооценивать всю важность постоянного контакта со своими мыслями, отношением к жизни, чувствами и поведением. Каждый день жизнь подкидывает нам новые вызовы. Наше выздоровление зависит от готовности эти вызовы принимать. Наш опыт подсказывает, что некоторые члены АН срываются даже спустя долгие периоды чистой жизни, поскольку стали самодовольными и позволили обидам копиться внутри, отказываясь признавать свои заблуждения. Мало-помалу эти мелкие ранки, полуправды и «оправданное» недовольство превращаются в глубокие разочарования, серьезные самообманы и самые настоящие обиды. Мы не можем допустить, чтобы эти вещи нарушили нормальное течение нашего выздоровления. Нам необходимо разбираться со сложными ситуациями по мере их возникновения.

В Десятом Шаге мы используем все принципы и приемы, которые узнали в предыдущих Шагах, постоянно применяя их на практике. Многие из нас ставят на первое место в течение дня духовные идеалы благодаря тому, что утром подтверждают свое решение жить в соответствии с волей Высшей Силы. Но даже в этом случае нам не избежать знакомых ошибок. Мы можем объяснить каждый проступок дефектом характера, который определили в Шестом Шаге. Смиренная просьба Бога, как мы Его понимаем, об избавлении от наших недостатков и сейчас не менее актуальна, чем в Седьмом Шаге.

В Десятом Шаге эти действия выполняются на регулярной основе. Каждый день мы проводим мини-инвентаризацию, обращая внимание на те ситуации, в которых были задеты наши духовные идеалы, и стремясь жить в соответствии с духовными принципами программы АН. Например, в том случае, когда мы сталкиваемся с тягой к импульсивным поступкам и не хотим видеть результаты своих действий, нам нужно вспомнить о духовных принципах, поступить в соответствии с ними и продолжать идти вперед по пути выздоровления.

Несмотря на то, что привычка работать по этому Шагу дается непросто, мы должны проявить настойчивость. Мы можем выделить время в течение дня на тщательный самоанализ, при этом постепенно продвигаясь к способности наблюдать за собой в течение дня. Мы продолжаем двигаться дальше, стараясь с каждым разом

еще лучше осознавать себя. Нам необходимо развивать самодисциплину; чем больше мы потратим на это сил, тем с большей вероятностью обнаружим, что работа по Десятому Шагу стала такой же естественной, как дыхание.

Однако это не значит, что мы должны быть излишне суровыми к себе, придираясь к каждому своему мотиву, и искать проблемы там, где их нет. Нам нужно прислушиваться к голосу своей совести и слышать, что именно он нам говорит. Когда у нас появляется назойливое ощущение, что где-то мы свернули в сторону, нам нужно уделить ему самое пристальное внимание. Если чувства вины и злости не исчезают в течение долгого периода времени, мы можем что-то предпринять по этому поводу. Мы точно знаем, когда что-то не дает нам покоя – возможно, не сразу, но, как правило, чуть погодя после этого события. Как только мы понимаем, что испытываем беспокойство, то ищем его причину и начинаем разбираться с ней, не откладывая дело в долгий ящик.

Несмотря на стремление поддерживать свою бдительность в течение всего дня, не менее полезными могут оказаться размышления о всех событиях и нашей реакции на них, которым мы предаемся в конце каждого дня. Зачастую спонсор предлагает нам написать Десятый Шаг. Кроме того, мы можем воспользоваться брошюрой *Жить по программе*. В этом Шаге мы задаем себе те же вопросы, что и в Четвертом Шаге; единственная разница заключается в том, что основное внимание мы уделяем *сегодняшнему дню*. Мы изучаем свое нынешнее поведение и спрашиваем себя, продолжаем ли жить в соответствии со своими ценностями. Был ли я сегодня честным? Не обманывал ли я сегодня других людей? Продолжался ли мой духовный рост, или же старые модели поведения начали возвращаться в мою жизнь? Мы пытаемся составить впечатление о прошедшем дне в целом.

Для того чтобы изучить свой день (или свою жизнь, если уж на то пошло) во всей их полноте, нам нужно обратиться к принципу смирения, который мы узнали в предыдущих Шагах. Мы немало узнали о себе и о том, каким образом реагировали на жизнь в прошлом – и как хотим с ней взаимодействовать в настоящем. Мы должны быть бдительными, чтобы смиренно признавать ту роль, которую играем в собственной жизни.

У нас могут возникнуть проблемы с осознанием своих ошибок только потому, что обычно мы стараемся сделать все правильно. Например, на каком-то этапе своего выздоровления мы можем прийти на бизнес-собрание группы с твердой уверенностью в том, что знаем, куда ей нужно двигаться. Мы изучили все стороны данного вопроса. На собрании мы начинаем навязывать свою точку зрения. Мы настолько убеждены в своей правоте, что не замечаем собственной самоуверенности. Мы не видим вред, который причиняем другим людям тем, что не уважаем их взгляды так же сильно, как свои.

Зачастую наше поведение идет вразрез с нашими ценностями, но при этом мы ждем, что другие люди будут вести себя в соответствии с нашими требованиями. Например, нам не нравится, когда мы слышим, как кто-то сплетничает о другом человеке за его или ее спиной. Мы даже можем считать себя «праведниками» – пока не обнаружим, что занимаемся тем же самым. Могут возникнуть и другие ситуации, когда мы будем излишне критичными к другим людям. Например, мы предъявляем высокие требования к другим людям, но при этом имеем массу оправданий тому, почему эти стандарты нельзя применять к нам самим! Если мы обнаружим себя в самом центре подобной нравственной неуверенности, то можем воспользоваться принципами Десятого Шага для внесения большей ясности в происходящее.

В нашей жизни могут возникать и другие ситуации, которые будут требовать от нас поступиться своими личными убеждениями и ценностями. Например, если мы

устроились на работу и обнаружили, что работодатель ждет от нас участия в сомнительных сделках, встающий перед нами выбор может легко сбить нас с толку. Принятие решения о том, как вести себя в подобной ситуации, может даваться нелегко. У нас может появиться соблазн принять поспешное решение или ожидать готового ответа от своего спонсора; однако мы обнаружили, что никто не в силах решить за нас подобную дилемму. Несмотря на то, что спонсор даст нам определенное руководство, мы сами должны применять принципы программы и найти собственное решение. В конце концов, именно нам предстоит жить со своей совестью. Для того чтобы чувствовать себя комфортно, мы должны решить, что является для нас морально приемлемым, а что – нет.

Зачастую увидеть свою неправоту непросто, особенно в самый разгар конфликта. Когда над нами довлеют эмоции, мы вряд ли сможем честно взглянуть на самих себя. Мы в состоянии видеть только моментальные «хочухи» и потребности. В таких случаях спонсор может предложить нам провести личную инвентаризацию определенной сферы нашей жизни, чтобы мы смогли увидеть свою роль в конфликте. Если друзья замечают, что мы ведем себя под влиянием того или иного дефекта характера, они могут предложить нам обсудить это с наставником. Непредубежденность к рекомендациям спонсора и друзей по АН, внимательность к тому, что говорит нам наша совесть, выделение спокойного времени на общение с Богом, как мы Его понимаем, – все это приведет нас к большему пониманию происходящего.

Как только мы осознаем, что были неправы, когда бы это ни случилось: через пять минут, пять часов или пять дней после произошедшего, нам необходимо признать свою ошибку и исправить любое причиненное нами зло. Как и в Девятом Шаге, мы обнаруживаем, что процесс признания собственных ошибок и изменения своего поведения приносит огромное освобождение.

Естественно, при возмещении ущерба, нанесенного нашим сегодняшним поведением, необходимо быть столь же внимательными, как и в Девятом Шаге. Например, если мы обнаружим, что молча осуждали высказывающегося на собрании человека, нам, разумеется, не нужно рассказывать ему или ей о своих мыслях. Вместо этого мы можем приложить усилия к тому, чтобы стать более терпимыми к другим людям.

Мы должны помнить о том, что Десятый Шаг – это не одностороннее занятие, не упражнение в подмечании, что же именно мы сделали не так. Нам необходимо сопротивляться желанию стать одержимыми этим Шагом, стать безжалостными искателями каждого недостатка нашего характера. Смысл Десятого Шага заключается в готовности обращать внимание на свои мысли, поступки и ценности, а затем работать над тем, что нам нужно изменить. Мы должны признать, что зачастую наши мотивы достойны, и мы совершаем правильные поступки. Дефекты и сильные стороны нашего характера не являются взаимоисключающими понятиями, и мы непременно найдем проявления и тех, и других в любом отдельно взятом дне.

Работая по этому Шагу, мы устанавливаем цели, ориентированные на выздоровление. Когда мы замечаем, что боимся идти вперед в какой-либо из сфер своей жизни, то можем набраться мужества у своей Высшей Силы. Когда мы видим, что были эгоистичны, то можем постараться в будущем стать более великодушными. Когда сегодня мы осознаем, что в чем-то не достигли желаемого, не стоит предаваться чувствам страха и ужаса перед неудачей. Вместо этого мы можем испытать благодарность за постоянную бдительность и чувство надежды. Мы знаем, что, применяя программу выздоровления к собственным недостаткам, будем меняться и расти.

Работа по Десятому Шагу помогает нам увидеть себя в более реальном свете. Многие из нас отмечали свободу, которую испытали после открытого признания своих ошибок и освобождения от нереалистичных ожиданий. Там, где прежде нас швыряло из одной крайности в другую и мы чувствовали себя либо лучше, либо хуже остальных людей, мы нашли «золотую середину», на которой расцветает реалистичная самооценка. Наша надежда дает о себе знать с новой силой, когда мы раскрываем свои ценные качества благодаря работе по этому Шагу. Мы видим себя такими, какие мы есть, принимая как свои ценные качества, так и дефекты, и зная, что можем измениться с помощью своей Высшей Силы. Мы становимся теми, кем нам суждено было стать: полноценными людьми.

Несмотря на то, что все люди нуждаются в любви и внимании со стороны других людей, это не означает, что мы должны зависеть от других в том, что можем найти только внутри самих себя. Мы можем перестать предъявлять необоснованные требования к окружающим и начать избавляться от эгоизма во взаимоотношениях. Наши романтические и дружеские отношения, а также взаимодействие с членами семьи, коллегами и случайными знакомыми, подвергаются поразительным изменениям. Мы свободно наслаждаемся обществом других людей, поскольку перестаем быть одержимыми собственной персоной. Мы наконец понимаем, что все уловки, на которые шли ради того, чтобы не подпускать к себе других людей, в лучшем случае попросту не нужны и зачастую являются истинной причиной боли, которую мы испытываем в своих отношениях.

Более здоровые отношения с другими людьми – это лишь один из признаков, что качество нашей жизни ощутимо улучшилось. Подобные признаки всего лишь отражают невидимые, но весьма реальные изменения, которые происходят внутри нас. Наш взгляд на жизнь полностью изменился. По сравнению с духовными принципами, которыми мы дорожим сегодня, мысли о том, как бы получше выглядеть или накопить материальное состояние, теряют свою значимость. Принимая вызов самоанализа, который нам бросает Десятый Шаг, мы обнаруживаем, что больше всего дорожим своим выздоровлением и отношениями с Богом, как мы Его понимаем.

По мере того, как внутренний хаос, который преследовал нас долгие годы, исчезает, мы начинаем переживать длительные периоды душевного покоя. В такие моменты мы испытываем могущественное присутствие любящего Бога в нашей жизни. Мы все больше осознаем эту Высшую Силу и готовы искать способы поддержания и улучшения своего контакта с ней. В поиске направления и смысла своей жизни мы приступаем к Одиннадцатому Шагу.

## Шаг Одиннадцатый

*«Путем молитв и размышлений мы старались улучшить свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и даровании силы для этого».*

Одним из результатов нашей работы по Шагам в процессе выздоровления становится успешное построение взаимоотношений с Богом, как мы Его понимаем. Наши изначальные усилия привели к решению, принятому нами в Третьем Шаге. Мы продолжили построение этих отношений работой по следующим Шагам, каждый из которых был призван устранить преграды, стоящие между нами и нашей Высшей Силой. В итоге, мы обрели готовность получать любовь и руководство этой Силы.

Симптомы нашей болезни и поступки, которые мы совершали в употреблении, отдалили многих из нас от Высшей Силы. Для большинства заикленность на самих себе усложняла саму возможность веры в Силу, более могущественную, чем наша собственная, не говоря уже об установлении осознанного контакта с ней. Наша жизнь не имела смысла. Ничто не могло заполнить ту пустоту, которую мы ощущали. У нас создавалось впечатление, что мы не обладаем никакой связью с другими людьми. Мы чувствовали себя одиноко в огромной вселенной и верили в то, что за пределами нашего ограниченного мировосприятия ничего не существует.

Однако когда мы начали выздоравливать, то обнаружили, что наша заикленность на самих себе уменьшается, а осознание присутствия Высшей Силы растет. Мы начали понимать, что не одиноки и никогда таковыми не являлись. Благодаря работе по предыдущим Шагам мы уже достигли осознанного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Наши отчужденность и изоляция сошли на нет. Теперь, в Одиннадцатом Шаге, мы стараемся *улучшить* свой осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, путем молитвы и медитации.

Многим из нас было непросто понять значение слов «молясь лишь о ... даровании силы». На первый взгляд, они противоречат одному из основных аспектов программы выздоровления – признанию собственного бессилия. Но если мы вникнем в суть Первого Шага, то увидим, что в нем говорится о бессилии перед зависимостью, а не о том, что мы будем лишены сил для исполнения воли Бога, как мы Его понимаем. В Первом Шаге мы действительно начали с бессилия; мы бессильны перед своей зависимостью и неспособны подчиняться никакой воле, кроме нашей собственной. Это не значит, что в Одиннадцатом Шаге мы обретем способность контролировать свою болезнь. В этом Шаге мы молимся о даровании особой силы – силы для исполнения Божьей воли.

Мы больше не уклоняемся от духовного роста, поскольку он жизненно необходим для поддержания обретенного нами душевного покоя. Возможно, в начале выздоровления мы работали по Шагам из-за сильной боли и страха перед срывом. Но сегодня нами двигают не столько боль и страх, сколько жажда продолжать свое выздоровление.

Это стремление к выздоровлению показывает, что мы все больше капитулируем перед волей Бога. Мы достигли состояния такой веры, когда воля Силы, более могущественной, чем наша, становится для нас лучше собственной. Мы привыкаем спрашивать себя, каких поступков хотела бы от нас наша Высшая Сила, а не пытаемся манипулировать ситуациями в соответствии со своими представлениями. Мы больше не рассматриваем Божью волю как нечто такое, что нам приходится *терпеть*. Напротив, мы сознательно стараемся, чтобы наша воля совпадала с волей нашей Высшей Силы, веря в то, что благодаря подобному отношению мы обретем больше

счастья и душевного покоя. Капитуляция – это искренняя вера в то, что человеку свойственно ошибаться, и такое же искреннее решение полагаться на Силу, более могущественную, чем наша собственная. Капитуляция, камень преткновения нашей зависимости, становится краеугольным камнем нашего выздоровления.

Однако мы не можем выздоравливать на одной капитуляции. Нам нужно основывать на ней свое поведение, как мы это делали в предыдущих Шагах. В Десятом Шаге мы начали практиковать дисциплину, необходимую для ежедневной жизни по духовным принципам. Мы продолжаем применять этот принцип и в Одиннадцатом Шаге, ежедневно прикладывая усилия к улучшению своей духовности. Мы ставим молитву и медитацию на первые места в списке своих приоритетов. Мы решаем сделать их такой же неотъемлемой частью своего дневного распорядка, как еду и сон, а затем используем необходимую самодисциплину для достижения своей цели.

Чтобы работать по этому Шагу, нам необходимо укрепить мужество, которое появилось у нас благодаря выполнению предыдущих Шагов. Несмотря на то, что мужество, которое мы проявили во время честной и бесстрашной проверки себя, не идет ни в какое сравнение с нашим предыдущим опытом, сейчас нам предстоит развивать принципиально новый его вид. Это мужество необходимо нам, чтобы жить в соответствии с духовными принципами, даже когда мы боимся за результаты. Несмотря на свой страх, мы делаем все необходимое и черпаем силы из бездонного колодца мужества, который нашли в Силе, более могущественной, чем наша собственная.

Возможно, все эти рассуждения о Боге снова вызовут у нас чувство дискомфорта, и мы начнем думать, что здесь-то и кроется та самая «религиозная ловушка» программы АН, о существовании которой мы подозревали все это время. Мы можем задаться вопросом, не собирается ли спонсор сообщить нам, что мы должны молиться и медитировать каким-то определенным образом? Чтобы уберечь себя от подобных страхов, можно вспомнить один из основных принципов выздоровления АН: принцип абсолютной и безусловной свободы верить в любую Высшую Силу, которую мы выберем, и права общаться с этой Силой так, как удобно нам самим. Несмотря на то, что некоторые из нас исповедуют традиционную, общепринятую веру, обсуждение религиозной специфики происходит на наших собраниях крайне редко. Мы уважаем права наших членов на их собственные духовные убеждения и не одобряем то, что может помешать несению духовной вести выздоровления.

В подобной воодушевляющей обстановке многие из нас достаточно быстро отказываются от предвзятости в отношении «правильного» способа молиться или медитировать. Другой вопрос заключается в том, как найти свой собственный путь. Мы можем иметь базовые представления о том, что такое молитва и медитация. Молитва – это те моменты, когда мы обращаемся к Высшей Силе, а медитация – время, когда прислушиваемся к ее ответам. Мы можем не отдавать себе отчета в том, какой широкий перед нами открывается выбор. Поиск этих вариантов и изучение их полезности могут завести в тупик и поглотить кучу времени. Только благодаря непредубежденности и конкретным действиям мы найдем то, что подходит лично нам. Мы можем экспериментировать с целым набором различных способов, пока не найдем то, что не будет казаться чуждым или отталкивающим. Если мы обнаружим, что *все* кажется нам чуждым, то будем пользоваться той или иной формой молитвы и медитации до тех пор, пока не привыкнем к ней. Многие из нас предпочли выборочный подход, заимствуя практики молитвы и медитации из различных источников и комбинируя те, которые оказались наиболее удобными и вдохновляющими.

Мы идем по духовному пути, который приведет нас к более глубокому пониманию своей Высшей Силы. Многие из нас испытывают от этого огромную

радость. Мы будем получать помощь от друзей по Сообществу или других людей, которые тоже следуют путем духовности. Поиск таких людей и просьба о руководстве могут помочь нам найти собственные ответы; однако чужой опыт не освобождает нас от необходимости искать собственный. Другие люди могут показать нам свой путь и поделиться с нами той радостью, которую обрели в пути; однако мы можем обнаружить, что наши духовные тропинки сворачивают в другую сторону, и привести свое путешествие в соответствии с этим. В конечном итоге мы обнаружим, что является для нас истиной в моменты личного контакта с Высшей Силой. Опыт, которым делятся с нами другие люди, – это всего лишь *опыт*, а не окончательные ответы на все загадки жизни.

Наше понимание Высшей Силы растет и меняется благодаря молитвам и медитации. Мы приходим к выводу, что, если будем давать окончательное определение Высшей Силе, оно может нас ограничить. Здесь можно провести интересную параллель, вспомнив то время, когда мы бездумно делили людей по категориям и не меняли своего мнения о них. Мы лишали себя возможности узнать другого человека на более глубоком уровне. Отношение к Высшей Силе как к чему-то, что определено раз и навсегда, помешает нам увидеть всю картину целиком и остановит дальнейший духовный рост, как только мы дадим окончательное определение этой Силе.

Помимо непредубежденности, необходимой для работы по Одиннадцатому Шагу, мы должны активно искать понимание Божьей воли для нас и силы для ее исполнения. Именно это понимание мы ищем в своих молитвах, будь то отчаянные мольбы о помощи или спокойные просьбы о руководстве. Не имеет значения, в каком состоянии мы находимся, когда молимся о руководстве, – мы можем быть уверены в том, что непрекращающиеся усилия к познанию воли Высшей Силы для нас будут вознаграждены.

Нам нужно помнить, что Одиннадцатый Шаг просит нас молиться *только* о знании Божьей воли и силах для ее исполнения. Так же, как мы раскрывались навстречу новому и избегали ограниченности в понимании своей Высшей Силы, мы избегаем и ограниченности в мыслях о том, что собой может представлять Божья воля для нас. Хотя искушение молиться о конкретном результате может стать очень сильным, мы должны сопротивляться этому побуждению, если хотим ощутить все преимущества Одиннадцатого Шага. Молиться о конкретных решениях конкретной проблемы – это не выход.

Например, на каком-то этапе выздоровления мы можем почувствовать себя несчастными, но не понимать, отчего именно. Проведя несколько минут в молитвах о даровании конкретных решений нашему недовольству, мы вдруг можем решить, что все дело в скучной работе и требовательном начальнике. Мы можем пойти еще дальше, убедив себя в том, что эта мысль послана свыше. Будучи зависимыми людьми, мы склонны хвататься за подобную случайную мысль и следовать ей, немедленно увольняясь с работы. Подобный сценарий может показаться преувеличением, но его суть заключается в том, что, когда мы молимся только о знании Божьей воли для нас и силах для ее исполнения, мы тем самым избавляемся от застарелой привычки позволять мимолетным прихотям и суевериям руководить нашей жизнью. Понимание воли нашей Высшей Силы, как правило, сопровождается не ослепительной вспышкой, а приходит постепенно, благодаря постоянной молитве и медитации.

Работа по Одиннадцатому Шагу включает в себя ежедневную молитву и медитацию. Подобный распорядок укрепляет наши обязательства перед выздоровлением, жизнью по-новому и углублением отношений с Высшей Силой. Когда мы ежедневно занимаемся этим, то начинаем ощущать, насколько безграничной может

быть свобода, дарованная нам любовью Бога. Мы обнаруживаем, что выполнение этих нехитрых действий помогает нам обрести твердую уверенность в собственном праве на счастье и душевный покой.

Мы видим, что, независимо от того, добились или нет материального успеха, можем быть довольными своей жизнью. Мы можем быть счастливыми и жить полноценной жизнью с деньгами или без них, с близким человеком или без него, с одобрением или неодобрением других людей. Мы уже начали понимать, что Божья воля для нас – это способность жить с достоинством, любить себя и других, смеяться и находить радость и красоту в том, что нас окружает. Наши самые сокровенные стремления и мечты сбываются. Мы уже можем прикоснуться к этим бесценным дарам. На самом деле они являются сутью воли Бога для нас.

Мы уже не только просим о силе жить в согласии с Божьим планом для нас. Мы начинаем искать возможности для служения, позитивного влияния на жизнь другого зависимого и несения вести о выздоровлении. Наше духовное пробуждение подарило нам духовное удовлетворение, безусловную любовь и личную свободу. Зная, что мы можем удержать этот бесценный дар, поделившись им с другими людьми, мы приступаем к Двенадцатому Шагу.

## Шаг Двенадцатый

*«Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести весть об этом другим зависимым и применять эти принципы во всех наших делах».*

В некотором смысле Двенадцатый Шаг включает в себя *все* Шаги. Когда мы передаем свой опыт выздоровления и применяем принципы выздоровления во всех наших делах, то должны пустить в ход все, чему научились в предыдущих одиннадцати Шагах. Все вместе и каждый по отдельности, Шаги внесли свой вклад в ту поразительную трансформацию, которую мы называем духовным пробуждением.

Многих из нас интересовало, каким образом происходит это пресловутое духовное пробуждение. Оно должно происходить за один раз или постепенно, в течение долгого периода времени? Несмотря на то, что опыт такого духовного пробуждения может быть самым разнообразным, мы все соглашались с тем, что оно происходит в результате работы по Шагам.

Наше пробуждение началось с искры осознания нашей зависимости, появившейся в Первом Шаге. До признания правды о своей зависимости нам был знаком только мрак отрицания. Но когда мы капитулировали, признав, что не можем остановить свою зависимость по собственной воле или надеяться на лучшую жизнь своими силами, через этот мрак пробился луч света. Так началось наше духовное пробуждение.

Несмотря на существование самого разнообразного опыта духовного пробуждения, некоторый опыт является настолько распространенным, что его можно назвать практически универсальным. Один из таких общих факторов – это смирение. Впервые мы испытываем смирение, когда допускаем возможность существования Силы, более могущественной, чем наша собственная. Для некоторых из нас это переживание является настолько сильным, что осознание того факта, что в своем стремлении к выздоровлению мы больше не одиноки, в буквальном смысле слова бросает в жар. Во Втором Шаге мы впервые видим проблеск надежды. Эта надежда оказала мощное целительное влияние на наш измученный дух и дала нам причину для того, чтобы идти дальше.

Желание чего-то другого помогло нам перейти на более глубокий уровень смирения в Третьем Шаге. Мы не только признаем, что не в состоянии контролировать свою зависимость, но и приходим к осознанию, что нашу волю и жизнь лучше оставить заботе Высшей Силы. Как ни парадоксально, но благодаря этому признанию мы обретаем огромную силу. Работая по Третьему Шагу, мы начинаем понимать, что можем обращаться к безграничным ресурсам своей Высшей Силы всякий раз, когда нам нужно духовное исцеление.

Сюда входит и необходимость набраться мужества для работы по Четвертому Шагу. Многих из нас охватывал ужас перед проведением той инвентаризации, к которой призывает Четвертый Шаг, несмотря на заверения наших друзей по АН в том, что эта работа принесет духовную награду. Однако мы шли вперед, несмотря на страх, с верой в опыт других выздоравливающих зависимых. После завершения инвентаризации мы перестали испытывать необходимость в дальнейших убеждениях. В процессе работы по этому Шагу мы пережили духовный рост и окрепли духом благодаря повышению уровня нашей честности. Формирование ценностей, необходимых для нашего характера, стало лишь одним из позитивных итогов работы по Четвертому Шагу.

Наше признание Первого Шага было сделано из-за отчаяния, в котором мы тогда пребывали. Признание Пятого Шага делается нами по доброй воле. Полное раскрытие своего внутреннего мира, сделанное безо всяких оговорок, привело к тому, что мы стали еще больше принимать себя и доверять другим людям. Принятие нашего спонсора и безусловная любовь Высшей Силы помогли нам относиться к себе с меньшим осуждением. Осознание истинной природы наших недостатков добавило нам еще немного смирения. Мы начали понимать, что смирение и отвращение к себе несовместимы и не могут ужиться друг с другом.

Осознание истинной природы своих недостатков – дефектов характера – и смирение, которое его сопровождает, во много раз увеличили наше желание перемен, когда мы работали по Шестому Шагу. И, несмотря на некоторые опасения перед капитуляцией своих дефектов характера, мы преодолели свои страхи благодаря доверию Высшей Силе и вере в нее. Доверие и вера, два важных элемента духовного пробуждения, помогли нам полностью подготовиться к тому, чтобы позволить Силе, более могущественной, чем наша собственная, начать действовать в нашей жизни.

Пробуждение нашего духа не могло бы произойти без сознательного обращения за помощью к Богу, как мы Его понимаем, в Седьмом Шаге. Эта просьба стала реальным доказательством того, насколько сильно мы изменились в духовном плане. В этот момент многие из нас начали понимать, какие громадные изменения может внести в нашу жизнь Высшая Сила. Поскольку мы просили о некоторой свободе от собственных недостатков – и получили ее, то наконец начали понимать, что именно может предложить нам чудо выздоровления.

Нас увлекло обещание о том, что мы сможем обрести еще больше свободы. В Восьмом Шаге мы осознали, какой ущерб нанесли другим людям. И снова мы столкнулись с тем, как духовная подготовка, полученная в предыдущих Шагах, помогла нам перенести боль и угрызения совести, возникающие у нас по ходу составления списка людей, которым мы причинили зло. Наша готовность возместить причиненный им ущерб еще больше ослабила тиски эгоцентризма. В своем выздоровлении мы больше не стремились добиваться чего-то только для себя. Мы «вылезли из скорлупы» собственной жизни, и наши усилия по выздоровлению стали более великодушными. Мы воспитали в себе способность сопереживать.

Произведя процесс возмещения ущерба Девятого Шага, мы увидели, каким образом это сказалось на нашем духовном росте. Наше смирение окрепло благодаря вновь обретенному уважению к чувствам других людей. Наша самооценка росла вместе со способностью прощать себя и других людей. Мы сумели что-то отдать. Но самое главное заключается в том, что мы обрели свободу – свободу жить в настоящем и ощущать свою принадлежность к этому миру.

Дисциплина, которую мы развивали в Десятом Шаге, помогла нам вдохнуть новую жизнь в свой пробуждающийся дух. Мы учились не изменять новым духовным ценностям, что только укрепило их значимость для нас. Мы увидели, что, когда ставим на первое место духовное развитие, другие стороны жизни развиваются так, как должны развиваться по воле нашей Высшей Силы.

Сосредоточив свое внимание на духовном развитии, мы пришли к Одиннадцатому Шагу. Мы уже прониклись осознанием того, насколько могущественная Сила работает в нашей жизни: Сила, которая может вернуть нам здравомыслие и избавить нас от недостатков. Познавая любовь, которая проявлялась в подобных действиях, мы начали лучше понимать любящую природу своей Высшей Силы. Духовная пустота, которую мы ощущали в начале выздоровления, заполнилась благодарностью, безусловной любовью и желанием служить Богу и другим людям. Безусловно, мы испытали духовное пробуждение.

Мы обнаружили, что, когда выражаем свою благодарность и применяем принципы выздоровления во всех сферах своей жизни, духовное пробуждение получает дальнейшее развитие. Однако мы делаем это не только для того, чтобы гарантировать собственное выздоровление. Анонимные Наркоманы – это не эгоистичная программа. На самом деле, дух Двенадцатого Шага кроется в принципе бескорыстного служения. Самое важное – опираться на этот принцип в своих попытках нести весть о выздоровлении. Это важно как для нашего духовного состояния, так и по отношению к тем людям, до которых мы пытаемся донести весть о выздоровлении.

Парадокс Двенадцатого Шага заключается в том, что чем больше мы помогаем другим, тем больше помогаем самим себе. Например, если мы попадаем в трудную ситуацию, а наша вера колеблется, одним из самых действенных способов для ее укрепления является помощь новичку. Даже самое незначительное проявление великодушия может творить чудеса. Мы становимся меньше поглощенными собой и в конечном итоге начинаем лучше отдавать отчет в том, что прежде казалось неразрешимой проблемой. Каждый раз, когда мы говорим другим людям о том, что программа Анонимных Наркоманов работает, мы укрепляем и собственную веру в нее.

Многие из нас выбирают такую сферу служения в Анонимных Наркоманах, благодаря которой сами получили помощь, когда были новичками. Те, кто впервые связался с членами АН по телефону, впоследствии становятся волонтерами на «горячей линии». Других привлекает служение в больницах и исправительных учреждениях, потому что именно в тюрьме или больнице они впервые узнали об АН. Какое бы служение мы ни выбрали, наша главная цель заключается в том, чтобы нести весть о выздоровлении.

Теперь нам нужно спросить себя, что *именно* представляет собой «весть», которую мы пытаемся нести? Может быть, она заключается в том, что нам больше не нужно употреблять? Или в том, что благодаря выздоровлению мы перестаем быть кандидатами в тюрьмы, больницы и морги? Или в надежде на то, что зависимый, любой зависимый, может обрести выздоровление от такой болезни, как зависимость? Все вышеперечисленное – и многое другое. Весть, которую мы несем, заключается в том, что благодаря применению принципов программы Двенадцати Шагов мы испытали духовное пробуждение. Что бы это ни значило для каждого из нас в отдельности, именно эту весть мы и несем тем, кто хочет обрести выздоровление.

Способов нести эту весть столько же, сколько самих членов АН. Тем не менее, мы, как Сообщество, нашли несколько основных рекомендаций, которые могут оказаться полезными. Первая и самая главная – мы делимся опытом, силами и надеждой. Это означает, что мы делимся не теориями, которые позаимствовали из других источников, а собственным опытом. Кроме того, это означает, что мы делимся *своим*, а не чужим опытом. Не наше дело – говорить тому, кто хочет обрести выздоровление, где нужно работать, с кем жить, как воспитывать детей, или рассуждать о чем-то другом, выходящем за рамки нашего опыта выздоровления. Некоторые из тех, кому мы пытаемся помочь, могут испытывать трудности в этих сферах; но наша помощь окажется наиболее эффективной, если мы не будем пытаться вмешиваться в чужую личную жизнь, а вместо этого будем делиться собственным опытом в этих сферах.

Есть одно простое требование, которому мы должны следовать в выработке личного стиля несения вести. Мы должны быть самими собой. Каждый из нас – это уникальная личность, которая наверняка покажется привлекательной другим людям. Кто-то обладает искрометным чувством юмора, которое может помочь отчаявшемуся человеку. Некоторые излучают особенное тепло и сочувствие, способное затронуть сердце зависимого, который отчаянно нуждается в доброте. У некоторых есть

замечательный талант говорить правду зависимым, которые так сильно в ней нуждаются. Некоторые обладают ценной способностью к работе в комитетах, в то время как у других лучше получается общение один на один с зависимым, который все еще страдает. Какими бы ни были наши личностные особенности, мы можем быть уверены в том, что, когда несем весть о выздоровлении от чистого сердца, сможем «достучаться» до зависимого, который хочет обрести выздоровление.

Однако наша помощь не должна выходить за некоторые рамки. Мы никого не принуждаем бросать употребление. Мы не можем «отдать» кому-то результаты работы по Шагам, так же как не можем духовно вырасти за другого человека. Мы не можем волшебным образом избавить другого человека от одиночества или боли. Мы бессильны не только перед собственной, но и перед чужой зависимостью. Мы можем только нести весть; мы не можем утверждать с уверенностью, до кого она дойдет, а до кого – нет.

Мы не вправе решать, кто готов, а кто не готов услышать весть о выздоровлении. Многие из нас рассуждали о желании зависимого выздороветь и ошибались в этом. Множество срывов не всегда означает отсутствие интереса к выздоровлению, и нет понятия «образцового новичка», который непременно начнет выздоравливать. Наша цель и привилегия состоит в том, чтобы безо всяких условий передавать весть о выздоровлении любому, кто хочет ее получить.

Наши отношения строятся на безусловной любви. Любой человек, который обращается к нам за помощью, имеет право на наше сочувствие, внимание и безоговорочное принятие. Любой зависимый, независимо от срока его чистого времени, должен иметь возможность излить свою боль, не получая при этом осуждения. Многие из нас обнаружили, что способны сопереживать людям, страдающим от болезни зависимости, именно потому, что это *наша* болезнь. Наши сочувствие и понимание порождены не абстрактными рассуждениями, а появляются в то время, когда мы делимся друг с другом своим опытом. Мы приветствуем друг друга как людей, сумевших выжить в смертельно опасной катастрофе. Именно общий опыт создает атмосферу безусловной любви на собраниях.

Помощь другим – это, пожалуй, высочайшее устремление человеческого духа, появившееся у нас благодаря тому, что Высшая Сила работает в нашей жизни. Мы должны помнить о необходимости просить Бога, как мы Его понимаем, о помощи в то время, когда мы несем весть о выздоровлении. Старательное применение принципов выздоровления гарантирует, что наша связь друг с другом и с Высшей Силой остается открытой и что наше служение основывается на духовности.

Духовность становится нашим образом жизни. Жизнь, построенная на духовных принципах, – это самый сильный пример вести, который мы можем нести. Нам не нужно дожидаться, когда мы снова приступим к работе по Второму Шагу, чтобы применять на практике принцип непредубежденности. Мужеству и честности найдется место в нашей жизни и в то время, когда мы не пишем свою инвентаризацию. Нам пригодится смирение и тогда, когда мы просим своего Бога избавить нас от недостатков, и тогда, когда общаемся с коллегами по работе или болтаем с другом.

Мы стремимся применять принципы выздоровления во всех своих делах. Как во время собраний, так и после них, независимо от того, кто находится рядом с нами и какие трудности перед нами стоят, мы строим свою жизнь по принципам выздоровления. Только благодаря их применению в повседневной жизни мы можем надеяться на достижение духовного роста, необходимого для отсрочки, вынесенной нам нашей болезнью. Несмотря на то, что эта цель может показаться недостижимой, мы убедились в том, что это не так. Наша благодарность за дар выздоровления

становится движущей силой всего, чем мы занимаемся. Она мотивирует нас и наполняет как нашу жизнь, так и жизнь окружающих нас людей.

Даже в тишине голос нашей благодарности не останется неслышанным. Но яснее всего он звучит, когда мы идем по пути выздоровления и бескорыстно помогаем тем людям, которые попадают на нашем пути. Мы продвигаемся вперед в своем духовном путешествии, наша жизнь становится богаче, наш дух пробуждается, и перед нами открываются безграничные горизонты. Тот дух, который находится внутри каждого из нас, та искра жизни, которую чуть было не задула наша болезнь, разгораются с новой силой благодаря работе по Двенадцати Шагам Анонимных Наркоманов. Наше будущее путешествие начинается на тропе, вымощенной этими Шагами.

## КНИГА ВТОРАЯ

### Двенадцать Традиций

Часть книги *Это работает: как и почему*, посвященная традициям, написана и для групп АН, и для отдельных членов Сообщества. Эти главы написаны, чтобы привлечь внимание не столько к букве закона, сколько к духу, которым пронизаны наши традиции. Конечно, здесь нет ответов на все вопросы, которые могут возникнуть у групп и их членов, но, несомненно, эти главы вызовут обсуждение, дадут пищу для размышлений и помогут найти свое понимание и практическое применение духовным принципам, содержащимся в традициях.

## Традиция Первая

*«Наше общее благополучие должно стоять на первом месте.  
Личное выздоровление зависит от единства АН».*

Анонимные Наркоманы – это больше чем собрания, на которые мы ходим, больше чем группа, и даже больше чем все группы в нашем регионе. Зависимые выздоравливают по принципам АН во многих городах и странах. Точно так же, как в личном выздоровлении мы не можем оставаться чистыми в одиночку, так и группы нуждаются в единстве, от которого зависит наше благополучие. Единство – это единый дух, объединяющий тысячи членов АН во всем мире в одно сообщество, настолько сильное духом, что оно способно изменить жизнь своих членов.

Есть только один способ поставить наше общее благополучие на первое место – это сказать себе, что каждый из нас в равной степени отвечает за благополучие АН. Выздоровливая, мы обнаружили, что трудно оставаться чистыми без поддержки других зависимых. Наше индивидуальное выздоровление зависит от регулярности собраний, от участия в них других выздоравливающих зависимых и от спонсора, который делится с нами своим опытом и помогает оставаться чистыми. Даже те, кто не может попасть на собрания, зависят от поддержки своих анонимных друзей, от общения по телефону, от переписки в группах АН для одиночек. Как каждый отдельный человек полагается на поддержку сообщества, чтобы выжить, так и выживание АН зависит от его членов.

Наша Первая Традиция побуждает не только членов группы, но и сами группы ставить на первое место общее благополучие. Большинство групп занимается своими делами самостоятельно. Но за мелочами будней, самостоятельные группы АН могут потерять из виду общую перспективу, в которой каждая группа – это нить в общей ткани АН. Без этого сплетения сообщество перестанет существовать. Значимость нашего единства побуждает группы смотреть за пределы своего маленького мирка и видеть общие нужды всемирного Сообщества АН, ставя общее благополучие выше собственного.

Отношения, описанные в Первой Традиции, взаимны. Группы работают вместе в духе сотрудничества ради выживания Анонимных Наркоманов; в свою очередь, эти группы получают силу и поддержку от каждой другой группы и от всех наших комитетов обслуживания. Сила общей преданности АН создает единство, которое связывает нас вместе, несмотря на все то, что может разделять нас. Общее благополучие АН зависит от роста и благополучия сообщества в каждом уголке мира.

Наша преданность выздоровлению и общему благополучию дает нам возможность рассчитывать на единство АН. Благодаря собраниям АН мы находим свое место в чем-то новом для нас, обретаем друзей и надежду на лучшую жизнь. Чувство заботы и взаимной заинтересованности в группе растет. Мы учимся относиться друг к другу с добротой и уважением. Учимся делать то, что в наших силах для того, чтобы поддерживать друг друга и свою группу. Иногда мы помогаем друг другу просто тем, что оказываемся рядом; в других случаях телефонный звонок или письмо могут перевернуть нашу жизнь. Источник силы для личного выздоровления мы находим в наших отношениях с другими зависимыми. Мы начинаем полагаться на собрания АН и поддержку своих товарищей по сообществу. Однако, единство, которое мы видим на наших собраниях, выражается не только в том, что мы полагаемся друг на друга, но и в том, что мы полагаемся на духовные принципы и на Высшую Силу.

Единство АН начинается с осознания терапевтической ценности помощи одного зависимого другому. Мы по-разному помогаем друг другу. Эта помощь может быть

индивидуальна, как, например, в случае со спонсорством; а может заключаться и в принятии участия в открытии новых групп, которые сделают выздоровление более доступным для многих зависимых. Многие группы начинались с того, что члены уже существующей группы принимали решение организовать новое собрание. Разделяя ответственность между несколькими членами АН или несколькими группами АН, мы укрепляем общее благополучие и создаем единство членов АН, работающих вместе. Группы расцветают, благодаря любви и поддержке зависимых, помогающих друг другу. Мы укрепляем наше единство, участвуя в выздоровлении друг друга.

Единство, описанное в Первой Традиции вовсе не означает единообразия. Наше сообщество объединяет разных людей; многие зависимые отличаются по своему прошлому опыту жизни. Они обладают разными способностями и приносят с собой в сообщество разные идеи. Это разнообразие обогащает сообщество и дает ростки новых творческих подходов к помощи тем зависимым, которые в ней нуждаются. Наша цель – нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают – дает каждому возможность для служения. Когда мы объединяемся в достижении этой цели, различия перестают иметь значение, и они никак не мешают нашему единству, которое является источником благополучия Анонимных Наркоманов.

Хотя мы часто думаем о единстве, как о важном условии существования сообщества, единство – это не то, что может существовать само по себе, как нечто само собой разумеющееся. Единство, на котором строится наше общее благополучие, требует личной преданности и ответственных действий. Например, когда мы принимаем ответственность за поддержку своей домашней группы, мы усиливаем единство АН и укрепляем общее благополучие всего сообщества. Преданность единству усиливает наши группы, позволяя им нести нашу весть и давать надежду нашим членам. Собрания процветают в атмосфере надежды. Сообщество растет, и благополучие укрепляется в результате наших общих усилий.

В этом процессе важное место занимает общение. Оставив предубеждения, мы стараемся понять других, мы обмениваемся информацией о том, что происходит в других группах и в других регионах. Но благополучие определяется не только этим. Настоящее общение требует внимания к тому, что нам рассказывают или пишут, требует лучшего понимания любых нужд и проблем, как своей группы, так и других групп. Когда мы даем возможность каждому члену АН говорить открыто, от сердца, это улучшает нашу способность работать вместе. Регулярное взаимодействие, тщательное обсуждение проблем и внимательное отношение к другим приводят нас к такому взаимопониманию, которое помогает нам найти творческие решения, идущие всем нам на пользу.

Когда мы ищем решения своих текущих проблем, то мы, конечно, помним о нуждах своей группы, местности, региона или даже всемирного Сообщества. Но нам так же нужно помнить и о «невидимых членах» – тех зависимых, которые еще пока к нам не присоединились. Ведь то, что мы обсуждаем сегодня, может повлиять на будущих членов Сообщества. Когда мы работаем на укрепление жизнеспособности АН, мы работаем не только на себя, но и на тех, кто еще придет к нам.

Единство, которое поддерживает наше общее благополучие, создается не только тогда, когда мы вместе работаем, но и когда мы вместе развлекаемся. Дружеское общение после собраний тоже укрепляет единство АН. В нашем Сообществе есть много возможностей отдохнуть, пообщаться друг с другом, развлечься. Конвенции, совместные мероприятия, праздники – это повод не только отмечать свое выздоровление, но и просто общаться. К примеру, выезды на природу, танцы и спортивные игры дают возможность и членам наших семей присоединиться к нам. Мы укрепляем чувство общности, когда проводим вместе время не только на собраниях.

Отношения становятся крепче, когда мы принимаем больше участия в жизни друг друга. Забота и понимание, рождающиеся в таких отношениях – это крепкие нити в ткани единства АН.

### **Применение духовных принципов**

Мы учимся применять принципы Двенадцати Шагов для улучшения своей жизни. Чудо личного выздоровления побуждает нас к тому, чтобы делиться им с другими. В этом суть служения АН. Для поддержания единства мы первым делом применяем принципы в своем собственном поведении. Те же принципы мы применяем как руководство в работе групп. Это, в свою очередь, порождает чувство единства, которое улучшает нашу способность обращаться к другим и укрепляет наше общее благополучие. В число особенно важных для единства принципов входят: смирение, принятие, преданность, бескорыстие, любовь и анонимность. Действуя, согласно этим принципам, мы даем другим пример и создаем привлекательность Сообщества, а это укрепляет и наше единство.

Смирение и принятие открывают единству дверь. По мере того, как растет наше доверие Высшей Силе, становится легче освободиться от личных желаний и перестать сражаться и настаивать на своем. Применяя принцип смирения, мы легче и лучше работаем вместе, в группе. Первая Традиция – это отражение того, как зависимые всего мира работают вместе, поддерживая друг друга в выздоровлении. Мы стараемся помнить о своей главной цели, как во всех наших личных делах, так и в делах группы. Если мы обнаруживаем, что наши личные желания или желания отдельно взятой группы противоречат нашему идеалу, то мы должны смириться и выбрать то направление, которое принесет больше добра Анонимным Наркоманам в целом. Только став частью единого целого, мы сможем поддерживать единство, которое так необходимо для нашего личного выздоровления, да и просто выживания.

Личная преданность нашей общей цели – это еще один важный компонент единства. Преданность связывает нас вместе. Приняв решение остаться в АН, мы становимся частью огромного целого. Наше чувство принадлежности тесно связано со степенью нашей преданности выздоровлению в АН. Объединенные силы преданных членов группы – это мощная энергия, которая питает наше служение и дает нам возможность нести весть о выздоровлении другим и поддерживать свое собственное выздоровление.

Преданность держится на нашей вере в то, что АН – это наш новый образ жизни. Регулярное посещение собраний – один из способов воплощать эту веру в жизнь. Когда мы приветствуем новичков, которые приходят к нам, или даем свои телефонные номера тем, кто нуждается в помощи, мы тоже демонстрируем преданность Сообществу. Спонсорство, высказывания на собраниях, подготовка помещения и уборка после собраний – все это способы, которыми мы выражаем свою преданность. Каждый находит для себя тот вид служения, который лучше вписывается в его программу выздоровления.

Бескорыстие – следующий незаменимый элемент единства. Принципы, с которыми мы знакомимся в Шагах, помогают нам избавиться от эгоизма и обрести желание служить на благо других с любовью. Чтобы поддерживать здоровую атмосферу в группах, мы ставим нужды группы выше личных желаний. Тот же самый принцип применяется к делам группы. Отставляя в сторону то, что нужно отдельной группе, мы думаем о нуждах Сообщества в целом и ищем такое решение, которое пойдет на пользу всем. Способность Сообщества к выживанию и привлечению новых членов основывается на нашем единстве.

Любовь – это принцип, который проявляется в доброжелательности по отношению друг к другу. На наших собраниях мы вносим вклад в единство тем, что показываем любовь и заботу в своих высказываниях и в том, как мы общаемся друг с другом. Мы стараемся делиться своим опытом, силой и надеждой так, чтобы продемонстрировать, что выздоровление в АН доступно всем. Атмосфера любви и заботы на наших собраниях помогает членам группы чувствовать себя комфортно и безопасно. Любовь, которую мы проявляем друг к другу, привлекает новичков и дает всем нам силу, перетекая в ощущение единства и общего благополучия.

Анонимность, как духовная основа наших Традиций, также поддерживает единство АН. Когда мы применяем анонимность к первой традиции, мы поднимаемся над различиями, которые могут разделить нас. В приложении к единству, анонимность означает, что весть о выздоровлении предназначена для любого зависимого, который в ней нуждается. Мы учимся откладывать в сторону свои предубеждения и сосредотачиваться на том, что объединяет нас как зависимых. Каждый из нас обладает равными правами и в равной степени ответственен за благополучие Анонимных Наркоманов.

Так же как анонимность – это *духовное* основание наших Традиций, единство, о котором говорится в Первой Традиции, – это *практическое* основание, на котором мы можем строить сильные и успешные группы. Реализация каждой традиции строится на силе нашего единства как Сообщества, напоминая о жизненной важности общего благополучия для каждого отдельного члена и каждой отдельной группы. Мы обнаружили, что наши взаимоотношения друг с другом, построенные на основе единства, важнее, чем проблемы, разделяющие нас. Нет проблемы или противоречия, которое было бы важнее, чем потребность в поддержке друг друга. Фундаментальная необходимость общего благополучия укрепляет наше понимание и всех остальных традиций. Многих проблем можно избежать, если понять, какое влияние наши действия, которые мы собираемся совершить, окажут на единство Сообщества. Послужат ли наши действия разобщению или еще больше сблизит нас?

Единство – это дух, который объединяет членов АН по всему миру в духовное Сообщество, обладающее силой изменять жизни. Стараясь смотреть за пределы индивидуальных идей и нужд нашей собственной группы, мы приходим к пониманию того, что общее благополучие всех Анонимных Наркоманов должно быть на первом месте. Доверившись своей Высшей Силе, мы найдем силу для совместной работы ради достижения общей цели – выздоровления от зависимости. В единстве, которое растет в атмосфере доверия, мы находим готовность, чтобы работать вместе на наше общее благо.

## Традиция Вторая

*«В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет – любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облеченные доверием исполнители, они нами не управляют».*

Вторая Традиция выстроена на фундаменте Первой Традиции. Все начинается с единства, которое черпает силы в нашей преданности выздоровлению в Анонимных Наркоманах и находит отражение в нашем служении ради общего благополучия. На практике это – помощь в проведении собраний, обмен опытом с другими членами группы, спонсорство и многое другое. Служение – это главная цель наших групп, так как это – несение вести о выздоровлении. Все, что мы делаем для служения в АН, имеет отношение к нашей цели. Однако без ориентиров служение может потерять последовательность. Поэтому мы обращаемся к Высшей Силе за руководством в служении.

Личное служение строится на применении духовных принципов. В идеале, оно проистекает из наших отношений с той же Высшей Силой, которая руководит и нашим личным выздоровлением. Эта же Высшая Сила руководит всеми элементами нашего сообщества. Понимание служения приходит к нам от Бога, как мы Его понимаем, будь то индивидуальное служение или работа в группе или комитете. Каждый раз, собираясь вместе, мы призываем на помощь любящую нас Высшую Силу и просим ее руководства во всех наших делах.

У каждого из нас есть свое представление о том, как служить более эффективно. Как же нам принять решение, если у каждого свой план и свое видение ситуации? За кем должно быть последнее слово в споре? Наш ответ – любящий Бог, источник нашего единства, имеет последнее слово, это все та же Высшая Сила, которая руководит нашим личным выздоровлением.

Если нам нужно получить руководство от высшего авторитета, мы должны все вместе сделать что-то, чтобы это руководство услышать. Механизм, которым мы пользуемся – это групповое сознание. То, насколько успешным и эффективным будет процесс формирования группового сознания, зависит от нашей личной готовности во всем полагаться на Высшую Силу. Эту готовность каждый из нас привносит в атмосферу группы.

Что-то происходит, когда мы используем Шаги и учимся применять принципы в своей жизни. Мы развиваем в себе способность к тому, чтобы осознанно относиться к своему поведению, и это влияет на нас самих и на окружающих нас людей. Иными словами, мы развиваем свою совесть. Совесть – это отражение наших отношений с Высшей Силой. Через нее проявляется руководство, которое мы получаем от Бога, как мы Его понимаем, и она же побуждает нас следовать этому руководству. Когда мы собираемся группой, происходит схожий процесс – развивается совесть группы, которую мы называем групповым сознанием. Это сознание отражает отношения членов Сообщества с любящей Высшей Силой. Если мы регулярно общаемся и обсуждаем насущные вопросы друг с другом, то групповое сознание приведет нас к достижению нашей главной цели, сохранив при этом наше единство и общее благополучие.

Относиться к групповому сознанию во многом можно так же, как к своей собственной совести. Групповое сознание – это коллективная совесть, так как отражает совесть каждого члена коллектива, его понимание духовных принципов и смирение перед ними. Групповое сознание обретает очертания и становится очевидным тогда,

когда члены группы обсуждают свои личные нужды, потребности группы и АН в целом. Каждый опирается на свои отношения с Высшей Силой, когда делится своими мыслями, переживаниями и опытом с группой. Если члены группы уделяют время тому, чтобы внимательно выслушать друг друга и с помощью любящего Бога разобраться в деле, то происходит чудо: решения проблем очевидными для всех и наилучшим образом отвечают потребностям каждого. С развитием группового сознания вырастает общее ясное понимание или взаимопонимание. Если понимание группового сознания складывается у разных членов группы по-разному, то можно провести голосование для принятия решения. Однако самым лучшим способом принятия решений является единодушие членов группы, которого можно достичь путем длительных обсуждений проблемы. Окончательное решение может стать таким очевидным, что голосование и не понадобится.

Групповое сознание – это не постоянная величина. Мы знаем, что личная совесть развивается по мере развития и укрепления наших отношений с Высшей Силой. Точно так же и совесть группы развивается по мере того, как зреет выздоровление ее членов, прибывают новички и изменяется ситуация в группе.

Групповое сознание работает по-разному в разных условиях. Нет смысла ждать того, что сегодняшнее решение проблем одной группы будет применимо для других групп; более того, возможно, в другое время это решение не сработает и для той же самой группы. Принципы, которые формируют групповое сознание, всегда одни и те же, но времена и обстоятельства постоянно вносят перемены, требуя от нашего группового сознания гибкости. Нам важно продолжать развивать групповое сознание, обращаясь за руководством к любящей Высшей Силе, когда возникают вопросы.

Смирение перед групповым сознанием означает, что мы позволяем любящей нас Высшей Силе формировать наше сообщества. Иногда мы сталкиваемся с искушением начать контролировать дела группы, комитета обслуживания или отдельных лиц, облеченных доверием, так как думаем, что раз мы заботимся о благополучии сообщества, то Высшая Сила на нашей стороне. Однако если мы доверяем Высшей Силе, то должны понимать, что делами группы может руководить только Высшая Сила, а мы демонстрируем свое доверие ей, если следуем направлению, заданному групповым сознанием.

Любая группа, совет обслуживания или комитет могут увязнуть в спорах или зайти в тупик, пытаясь найти решение, казалось бы, неразрешимых проблем. В таких ситуациях важно сосредоточить внимание не на самой проблеме, а на принципах нашей программы. Мы сможем прийти к согласию в спорах, если капитулируем и позволим любящей Высшей Силе руководить нами.

Только прислушиваясь, мы можем услышать голос и руководство нашей Высшей Силы. Сознание группы выражается наиболее ясно, когда каждый член группы в равной степени внимателен. Высшая Сила работает через всех нас, независимо от срока чистого времени или опыта. Групповое сознание существует всегда, но мы не всегда готовы или способны слышать его или позволить ему выразиться. Часто требуется много времени и терпения, чтобы увидеть проявление группового сознания. В процессе его формирования мы можем применить гибкость и обратиться за помощью к Высшей Силе.

По мере того, как мы остаемся чистыми и растем духовно, наши мысли и поступки меняются. Но изменения происходят не сразу, порою наш рост происходит неровно и непросто. Таким же образом происходит и рост всего нашего сообщества. По мере взросления и развития групп изменяются наши возможности и потребности. Группы могут проводить ротацию своих должностных лиц, изменять форму или место проведения собраний в зависимости от своих возможностей и потребностей; комитеты

обслуживания могут расширяться через подкомитеты, распространять свою деятельность на новые местности или работать совместно с другими комитетами. Эти изменения не всегда выглядят прогрессивными, но, равно как и наше выздоровление не всегда развивается образцово, так и наше сообщество иногда развивается не так, как мы ожидаем. По мере того как группы и комитеты проходят свой процесс роста, происходит эволюция их коллективного сознания. Перемены в групповом сознании не всегда являются причиной для тревоги, просто это составная часть процесса роста.

После того как группа или комитет получили руководство от любящей Высшей Силы, их члены должны прикладывать усилия для движения в заданном направлении. Если мы доверяем кому-то какое-то дело на благо сообщества, это не значит, что эти наши члены лучше других. Лидерство в АН – это служение, а не старшинство. По этой причине мы и называем наших лидеров облеченными *доверием исполнителями*.

Когда мы выбираем членов сообщества для служения в каком-либо качестве, мы просто оказываем им доверие. Мы полагаемся в этом выборе на групповое сознание, которое отражает наши коллективные отношения с любящей Высшей Силой. Мы распространяем это доверие на тех людей, которых выбираем для служения. Мы верим в то, что они будут действовать, исходя из принципов, делиться с нами доступной информацией и работать на улучшение благополучия группы и сообщества в целом. Отношения доверенных исполнителей и группы взаимны: от доверенных лиц требуется преданность делу, а те, кто их выбрал, обязуются оказывать им всевозможную поддержку.

Через служение мы берем на себя ответственность перед любящей Высшей Силой в том виде, в каком она выражена в нашем групповом сознании. Осознавая эту ответственность, мы служим бескорыстно и с любовью. Принципы, воплощенные в Традициях, применимы ко всем нашим действиям. Мы можем обращаться как к своей совести, так и к коллективному сознанию за руководством во всем, что нам нужно делать в нашем служении.

Связь с групповым сознанием усиливается, когда мы, будучи доверенными исполнителями, служим для группы источником честной и открытой информации; и еще больше эта связь укрепляется, когда мы стараемся служить, а не руководить. Мы помогаем формированию сознания группы или комитета в соответствии с руководством Высшей Силы, когда предоставляем полную и неискаженную текущую информацию обо всех своих делах. И, кроме того, будучи представителями группы или комитета, мы, в свою очередь, являемся носителями этого сознания.

Личный пример – это самое лучшее руководство, которое мы можем получить от наших доверенных исполнителей. В идеале, мы и выбираем их, исходя из того, как они воплощают принципы выздоровления в своей жизни. Мы побуждаем наших доверенных исполнителей к тому, чтобы они оставались непредубежденными к новым идеям, осведомленными обо всех аспектах служения АН и настойчивыми в своем личном выздоровлении. Все это жизненно важно для того, чтобы служить Сообществу.

## **Применение духовных принципов**

В этой главе мы уже отмечали, что личное служение проистекает из применения духовных принципов, которые дают нам направление в наших делах. Мы беседуем со спонсором, делимся с друзьями по АН, прислушиваемся к руководству со стороны Высшей Силы. В число принципов, важных для Второй Традиции, входят капитуляция, вера, смирение, непредубежденность, честность и анонимность.

Мы начинаем с капитуляции перед нашим высшим авторитетом – Богом, как мы Его понимаем, с которым установили личные отношения. Это означает, что мы

покоряемся руководству, исходящему от Высшей Силы и выраженному через групповое сознание. Мы демонстрируем свою преданность общему благополучию АН, когда ставим нужды сообщества выше собственных желаний.

Вера – это наше доверие к любящей Высшей Силе, выраженное в действиях. Применение этого духовного принципа позволяет нам смиряться перед групповым сознанием с надеждой, а не со страхом. Этот принцип постоянно напоминает нам о том, что направление задается Силой, более могущественной, чем наша собственная. Вера требует мужества, которое нам часто помогает преодолевать страх. Наша вера укрепляется, когда мы замечаем, как работает Высшая Сила в нашем сообществе.

Смирение выражается в честной оценке своих сильных и слабых сторон. Подобная оценка просто необходима для того, чтобы обрести готовность к капитуляции. Смирение помогает нам оставить в стороне личные желания ради того, чтобы эффективно служить нашему сообществу. Мы стремимся к смирению, в первую очередь, для того, чтобы понимать, что мы не в состоянии лично руководить делами Анонимных Наркоманов. Благодаря смирению мы помним, что источник наших сил – это любящая Высшая Сила.

Проявляя смирение в служении, мы развиваем в себе непредубежденность. Мы помним, что в служении опыт и руководство других зависимых нам не менее необходимы, чем в личном выздоровлении. Мы прилагаем усилия к тому, чтобы учиться слушать, чаще открывая в беседе уши, чем рот. Когда мы открыты, мы слышим других, и тогда мы принимаем решения, которые сами собой рождаются из развития группового сознания. Применение принципа смирения учит нас тому, как отказываться от своих предубеждений ради совместной работы с другими зависимыми. Практикуя непредвзятость, мы возвращаем в себе доброжелательность по отношению к другим людям, а вместе с ней к нам приходит готовность заниматься служением ради общего блага. Только тогда мы можем ощутить руководство со стороны любящей Высшей Силы, когда остаемся открытыми.

Честность заключается в постоянном применении духовных принципов, невзирая на обстоятельства. Лидеры, которые демонстрируют это качество, внушают нам доверие. Служение происходит наилучшим образом, когда мы практикуем честность, тем самым проявляя уважение к тем, кто оказал нам доверие. Личная честность наших облеченных доверием исполнителей выражается в их верности и преданности этому доверию. В свою очередь мы, когда выбираем наших членов для служения, то часто ориентируемся на их личную честность как на признак того, что они заслуживают доверия.

Духовный принцип анонимности напоминает нам о том, что в Анонимных Наркоманах мы все равны. Нет такого члена АН, который обладал бы монополией на знание воли Высшей Силы. Мы осуществляем анонимность на практике, когда относимся с любовью, вниманием и уважением к каждому, невзирая на личные чувства по отношению к отдельным людям. Каждый член Сообщества – это равноценный участник процесса развития группового сознания. Все имеем равные права на осознанный контакт с Высшей Силой в нашем собственном понимании ее.

Вторая Традиция дает нам руководство в отношениях с другими людьми. Любящая Высшая Сила – это источник руководства для АН в целом. Эта же Высшая Сила является источником принципов, которые мы применяем в служении. Мы можем опираться на эти принципы и руководствоваться ими в своем служении на благо отдельных людей, групп, комитетов и советов обслуживания.

Служение направлено на пользу тем, кому мы служим. Наилучший талант, проявляющийся в служении – это способность привлекать других зависимых, проявлять доброжелательность, приветствовать тех, кто пришел к нам в первый раз, и

делать все возможное, чтобы они возвращались. Каждый из нас способен на такое служение. Благодаря руководству любящей Высшей Силы мы обретаем способность помогать другим.

Служение сообществу Анонимных Наркоманов имеет свои преимущества. Когда мы применяем духовные принципы в своих повседневных делах, мы развиваем прочные отношения со своей Высшей Силой. Растут и крепнут при этом не только наши домашние группы, но и все Сообщество в целом. Служение в АН дает нам личный опыт, способствующий нашему собственному росту. Когда мы ставим себе цель – служить Сообществу в целом, мы начинаем видеть дальше собственных интересов, и наше эгоцентричное отношение у жизни меняется. Мы получаем духовные преимущества в ответ на свое бескорыстное служение.

## Традиция Третья

*«Единственным условием для членства в Анонимных Наркоманах является желание прекратить употребление».*

Анонимные Наркоманы предлагают выздоровление зависимым всего мира. Наша программа имеет дело не с каким-то конкретным наркотиком, а с болезнью зависимости. Наша весть не имеет ограничений, поэтому может привлечь зависимых любого происхождения и любой национальности. Когда на наши собрания приходят новые члены, нас интересует лишь одно: есть ли у них желание освободиться от активной зависимости и чем мы можем помочь им.

АН могут предложить выздоровление такому большому числу зависимых именно потому, что Третья Традиция помогает нам не оценивать наших потенциальных членов. Она снимает необходимость в заявках на членство и комиссиях по отбору кандидатов. Нам не нужно принимать решений о готовности кого-либо к выздоровлению. А раз единственным условием для членства является желание прекратить употребление, у нас нет причин оценивать друг друга.

Желание – это то, что невозможно измерить. Оно живет в сердце каждого, кто приходит на собрание. Поскольку мы не можем измерить желания, то это побуждает нас к тому, чтобы держать наши двери широко открытыми для любого зависимого, который желает присоединиться к нам. Мы должны оказывать другим такое же внимание, которое в свое время помогло и нам стать частью Сообщества. Третья Традиция помогает росту АН, побуждая нас к тому, чтобы тепло приветствовать новичков.

Решение о членстве каждый принимает сам. Мы можем многое сделать для того, чтобы зависимые чувствовали себя свободно, принимая решение стать членами АН и взять на себя обязательства по выздоровлению. Мы можем помочь им освоиться в группе, встречая их у входа, делясь своим опытом и переживаниями до собрания и после него, обмениваясь телефонными номерами. Мы стремимся к тому, чтобы каждый зависимый, пришедший на наше собрание, остался с нами. Чтобы сделать собрание доступным, мы выбираем наиболее удобное место и время встречи и такую форму собрания, которая обеспечит теплую атмосферу. И, что самое главное, мы предлагаем зависимым возвращаться на собрания.

Сила желания любого из наших членов не обязательно связана с внешними обстоятельствами. Что заставляет одного зависимого оставаться чистым, тогда как другой снова идет употреблять? Никто из нас не обладает даром предвидеть, останется ли другой зависимый чистым или же вернется к активной зависимости. Ни вид наркотиков, ни история их употребления не дают гарантии выздоровления. Ни возраст, ни срок употребления не могут быть критерием успеха, мы также не можем сказать, кто более успешен в выздоровлении – мужчины или женщины. Поскольку мы не в силах оценить желание другого человека оставаться чистым, то никто из нас не может иметь право принимать решений относительно членства других зависимых. Вместо того чтобы оценивать, мы можем приглашать.

Мы ищем способы помогать, а не осуждать. Наша задача – помочь огню желания разгореться, а не тушить его. Любой зависимый, пришедший на собрание, даже если он еще продолжает употреблять, уже показывает свою готовность, которую мы не должны обесценивать. Хотя мы продолжаем подчеркивать важность полного воздержания от всех видов наркотиков, тем не менее, мы приветствуем и просим возвращаться всех, даже тех, кто пока не стал чистым. У многих выздоравливающих зависимых нет возможности регулярно посещать собрания, так как они находятся в ме-

стах лишения свободы или живут в географической изоляции от групп АН, или же они тяжело больны, или сильно заняты на работе. Эти зависимые остаются членами АН во всех отношениях до тех пор, пока имеют желание прекратить употребление, и у них есть право на такое же внимание и поддержку, как у всякого другого члена Сообщества.

Зависимые приходят на свое первое собрание по многим причинам. Не так уж и важно, что привело нас в АН. Желание бросить употреблять может быть не явно выраженным; это может быть всего лишь безотчетное стремление облегчить боль. Но именно это стремление зачастую и приводит нас к поиску решений, о которых иначе мы бы не стали и задумываться. Не редко бывает так, что знакомство с опытом и переживаниями других зависимых, которые делятся своим выздоровлением на собрании, может разжечь в ком-то желание прекратить употребление. Другие же приходят на собрание, получают весть о выздоровлении, а затем снова погружаются в активную зависимость. Те, кто возвращается на собрания после срыва, часто говорят о том, что их желание родилось, благодаря боли, которую они испытали в срыве. По разным причинам мы приходим в АН, но после того, как мы обнаруживаем в себе желание прекратить употреблением, мы начинаем его поддерживать по той причине, что хотим выздороветь.

Группа – это не жюри, оценивающее желание. Мы не можем измерить или вынести решение относительно чьей-то готовности. Готовность, которую проявляет зависимый, пришедший на собрание, должна считаться достаточным основанием считать, что у него есть желание прекратить употребление. Может потребоваться время на то, чтобы у зависимого появилось желание остаться в АН. Никого из зависимых нельзя лишить возможности приходить на наши собрания, даже если пройдет долгое время, прежде чем у него появится желание остаться. Своей любовью и поддержкой мы должны возвращать в нем это желание.

Формулировка Третьей Традиции отражает широту нашего Первого Шага. Она достаточно проста, и поэтому охватывает зависимых любой страны и любой культуры, безотносительно того, какие наркотики они употребляли. Многие зависимые не считали алкоголь своей проблемой до того, как начали выздоравливать в АН. Есть и такие, кто злоупотреблял прописанными лекарствами, думая, что если препараты «законные», то это нормально. Слова этой Традиции дают возможность привлекать и приветствовать тех зависимых, которые думают, что их не смогут принять в АН, так как они употребляли не «правильные» наркотики. Каждый сам решает, найдет ли он для себя ответы в нашем Сообществе. Мы не можем принимать решения за других.

Третья Традиция звучит очень просто, но мы знаем, что под словами «желание прекратить употребление» подразумевается желание прекратить употребление *наркотиков*. Мы понимаем, что АН – это программа выздоровления для наркоманов. И хотя *зависимость* приобретает для многих из нас более широкий смысл по мере того, как мы продвигаемся в своем выздоровлении, нам важно помнить, что мы приходим на свое первое собрание АН именно из-за проблем с наркотиками. Новички захотят остаться в АН, только если они услышат весть, с которой смогут идентифицироваться. И они находят эту идентификацию среди выздоравливающих зависимых в Сообществе Анонимных Наркоманов.

Многие из нас еще до того, как войти в двери своего первого собрания, знают о своей зависимости. Здесь не нужно думать и принимать решений, это просто факт нашей жизни. Но быть членом АН – значит больше чем просто быть зависимым, это значит – принять решение. Если мы находим в себе сходство с тем, что слышим в АН и устанавливаем отношения с людьми, которых там встречаем, то мы можем получить то, что предлагает нам Сообщество. Раз у нас есть желание прекратить употреблять,

мы вольны принять решение о членстве в Анонимных Наркоманах. Если же мы приняли это решение, нам необходимо следовать ему, взяв на себя обязательство применять принципы АН. Решившись на это обязательство, мы вступаем на путь выздоровления.

### **Применение духовных принципов**

Третья Традиция освобождает нас от осуждения. Она ведет нас по пути служения к обретению таких качеств как полезность, принятие и безусловная любовь. Как мы уже увидели в предыдущих Традициях, путь служения начинается с применения духовных принципов. К принципам, на которые опирается эта традиция, относятся: терпимость, сопереживание, анонимность и смирение.

Терпимость напоминает нам о том, что не наше дело – судить. Болезнь зависимость не делает ни для кого исключений. Так же и АН не может исключить кого-то из рядов зависимых, желающих прекратить употреблять. Мы учимся быть терпимыми к зависимым, отличающимся от нас по происхождению, помня о том, что на собрании мы все равны.

Зависимость – это смертельная болезнь. Мы знаем, что если зависимый не выздоравливает, то не может рассчитывать не на что, кроме тюрьмы, больницы или смерти. Отказ принять любого зависимого в АН, пусть даже пришедшего из простого любопытства, может оказаться для него смертельным. Мы учимся быть терпимыми по отношению к нашим членам, которые выглядят, думают или говорят иначе, чем мы. Мы учим своим примером. Если мы станем оказывать давление на новичков, заставляя их говорить или поступать, как мы, то так мы рискуем выгнать их обратно на улицу. Такое отношение, конечно же, лишит их права на свой собственный путь выздоровления.

Сопереживание наполняет добротой все наши усилия, направленные на служение другим зависимым. Когда в основе наших действий лежит сопереживание, мы учимся поддерживать членов АН в трудностях, которые им приходится переживать. Слишком часто мы, не раздумывая, даем оценку готовности другого человека и качеству его выздоровления. Третья Традиция просит нас оставить в стороне свое обостренное чувство справедливости. Поскольку единственным условием для членства является то, что мы не можем измерить, то у нас нет права судить о готовности других людей. Необходимо принимать с любовью *всех* зависимых, и не важно, с какими проблемами им приходится иметь дело. Щедрое проявление сопереживания имеет гораздо большую терапевтическую ценность для все еще страдающего зависимого, чем осуждение, проявить которое мы можем с легкостью.

Смирение напоминает нам о том, что мы – не боги и поэтому не можем предсказывать готовность других к тому, чтобы услышать вест о выздоровлении. Мы стараемся помнить о страхе и замешательстве, которые сами испытывали на своем первом собрании. От других нам нужна помощь и поддержка, а не критика или осуждение. Осознание собственных недостатков тренирует смирение и не дает забыть о нем. Когда мы принимаем себя такими, какие мы есть, и при этом чувствуем смирение, мы не испытываем желания жестко оценивать других.

Анонимность – это принцип, поддерживающий в группах открытость, свободу и равноправие для всех. В АН нет иерархии и нет членов второго сорта. Болезнь зависимость – это общий знаменатель для всех нас в АН. Мы все в равной степени подвержены страданию от этой болезни. И все мы обладаем равными правами на выздоровление.

Применение принципа анонимности гарантирует честность нашей Третьей Традиции. Под влиянием духа анонимности мы помним, что сама наша весть о выздоровлении намного важнее, чем отдельные личности или группы. Ни один зависимый не должен умереть, не получив шанса на выздоровление. Для того и существует всего лишь одно-единственное условие для членства. Мы с радостью осознаем свое равноправие и свободу, когда тепло приветствуем любого зависимого, имеющего желание прекратить употребление.

Третья Традиция приносит свободу членам АН. Благодаря этой Традиции каждый член АН носит в своем сердце знание о том, что есть лишь одно условие для членства. Нам не нужно принимать решений за других людей. Нам не нужно тратить время и силы на то, чтобы решать, кто должен остаться с нами и кому мы должны помочь. Вместо этого у нас есть право протянуть любящую руку помощи каждому зависимому, который приходит на наше собрание с желанием прекратить употреблять.

## Традиция Четвертая

*«Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, кроме тех случаев, когда дело касается других групп или Анонимных Наркоманов в целом».*

Группы АН обладают значительной свободой. Как мы увидели в Третьей Традиции, группы освобождены от необходимости проводить отбор членов или устанавливать условия членства. Наши группы бесплатно предлагают выздоровление любому зависимому. Четвертая Традиция увеличивает эту свободу, позволяя нам использовать самые разнообразные варианты опыта, которые могут помочь нам в служении.

Свобода может сильно воодушевлять. Многие из нас вообще никогда раньше не ощущали никакой свободы. Жизнь в активной зависимости скорее напоминала рабство. Когда мы впервые испытываем свободу выздоровления, она может оказаться трудно переносимой. Работая по Шагам, мы узнаем, что со свободой приходит и ответственность. В выздоровлении нам приходится брать ответственность за самих себя. Принимая эту ответственность, мы начинаем понимать, каким образом Четвертая Традиция побуждает нас действовать ответственно как на уровне группы, так и на уровне Сообщества в целом.

Группы АН – это основное средство несения нашей вести о выздоровлении. Характер группы формируется под влиянием того, насколько члены группы преданы друг другу. Формирование и развитие характера группы приводит к тому, что группа находит для себя свой уникальный стиль работы, которого нет у других групп в данной местности. Члены группы вырабатывают такие модели проведения собраний, которые бы отражали индивидуальность именно этой группы.

Самостоятельность группы дает ее членам свободу творчества в поиске способов несения вести о выздоровлении. Анонимные Наркоманы собраны из огромного разнообразия зависимых, объединенных вместе силой своей преданности выздоровлению. Мы говорим на множестве разных языков, живем в разных культурах; и поэтому один и тот же тип собрания вряд ли подойдет абсолютно всем. Для того чтобы привлечь каждого зависимого, который нуждается в нашей помощи, и поддерживать выздоровление каждого члена группы, нам дана свобода в том, чтобы создавать наиболее подходящую нам форму ведения собраний, а так же вносить изменения в существующие формы. Каждая группа вольна следовать нашей главной цели таким образом, каким у нее лучше получается.

Наша способность протянуть руку тем зависимым, которые все еще страдают, напрямую связана с нашей готовностью проводить собрания, которые были бы для них доступны и привлекательны. Используя творческую свободу, которую дает нам самостоятельность, мы ищем такой стиль проведения собраний, который отвечал бы потребностям как всего Сообщества, так и нашей домашней группы. У нас есть свобода на то, чтобы каждая группа проявила лучшее из того, на что она способна. Жизненная сила Анонимных Наркоманов умножается благодаря готовности каждой группы искать свою нишу и заполнять ее не только в местном Сообществе, но и в Сообществе АН в целом.

Свобода творчества имеет и свою вторую сторону – она ставит группу перед необходимостью быть сильной и вести себя ответственно. Члены АН могут оказывать поддержку многим группам, посещая их собрания, но большинство принимает решение поддерживать какую-то одну конкретную группу. Личное выздоровление членов АН растет по мере того, как они берут ответственность за собственную жизнь. Таким же образом группы растут и становятся сильнее, когда их члены берут на себя

коллективную ответственность за поддержание собраний этих групп. Группа является отражением ответственности и преданности своих членов.

Наиболее часто свою самостоятельность группы используют для выбора формы проведения собрания. В любой местности можно найти множество разных типов собраний: спикерские, тематические, изучение Шагов или любую комбинацию этих типов, которая бы наилучшим образом отражала потребности местных членов Сообщества. Некоторые собрания открыты для публики, другие – только для зависимых. В крупных местностях можно найти несколько собраний разных типов в один вечер. Некоторым зависимым больше подходит какой-то один тип собрания, тогда как другим он не подходит. Наличие разнообразных типов собраний помогает Сообществу привлекать самых разных зависимых. В духе взаимодействия мы стараемся уважать самостоятельность других групп, давая им свободу нести весть о выздоровлении так, как им кажется лучше.

Опираясь на свою самостоятельность, многие группы проводят собрания специально для зависимых, имеющих похожие потребности. Свобода от осуждения, выраженная в Третьей Традиции, предназначена для того, чтобы помогать каждому зависимому чувствовать себя в АН комфортно. Независимо от того, каков формат собрания, все группы АН должны стремиться к тому, чтобы в центре внимания было выздоровление от болезни зависимости. До тех пор, пока группа на своих собраниях соблюдает Двенадцать Традиций и придерживается Двенадцати Шагов, эти собрания могут считаться собраниями Анонимных Наркоманов.

Порой нам бывает трудно понять, какие дела затрагивают интересы АН в целом. Четвертая Традиция помогает нам поддерживать баланс между самостоятельностью и ответственностью за сохранение единства АН. Она ставит перед нами задачу – использовать свою самостоятельность таким образом, чтобы она способствовала росту и развитию Сообщества. Самостоятельность помогает группам становиться сильнее и жизнеспособнее, но она также напоминает, что группы – это живые части большого целого – Сообщества Анонимных Наркоманов. Принимая решения в группе, мы должны помнить о нашем общем благополучии.

Поскольку большинство групп не связаны друг с другом напрямую, то мы можем думать, что происходящее на наших собраниях никак не влияет на другие группы. Когда мы принимаем какие-то самостоятельные решения, то должны учитывать, как эти решения повлияют на другие группы, на зависимых, которые еще не присоединились к нам, на новичков и на всю местность, к которой принадлежит группа. Если наше собрание будет мало походило на собрание АН, это, наверняка, повлияет на другие группы и Сообщество в целом. Когда мы сами были новичками, нам было важно слышать о надежде на выздоровление от нашей зависимости. Новички часто ищут то, что отличает их от других членов АН, надеясь, что каким-то образом окажется, что они не вписываются в группу. Несложно отпугнуть новичка. Важно думать о том, какую весть мы несем на наших собраниях. Нам нужно всегда принимать во внимание нашу главную цель, так как это поможет нам гарантировать, что наши собрания доступны тем зависимым, которые еще пока на пути к нам.

Также важно иметь в виду, как нас воспринимает общество. Когда собрания АН только зарождались, во многих местах зависимые ни под каким предлогом не могли собираться вместе, это было запрещено законом. Даже когда собрания становятся легальными, общественность часто с тревогой относится к нашим группам. Пока АН не завоеует хорошую общественную репутацию, зависимым будет трудно находить места для проведения собраний. Если, будучи членами АН, мы продолжаем вести себя эгоистично и неразумно, то со временем нам вновь станет трудно открыто собираться вместе. Когда мы с уважением относимся к месту проведения собраний, соблюдая

чистоту и проводя своевременный ремонт, мы помогаем защищать репутацию нашего сообщества. Мы должны заботиться о том, чтобы вести себя как хорошие соседи, отвечая за свое поведение. Даже такая простая вещь как имя группы влияет на АН в целом. Если общественная репутация Анонимных Наркоманов каким-то образом пострадает, зависимые могут умереть.

Анонимность не освобождает группы от обязанности соблюдать и применять духовные принципы, воплощенные в Традициях. Ответственное отношение группы к Четвертой Традиции обычно выражается в том, что группа проводит свою инвентаризацию, выясняя, как она может помочь своим членам нести весть о выздоровлении зависимым в той местности, где работает группа. Кроме того, инвентаризация может показать, какой вклад группа вносит в АН как единое целое. Эта Традиция уводит нас от эгоцентризма, давая нам, как группам, свободу действовать ответственно.

### **Применение духовных принципов**

Четвертая Традиция помогает группам сохранять равновесие между независимостью и ответственностью. Это перекликается и с тем, как личная ответственность членов группы помогает поддерживать их индивидуальную свободу. Совместно с непредубежденностью, единством и анонимностью эти принципы в применении к делам группы помогают защищать АН в целом.

Хотя самостоятельность предоставляет нам определенную свободу, она также подразумевает ответственность за наши действия и за благополучное существование АН. В группах мы практикуем свою ответственность перед Сообществом, проводя инвентаризацию своего поведения и того, как проходят наши собрания. Наша группа практикует свою самостоятельность наиболее ответственно, когда принимает во внимание благополучие всего Сообщества АН прежде, чем предпринять какое-либо действие.

Непредубежденность необходима, если мы хотим использовать свою самостоятельность на благо роста АН. Отказавшись от предубеждений, мы становимся более восприимчивыми к новым способам привлечения зависимых. Мы учимся находить и заполнять свою нишу в сообществе АН. Мы поощряем каждого члена группы к тому, чтобы вносить в общую копилку свои мысли и идеи. Наша установка на непредубежденность помогает нам помнить, что каждая группа – это часть большого целого. Осознание того, что мы являемся частью чего-то большего, чем мы сами, побуждает нас искать все новые и новые идеи. Наше разнообразие – это наше богатство, но мы обладаем им только, если мы открываем перед ним свой разум.

Помня о своем месте в общей картине, мы принимаем во внимание наше единство, когда собираемся применять Четвертую Традицию. Любое решение, которое мы принимаем как самостоятельная группа, должно, прежде всего, быть основано на общем благополучии. Хотя мы самостоятельны, это не мешает нам оказывать поддержку другим группам, посещая их собрания или предлагая иную помощь. Успех собраний АН приходит тогда, когда группы способны смотреть дальше своих собственных сиюминутных потребностей и оказывать поддержку друг другу.

Любовь – это принцип, который ведет нас к тому, чтобы мы смогли увидеть АН как большое целое. Она воздействует на самостоятельность групп, вселяя в них ответственность. Решения нашей самостоятельной группы будут способствовать нашему служению на благо других, если эти решения основаны на любви к АН. Любовь побуждает нас протягивать руку помощи другим членам Сообщества и другим

группам, находить пути сотрудничества с ними для того, чтобы нести весть о выздоровлении.

Принцип анонимности, примененный к Четвертой Традиции, напоминает нам о том, что каждая группа занимает равное место в Сообществе АН. Большие группы не важнее маленьких; старые группы не «лучше» новых. Конечно, все группы обладают свободой, чтобы применять принципы таким способом, как им кажется лучше. Однако сами эти принципы неизменны для всех и делают все группы равными партнерами по выздоровлению. Все группы несут равную ответственность за работу и репутацию АН.

Самостоятельность в АН означает, что у групп есть свобода, чтобы самостоятельно создавать атмосферу выздоровления, служить своим членам и стремиться к достижению нашей главной цели. Ответственность, которая уравновешивает нашу самостоятельность, перекликается с принципами, выраженными в первых трех Традициях. Сохранение единства Сообщества АН стоит на первом месте. Затем, мы обращаемся за руководством к любящей Высшей Силе. Затем мы проводим собрания, которые открыты для всех, у кого есть желание прекратить употреблять.

Здоровые, жизнеспособные группы – это неотъемлемая составляющая роста Анонимных Наркоманов. Группы предоставляют место, где мы можем осуществить наш самый основной вид служения: когда один зависимый несет весть о выздоровлении другому зависимому. Если бы не было самостоятельных групп, мы не имели бы возможности достичь нашей главной цели.

## Традиция Пятая

*«У каждой группы есть лишь одна главная цель: донести наши идеи до тех зависимых, которые все еще страдают».*

Суть нашего служения – в достижении нашей главной цели. Держа курс на эту цель и под руководством любящей Высшей Силы, группы АН становятся каналом, по которому идет целительная сила выздоровления. Анонимные Наркоманы существуют для того, чтобы помогать зависимым обрести свободу от активной зависимости. Если бы мы стали преследовать иные цели, то сбились бы с пути, и наши силы иссякли бы. Пятая Традиция призывает нас к тому, чтобы сохранять чистоту наших идеалов, ставя перед собой лишь одну цель и честно стремясь к ее достижению.

Пятая Традиция помогает группам осознавать фундаментальную причину существования самих групп: чтобы нести весть тому зависимому, который все еще страдает. Как мы узнали из Четвертой Традиции, группы имеют право выбирать новые и отличающиеся от существующих формы проведения собраний. Эта свобода очень важна, поскольку она обеспечивает наше разнообразие, которое позволяет нам привлекать самых разных зависимых. Самостоятельность позволяет каждой группе формировать свой собственный характер. Однако своеобразие характера не является нашей целью. Весть, которую мы несем, должна отражать не индивидуальные особенности группы, а принципы выздоровления АН в целом, так как эта весть принадлежит всему Сообществу Анонимных Наркоманов.

Что же это за весть о выздоровлении, которую мы призваны нести? Это надежда на освобождение от активной зависимости. Она может звучать по-разному. Иногда мы просто рассказываем, что нужно перестать употреблять любые наркотики, чтобы бросить «торчать». Порой наша весть – это рассказ о том, какое удовольствие и удовлетворение мы получаем от жизни в выздоровлении. А иногда мы несем весть, когда делимся тем, что можем оставаться чистыми даже тогда, когда жизнь приносит нам боль. Духовное пробуждение, которое мы переживаем, работая по Шагам – это тоже наша весть. Когда зависимые получают весть надежды, они получают и облегчение своих страданий, какой бы ни была причина этих страданий. Мы можем жить без наркотиков и строить новую жизнь. Вот какая у нас весть: зависимый, любой зависимый может перестать употреблять наркотики, потерять желание их употреблять и найти новый путь в жизни.

Несение нашей вести о выздоровлении в группах настолько важно для выживания всего Сообщества АН, что мы называем это нашей главной целью. Таким образом, это – самое важное из всего, что мы делаем. Ничто не может стоять выше этого. Это самый основной критерий, по которому группы проверяют мотивы своих действий.

Множеством разных способов группы могут двигаться к нашей главной цели. Обычно они начинают с создания атмосферы выздоровления на своих собраниях. Сюда входит теплое приветствие каждого зависимого, который приходит на собрание, регулярность и точность проведения собраний. Эффективность формы проведения собрания определяется тем, что в центре внимания постоянно находится наша главная цель, а члены группы в своих высказываниях отражают свое выздоровление. Мы ведем за собой силой примера, делимся опытом, а не советами. Члены группы вносят свой вклад в достижение главной цели, если принимают личную ответственность за то, чтобы собрания были ориентированы на выздоровление. Все, что мы делаем, – это наша весть, и Пятая Традиция напоминает нам, что эта весть должна быть о выздоровлении.

Многое может увести в сторону от нашей главной цели. К примеру, группа может поддасться соблазну использовать время собрания, чтобы обсудить свои дела или финансовые вопросы, или иные какие-то проблемы. В своем личном поведении мы можем увлечься общением с друзьями прямо во время собрания, забывая о том, что рядом, возможно, сидит зависимый, который страдает от боли и нуждается в нашей поддержке. Но нужно помнить, что каждый раз, когда наше внимание смещается с нашей главной цели, зависимый, ищущий выздоровления, теряет шанс найти его.

Есть и другое, что может отвлечь наши группы от главной цели. Деньги, собранные членами групп, идут на оплату аренды помещения, покупку литературы и необходимых принадлежностей, проведение каких-то мероприятий и поддержку структуры обслуживания АН. Все это может, как способствовать достижению нашей главной цели, так и отвлекать от нее. Некоторые группы стараются превзойти другие группы роскошью помещений, экстравагантностью напитков, изобилием литературы и выдающейся программой мероприятий. Когда мы занимаемся этим, наше внимание перемещается от нашей главной цели к деньгам, собственности и престижу. Наша репутация должна быть основана на том, как мы несем весть о выздоровлении – и ни на чем другом. Деньги, литература и помещения для собраний – это средства, которые мы можем использовать для того, чтобы нести эту весть; при этом, они должны служить нам, а не управлять нами.

Группам нужно обеспечивать разные виды служения для того, чтобы нести весть о выздоровлении. Основное служение – это собрание АН, где зависимые напрямую делятся выздоровлением друг с другом. Существуют и другие виды служения: работа на телефонных линиях, информирование общественности, работа в больницах и учреждениях – все эти дополнительные виды служения тоже способствуют распространению нашей вести. В сельской местности или в совсем молодых сообществах часто группа является единственным источником всех видов служения. Однако большинство групп считают, что они не могут полноценно нести весть на своих собраниях и одновременно обеспечивать остальные виды служения. Поэтому группы обычно поручают Местным комитетам осуществлять дополнительное служение. Таким образом, они сберегают свое время и силы для несения вести о выздоровлении напрямую тем зависимым, которые обращаются за помощью на собраниях.

Чтобы убедиться в том, что главная цель по-прежнему остается главной, многие группы периодически проводят инвентаризацию. В качестве критерия для оценки во время инвентаризации могут использоваться Двенадцать Традиций. Некоторые группы при этом используют определенный набор вопросов, таких как: «Насколько хорошо мы несем весть о выздоровлении?», «Приветствуем ли мы всех зависимых одинаково тепло?», «Можем ли мы сделать наши собрания более доступными?», «Что мы можем сделать, чтобы новички чувствовали себя как дома?», «Не испортилась ли атмосфера выздоровления на собраниях?», «Не усилится ли атмосфера выздоровления, если мы изменим форму проведения собрания?».

Принятие во внимание потребностей всего местного сообщества АН может привести и к другим изменениям. К примеру, если в вашем городе нет собраний, где изучаются Шаги, то группа может подумать об организации таких собраний. Есть множество путей несения нашей вести, которые удовлетворят потребности как группы. Так и всего сообщества АН в целом.

Есть сила, которая работает через эту программу. Мы пользуемся этой силой, когда лично применяем Двенадцать Шагов, передавая весть о выздоровлении другим зависимым. Когда группы несут эту весть, мощь Двенадцати Шагов умножается многократно. Единство цели и атмосфера выздоровления, которая обнаруживается на

собраниях, – это духовная сила, впечатляющая гораздо сильнее, чем просто кучка выздоравливающих зависимых, собравшихся в одном месте. Трудно отрицать факт того, что в единстве группы есть могучая сила. На помощь этой силы мы можем полагаться даже в промежутках между собраниями, чтобы остаться чистыми.

Пятая Традиция фокусирует приоритет группы на несении вести о выздоровлении. Многие могут сделать члены группы для достижения этой цели. К примеру, мы проявляем свою заботу и помощь новичку, когда мы, сменяя друг друга, приветствуем людей, входящих в комнату собрания, подготавливаем список телефонов для новичка или предлагая ему комплекты литературы. Когда члены группы собираются вместе ради несения нашей вести, они представляют собой привлекательную картину выздоровления в действии.

Многие собрания организованы таким образом, чтобы приносить наибольшую пользу именно новичкам. Ведь новые члены часто особенно нуждаются в поддержке, чтобы остаться в АН, им сильнее нужны ответы на вопросы, необходимо больше любви и заботы. Но новые члены – не единственные, кому нужна весть о выздоровлении. Любой из нас, сколько времени он ни был бы чистым, может стать тем, кто страдает и нуждается в нашей вести, несущей надежду. Пятая Традиция не ограничивается только помощью новичкам. Весть о выздоровлении предназначена для всех нас.

### **Применение духовных принципов**

Пятая Традиция дополняет собой наш Двенадцатый Шаг: она направляет *группы* к несению вести зависимым. Шаги обращаются к нам как личностям и просят нас применять принципы во всех наших делах; то же самое важно для наших действий, когда мы представляем собой группу. К числу принципов, которые помогают нам внимательно рассмотреть и соблюсти Пятую Традицию, относятся: честность, ответственность, единство и анонимность.

Честность, она же – преданность принципам, воплощенным в Двенадцати Традициях, обнаруживается, когда группы несут весть о выздоровлении. У многих наших членов есть масса всего, чем они могли бы поделиться, но у нашего Сообщества своя собственная особая весть: свобода от активной зависимости через применение Двенадцати Шагов АН и вовлеченность в жизнь сообщества выздоравливающих зависимых. Группы демонстрируют честность, когда предлагают мощную и осознанную поддержку тем зависимым, которые изъявляют желание работать по программе АН. Если группы осознанно культивируют честность такого рода, их собрания способствуют достижению нашей главной цели.

Пятая Традиция накладывает на группы большую ответственность: сохранять фокус нашего Сообщества на нашей главной цели. Каждая группа несет ответственность за то, чтобы быть как можно более эффективным средством несения вести о выздоровлении в АН. Зависимый может лишиться своего шанса на то, чтобы услышать весть надежды, если группы упускают из вида главную цель. Каждый член группы отвечает за то, чтобы фокус группы удержался на достижении нашей главной цели.

Единство – это мощнейшая сила, которая движет нами, когда мы несем весть о выздоровлении. Единство цели поддерживает нашу сосредоточенность на несении вести. Объединяясь в группы, мы работаем совместно не только для того, чтобы гарантировать свое собственное выздоровление, но и обеспечить выздоровление для каждого члена АН. Доказательством тому служит очевидный факт, что множество

зависимых годами остаются чистыми и действуют ради общего блага. Мы выздоравливаем не в одиночку.

Благодаря анонимности наши индивидуальные отличия становятся несущественными по сравнению с нашей общей главной целью. Когда мы собираемся вместе как члены одной группы, у нас остается только одна первоочередная задача – нести весть, все остальное должно быть отложено в сторону. Группы могут применять Пятую Традицию, напоминая своим членам о том, что на первом месте в Анонимных Наркоманах стоит весть о выздоровлении, а не личности членов группы.

Анонимные Наркоманы – это Сообщество, которое проводит собрания по всему миру. Наша главная цель – это нить, связывающая нас воедино. Пятая Традиция дает определение тому, что в АН стоит на первом месте и гарантирует наше общее выживание как Сообщества. Пятая Традиция просит нас служить другим зависимым, неся им весть о том, что выздоровление в Анонимных Наркоманах возможно. Эта простая и ясная весть защищает нашу преданность принципам нашего Сообщества.

## Традиция Шестая

*«Группе АН никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АН для использования какой-либо родственной организацией или посторонней компанией, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели».*

Хотя каждая группа имеет лишь одну главную цель, существует множество способов ее достижения. Группы часто идут на многое, чтобы нести нашу весть. Мы выполняем главную задачу на уровне личностей, групп и наших служебных структур. В процессе несения вести группы вступают в контакт с другими организациями в своей местности. Хорошие отношения с общественностью могут помочь нашим группам лучше реализовывать главную задачу, но сотрудничество с другими организациями может также привести и к конфликту, который будет отвлекать группы от несения нашей вести. Шестая Традиция определяет границы наших отношений с другими общественными организациями в своей местности и тем самым несколько умиряет наше рвение нести весть любой ценой.

Главная цель нашего Сообщества определяет то, чем мы являемся. Мы – сообщество зависимых, которые делятся с другими зависимыми надеждой на выздоровление в Анонимных Наркоманах. Когда отличительная особенность АН становится слишком похожей на особенности других организаций, наша главная цель размывается и наша весть теряет часть своей силы.

Шестая Традиция предупреждает о трех вещах, которые могут размыть отличия Анонимных Наркоманов от посторонних компаний: поддержка, финансирование и предоставление нашего имени. Поддержка – это публичное заявление о том, что мы помогаем другой организации. Финансирование другой организации еще сильнее размывает нашу индивидуальность. Предоставление нашего имени родственной организации или посторонней компании, к примеру, когда мы позволяем лечебному учреждению называться Медицинским Центром АН – это безусловная поддержка, связывающая в глазах общественности нашу главную цель с этими организациями.

Устанавливая границы, Шестая Традиция помогает нашим группам избежать некоторых проблем, постоянно возникающих между организациями. Если мы поддержим организацию, которая после этого попадет в неприятности, наша репутация тоже пострадает. Если мы станем продвигать постороннюю компанию, которую некоторые находят предосудительной, зависимые, ищущие выздоровления, могут расхотеть ходить на наши собрания. Если мы высказываемся в поддержку другой организации или другого общества, то зависимый, который все еще страдает, да и наши собственные члены могут спутать цель этой организации с нашей. Если мы финансируем родственную организацию или постороннюю компанию, деньги, которые должны были бы пойти на реализацию нашей главной задачи, направляются на другие цели, а когда мы позже будем восполнять наши фонды, могут возникнуть проблемы. Если мы финансируем или предоставляем свое имя какой-то организации, то может возникнуть конфликт из-за того, что мы выбрали ту, а не иную компанию или организацию. Помогая нашим группам избегать подобных проблем, Шестая Традиция позволяет нам направить свою энергию на несение ясной вести о выздоровлении тем зависимым, которые ищут этого выздоровления.

Нам приходится существовать в определенном мире. Невозможно полностью уклониться от всех контактов с другими организациями. Это не только невозможно, но и было бы плохой идеей. Сотрудничество с другими идет на пользу Анонимным Наркоманам. Контакты между нашими группами и общественностью помогают другим

членам общества лучше понимать АН. Такие контакты помогают усиливать доброжелательность общественности по отношению к АН. Они настраивают врачей, учителей, милицию, друзей и родственников на то, чтобы рекомендовать АН тем зависимым, которые хотят выздороветь. Контакты помогают нам нести весть о выздоровлении и зависимым, которые не могут регулярно посещать собрания. Позволяя другим знать о том, кто мы есть и что мы предлагаем, мы умножаем шансы тех, кто ищет выздоровления, услышать нашу весть.

Группы АН часто поддерживают хорошие отношения с ближайшими лечебными учреждениями. Группы дают знать о том, что собрания всегда доступны для зависимых из этих лечебных учреждений и приветствуют тех, когда они приходят. Однако есть разница между сотрудничеством и поддержкой. Если главная цель группы из-за таких отношений теряется из виду, то, значит, группе нужно взять паузу и разобраться в этих отношениях. К примеру, если группа или несколько групп проводят развлекательное мероприятие, нужно ли снижать цену за вход для пациентов таких лечебных центров? Почему бы не снизить цену для *всех* новичков? Мы должны задаваться такими вопросами всякий раз, когда родственное учреждение или посторонняя компания становится такой близкой, что группа, кажется, просто сливается с ней. Задавая себе подобные вопросы, мы помогаем гарантировать, что наше сотрудничество с другой организацией не перетечет плавно в поддержку.

Существует много родственных организаций и посторонних компаний, целью которых является изучение зависимости и оказание помощи в выздоровлении от нее. Подобно АН, каждая из них имеет свою главную цель, которая отражена в их литературе и той вести, которую они распространяют. Хотя эта цель может быть сходна с нашей целью, все же она – другая, поскольку сама организация, несущая ее, не является частью АН. Мы пользуемся литературой АН, и на наших собраниях выступают только спикеры из АН – все это нужно для того, чтобы достичь главной цели АН. Когда в наших группах используется иная литература или выступают спикеры из других организаций, это поддерживает главную цель иной организации, а не нашей.

Очень редко бывает, что группа АН проводит собрания в своем собственном помещении. Большинству групп приходится арендовать место для собраний у других организаций, и в этом случае нужно особенно заботиться о том, чтобы никогда не поддерживать, не финансировать и не предоставлять имя АН тем организациям, которые сдают нам место для собраний. К примеру, не платит ли группа за какое-то помещение намного больше, чем она заплатила бы в другом месте? Не означает ли это, что группа поддерживает учреждение, где проходят собрания? Способствует ли распространению вести АН проведение собраний именно в этом месте, или группа финансирует постороннюю компанию своей арендной платой? Когда мы направляем свою энергию и средства на несение вести АН, мы освобождаемся от путаницы с главной целью других организаций.

Важно помнить, что именно мы – члены и группы АН – несем ответственность за соблюдение наших Двенадцати Традиций. Учреждениям, с которыми мы сталкиваемся в своей работе, не нужно соблюдать наши Традиции, не для них они писаны. Если случается, что посторонние или родственные организации компрометируют наши Традиции, мы отвечаем за то, чтобы оговаривать с ними их действия. Конечно, мы не можем от них требовать, чтобы они изменили свое поведение, но разумные аргументы и открытое обсуждение часто приводят к достижению решения, удовлетворяющего всех.

Собрание группы – это форум, где отдельные члены могут делиться выздоровлением друг с другом. Весть, которую каждый из нас индивидуально несет на

собрании, может, как служить вкладом в общее дело достижения главной цели, так и отвлекать нас от нее. Каждый из нас может внести свой посильный вклад в соблюдение группой Шестой Традиции, спросив себя: «Что я сделал для того, чтобы отношения АН с другими организациями были ясными и правильными?». Многие из нас черпают помощь для своего духовного роста и личной программы выздоровления из различных источников. Но не все эти источники имеют прямое отношение к главной цели АН. Не оказываем ли мы поддержку другим организациям или посторонним компаниям, когда на наших собраниях мы делимся тем хорошим, что нашли в других местах? Не отвлекаем ли мы других членов от вести выздоровления в АН, не создаем ли мы у новичков неверного впечатления о программе Анонимных Наркоманов? Никто не ответит на эти вопросы вместо нас. Но, отвечая на них самим себе, каждый сможет помочь своей группе освободиться от проблем, которые могут отвлечь нас от нашей главной цели.

### **Применение духовных принципов**

Применение принципов – это основа нашей свободы. Когда мы придерживаемся принципов выздоровления, мы свободно несем нашу весть и свободно взаимодействуем с другими, так как знаем, что не компрометируем нашу цель. В число принципов, помогающих соблюдать Шестую Традицию, входят: смирение, честность, вера, гармония и анонимность.

Смирение напоминает нам о той роли, которую Сообщество АН играет в обществе. У нас есть программа, которая уже оказала огромную помощь многим зависимым, искавшим выздоровления. Однако, у нас нет иной цели, кроме несения вести о выздоровлении в АН, и мы не претендуем на то, что Анонимные Наркоманы могут предложить зависимым еще что-то, кроме свободы от активной зависимости. Бывает, так и подмывает подумать о том, сколько всего хорошего мы могли бы сделать для мира или друг для друга, если бы немного расширили свою главную цель или объединили свои усилия с другими родственными организациями или даже посторонними компаниями. Но эти мечты будут лишь отвлекать нас от нашей главной цели. Нам важно нести весть зависимым, которые все еще страдают.

Честность помогает нам нести ясную весть о выздоровлении в АН. Наша весть четко обозначена в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях и подробно описана в литературе АН. Поскольку по нашей вести можно судить о нас самих, то мы заботимся, чтобы она не затуманивалась принципами или литературой, принадлежащими другим организациям.

Наша вера проявляется в том, что мы не рекламируем, не финансируем и не предоставляем своего имени при сотрудничестве с другими. Общественные организации, которые являются нашими друзьями, могут на самом деле помочь нам нести нашу весть зависимым, которые в нас нуждаются. Но мы верим в то, что наша весть достигает своей цели благодаря своей эффективности и заботе любящей Высшей Силы, а не благодаря посторонним организациям, с которыми мы имеем дело. Если взаимоотношения с другой организацией подрывают нашу преданность несению вести о выздоровлении, нам нужно без опасений отказываться от таких взаимоотношений. Наша сила – в программе АН. Ведь не смотря ни на что, она работает!

Принцип гармонии не только поддерживается Шестой Традицией, но и сам вытекает из нее. Наши группы стараются сотрудничать с обществом при любом удобном случае и самым наилучшим способом. Наше сотрудничество с другими будет строиться гармонично, если мы с самого начала дадим понять, как далеко мы можем

зайти в этом сотрудничестве. Уважая границы взаимоотношений, обозначенные Шестой Традицией, мы делаем эти взаимоотношения гармоничными.

Суть нашего Сообщества находится в анонимности и бескорыстном служении, несении вести от одного зависимого к другому. Отношения с другими организациями не строятся на личных качествах наших лидеров; сами группы отвечают за свое сотрудничество с другими организациями и за то, насколько эти контакты будут крепкими и эффективными.

Кроме того, анонимность помогает сохранять ясность нашей цели в контактах с другими организациями. Наши отношения с посторонними компаниями существуют для того, чтобы помогать нам выполнять свое главное предназначение, а не для того, чтобы только зарабатывать общественный престиж. Когда мы следуем духу анонимности, мы не стремимся к чему-то кроме несения вести о выздоровлении зависимым, которые все еще страдают.

Конечно, Шестая Традиция накладывает определенные ограничения, но даже с ними у нас есть огромная свобода несения вести и помощи другим зависимым. Наши границы нам совершенно понятны и ясно вытекают из того, что представляет собой наше Сообщество Анонимных Наркоманов. Если мы уважаем эти границы, то наши отношения с посторонними организациями помогают нам нести нашу весть вместо того, чтобы отвлекать нас от нее.

## Традиция Седьмая

*«Каждой группе АН следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне».*

Седьмая Традиция продолжает прояснять отношения групп с общественностью. Шестая Традиция предостерегла нас от финансирования других организаций, чтобы деньги, собственность либо престиж не отвлекли бы нас от нашей главной цели. Седьмая Традиция призывает нас не принимать финансирования от других организаций – по той же причине: чтобы фокус наших групп не отклонялся от главной цели. Тем, что мы сами себя содержим, мы обеспечиваем себе свободу выбора: нести только нашу собственную весть.

Мы призываем каждую группу АН полностью опираться на собственные силы. Но мы понимаем, что не всегда это сразу возможно. Некоторые группы открываются одним-двумя членами АН, которые хотят нести весть выздоровления другим зависимым. Зачастую, эти члены сами вносят арендную плату и покупают литературу для собраний на деньги из своего кармана. Иногда они получают помощь от других групп АН или от местных комитетов. Как бы то ни было, может потребоваться некоторое время на то, чтобы новая группа смогла встать на ноги.

Но бывают и такие группы (например, в учреждениях), которые открываются профессионалами, не являющимися членами АН, но знакомыми с программой Анонимных Наркоманов. Движимые желанием сделать весть АН доступной для своих пациентов или клиентов, эти профессионалы выбирают подходящее время, арендуют помещение, покупают какое-то количество литературы, дают *Буклет для группы* тем зависимым, которые собрались, и помогают им начать собрания. Спустя некоторое время знакомства с принципами, на которых построена программа АН, эти выздоравливающие зависимые начинают принимать ответственность за проведение собраний на себя.

Важность того, как именно началась группа, ничтожна по сравнению с важностью того, как группа растет и развивается. Наш опыт показывает, что как только группа открылась, она начинает накапливать движущую силу. Собрания начинают привлекать людей, которые посещают их с хорошей регулярностью. Эти зависимые делятся друг с другом и помогают друг другу лучше разобраться в принципах выздоровления в АН. С этого момента собрания перестают быть просто собраниями в данном помещении – они перерастают в группу АН, в которой есть свои члены. По мере развития группы, ее члены берут на себя обязательства по оказанию поддержки друг другу, и таким образом они становятся готовы взять на себя полную ответственность за обязательства группы.

Многие из нас считают, что Седьмая Традиция – традиция денег. И хотя нам приходится ассоциировать эту Традицию с деньгами, которые мы кладем в шапку, дух Седьмой Традиции простирается гораздо дальше. Все, что необходимо группе для достижения ее главной цели, должно обеспечиваться за счет самой группы.

Затем встает вопрос: что нужно группе? Прежде всего, наиболее необходима весть, которую группа будет нести, – и это у группы уже имеется. В ходе своего развития группа привлекла в свои ряды членов, которые наглядно показали друг другу на своем примере, что каждый зависимый может перестать употреблять наркотики, потерять желание употреблять и найти новый путь в жизни. Без этой вестии нет смысла в существовании группы; а при наличии этой вестии группе АН необходимо еще кое-что.

Остальные потребности группы довольно просты. Ей нужно арендовать помещение, где бы члены группы могли встречаться, а новички могли бы их находить. Многие группы считают важной покупку литературы АН, чтобы она была доступна на собраниях. Расходы, связанные с этим, могут оказаться существенными, но большинство групп в состоянии с ними справиться, пуская шапку по кругу.

Покрыв свои основные расходы, большинство групп делает взносы в советы и комитеты обслуживания АН, которые служат группам. Телефонные линии, издание буклетов с расписанием собраний, распространение литературы АН, собрания в Больницах и Учреждениях, презентации для общественности – все это делается ради блага групп. Поэтому взносы в структуру обслуживания являются такой же неотъемлемой частью расходов группы, как и арендная плата за помещение для собраний. Комитеты обслуживания точно так же как и группы не принимают финансирование из посторонних источников, существуя лишь на деньги Сообщества. Но, в отличие от групп, наши служебные комитеты и советы не могут полностью сами себя обеспечить. Они были созданы для того, чтобы группы могли более эффективно выполнять свою главную задачу, и для работы им нужны деньги групп.

Для достижения своей главной цели группам нужно еще и то, что не купишь за деньги. Нужен человеческий ресурс – кто-то, кто открывал бы помещение для собраний, расставлял стулья, раскладывал на столе литературу. Иногда члены группы готовят напитки, помогают создать гостеприимную обстановку для новичков. Но больше всего группе нужно, чтобы ее члены постоянно приходили и принимали участие в собраниях. Регулярное членство – это фундамент стабильности группы, без него она проживет недолго. Из вовлеченности членов группы в работу вырастает способность нести весть о выздоровлении. Служение группе и активное членство – это два жизненно важных, бесценных вклада в самообеспечение группы.

Поскольку потребности группы довольно просты, решение переходить на самообеспечение обычно не требует от ее членов непомерных денежных расходов, огромных затрат времени или других ресурсов. Если группа не может себя обеспечить, то ее членам следует задать себе несколько вопросов. В чем наша главная задача и как мы ее выполняем? Что нужно нашей группе для выполнения этой первоочередной задачи? Не путаем ли мы желаемое с необходимым? Если появляется чувство, что какие-то нужды группы необоснованны, то здесь простота нашей Пятой Традиции может помочь уменьшить эти нужды до соответствующих размеров.

Но что, если даже после проверки своих потребностей через призму Пятой Традиции, группа все еще неспособна самостоятельно оплачивать свои нужды? Седьмая Традиция утверждает, что наши группы не должны обращаться к посторонним источникам. Какие же опасения удерживают нас от поиска денег вне Сообщества АН?

Во-первых, группа полагает себя частью Сообщества анонимных Наркоманов. Выздоровление в АН во многом отличается от нашего употребления. Когда мы употребляли, многие из нас брали всё что можно, где и от кого только можно, и так часто, как это удавалось. Решение наших групп быть полностью на собственном обеспечении, отклоняя любую помощь извне, отражает новый образ жизни и выздоровление наших членов. Вместо того чтобы брать то, что нам нужно у других, мы платим сами за себя.

Во-вторых, группа может провести инвентаризацию себя как группы. Когда мы употребляли, большинство из нас было занято лишь собой, ничуть не задумываясь о благополучии других. Выздоровление в АН основано на преданности одного члена группы другому. Многие из нас безуспешно пытались прожить самостоятельно. Мы обнаружили, что нужны друг другу, чтобы жить и расти. Группа АН не только

выражает потребность во взаимной поддержке, но и реализуют ее; она укрепляет солидарность своих членов и опирается на непрерывное выздоровление, отказываясь от помощи извне.

«Ну, хорошо, – говорим мы, – наша группа приняла решение в пользу полного самообеспечения. Но что если, пустив шапку по кругу, мы не собрали такого количества денег, которое необходимо для удовлетворения наших потребностей? Что если мы продадим несколько футболок или немного бижутерии с символикой АН, или устроим вечеринку с платой за вход, чтобы набрать немного наличных? Возможно, энергия наших членов, направленная на подобные занятия, воплотится в деньги, необходимые для оплаты наших счетов».

На первый взгляд, в таких способах добывания денег нет видимого противоречия с Седьмой Традицией. Но, прежде чем впутаться в подобную деятельность, группе, тем не менее, нужно задать себе ряд вопросов. Сначала, конечно, вопрос о том, для какой групповой цели нужны эти средства? Мы должны также спросить себя, не закончатся ли эти начинания, нацеленные на поиск денег для несения нашей вести, отклонением от этой цели? Мероприятия, направленные на добывание денег, обычно требуют на организацию много времени, которое можно было бы лучше потратить на более прямое выполнение нашей главной задачи. Если деятельность по добыванию денег завершится успехом и группа получит больше денег, чем ей было нужно, могут возникнуть разногласия по поводу контроля над деньгами, отвлекающие группу от ее главной цели. Помимо этого, группе могут потребоваться дополнительные усилия для защиты атмосферы в группе, чтобы аура, создаваемая продажей вещей и проведением мероприятий, не нарушала свободы и открытости, жизненно важных для выздоровления.

В целом, наши группы пришли к тому, что самым простым и естественным путем достижения самообеспечения являются добровольные пожертвования от членов самой группы. Поэтому мы не привлекаем группы к деятельности по добыванию денег. Если группе на удовлетворение потребностей не хватает средств, собранных в шапку, то, возможно, члены этой группы захотят увеличить свои взносы.

В том же духе, в каком мы обсуждали эту проблему, необходимо вспомнить о Третьей Традиции нашего Сообщества, которая утверждает, что единственным условием для членства является желание перестать употреблять. Наше членство, будь то членство в АН в целом или членство в группе, не зависит от количества денег, которые мы кладем в шапку. Более того, мы не обязаны делать какие-либо взносы вообще, чтобы считаться членами АН.

Если группа пересмотрела свои расходы и сократила их до необходимого минимума, но денег по-прежнему не хватает, то тогда перед членами группы встают несколько вопросов, на которые им придется самостоятельно ответить самим себе. Что я получаю от группы? Зависит ли мое личное выздоровление от того, будет ли жить группа? Могу ли я дать больше, чем даю обычно, и при этом не ущемить свои собственные расходы?

Рассматривая вопрос о личных взносах членов группы, мы должны помнить, что Седьмая Традиция говорит о том, что *группе* следует опираться на собственные силы, а не на деньги одного-двух хорошо обеспеченных членов группы, которые могли бы тянуть на себе групповые расходы. Далее, в главах, посвященных Десятой и Двенадцатой Традициям, мы рассмотрим вопрос о ротации как средстве избежать того, чтобы группа или комитет стали лишь отражением личности одного или двух человек. Так же и Седьмая Традиция побуждает группы АН опираться на свои силы в целом, и не зависеть от финансов одного или двух своих членов. Каждый из нас вполне

способен делать свою часть вклада в самообеспечение группы, не вводя при этом группу в зависимость от наших индивидуальных вкладов.

В конце концов, наши индивидуальные решения и групповые обязательства – остаются полностью на нашей совести, ведь именно нам придется жить с этим. Однако несколько строк из «Белого буклета», написанного в дополнение к Двенадцати Шагам, казалось бы, отражают суть Седьмой Традиции – как впрочем и остальных традиций: «Если у вас есть желание обрести то, что мы предлагаем, и вы готовы приложить усилия, чтобы получить это... Вот принципы, которые делают наше выздоровление возможным». Если мы хотим то, что каждому из нас может предложить группа, и если наша группа хочет получить все преимущества самообеспечения, то мы можем применять принципы, которые делают это возможным.

### **Применение духовных принципов**

Наши Двенадцать Традиций описывают те специфические вещи, которые, как мы обнаружили, помогают группам оставаться сильными, жизнеспособными и свободными. Но в основании этих специфических черт наших Традиций лежат десятка два духовных принципов, каждый из которых может быть применен практически к каждой из Двенадцати Традиций. Принципы – это почва, на которой произрастают наши Традиции. Чем лучше мы культивируем эту почву, тем яснее становится наше понимание и применение каждой из Традиций. К числу принципов, помогающих нам оценить преимущества Седьмой Традиции, относятся: благодарность, ответственность, вера, честность, анонимность и свобода.

Благодарность, о которой мы говорим в рамках Седьмой Традиции, сродни тому коллективному чувству цели, о котором говорит Вторая Традиция. В данном случае благодарность – это групповая благодарность группы в целом. Когда члены АН собираются вместе, чтобы поделиться своим выздоровлением, между ними рождается чувство благодарности. Они благодарны за то, что группа существует, и хотят, чтобы она продолжала существовать ради них и ради тех, кому еще предстоит прийти. Выражением этой благодарности является, в том числе, и групповое решение о том, чтобы опираться только на свои силы.

Решение группы о переходе на полное самообеспечение и об отказе от помощи извне отражает групповое чувство ответственности. В выздоровлении мы отбрасываем иллюзию того, что весь остальной мир обязан о нас заботиться; вместо этого мы с гордостью начинаем заботиться о себе сами. На личном уровне мы демонстрируем свою зрелость, принимая на себя груз своих собственных обязанностей; на коллективном уровне мы демонстрируем свою зрелость, принимая ответственность за свою группу, не прося и не принимая пожертвований со стороны.

Бремя ответственности, однако, может показаться невыносимым, если мы забудем о простоте групповых нужд. Самообеспечение вовсе не означает, что мы обязаны собирать громадные суммы денег и тратить их на выполнение широко-масштабных проектов. Наоборот, группа определяет несколько основных статей расходов, необходимых для достижения ее основной цели – нести весть о выздоровлении зависимым, которые все еще страдают. Идеал простоты, примененный к Седьмой Традиции, помогает нашим группам избегать горячих споров, часто возникающих по поводу контроля над большими финансовыми ресурсами. Проблемы денег, собственности и престижа не должны сбивать наши группы с курса на главную цель. Простота нашей главной цели и наших нужд задают нам верное направление.

Как ясно следует из принципов, лежащих в основе Седьмой Традиции, простота и практичность идут рука об руку с нашей верой Высшую Силу. До тех пор, пока мы

следуем руководству, полученному от этой Силы, все наши потребности будут удовлетворены. Именно на нашей непоколебимой вере основано наше решение не принимать никаких посторонних взносов и опираться только на свои силы. До тех пор, пока группа хранит верность нашей главной цели, ее потребности будут удовлетворены.

Как члены группы АН, мы приняли обязательство поддерживать друг друга в выздоровлении. Принцип честности группы и ее святой веры в фундаментальные основы Сообщества находит свое отражение в твердом решении группы о переходе на самообеспечение. Мы являемся друг для друга опорой в выздоровлении, и все вместе мы осуществляем свою коллективную ответственность, будучи членами группы, которая опирается на наши силы.

Анонимность, которую мы практикуем, принимая на себя групповые обязательства, отражает нашу честность. Анонимность Седьмой Традиции значит больше, чем просто анонимность взносов, когда никто не узнает, кто именно и сколько денег пожертвовал. Хотя, конечно, и это тоже является частью понятия анонимность. В контексте Седьмой Традиции анонимность также означает, что все взносы всех членов группы одинаково важны. Деньги, положенные в шапку; время, потраченное на уборку в помещении; энергия, направленная на создание благоприятной атмосферы для новичков – все это составные части групповых обязательств, и все это равно важные вклады в самообеспечение группы АН.

Наша анонимность, наша честность, наша вера, наше чувство простоты, наше принятие на себя ответственности, наша благодарность – все это слагаемые свободы. Побуждая наши группы платить за себя самостоятельно, Седьмая Традиция дает им свободу делиться выздоровлением так, как это принято у нас, а не так как могло бы быть продиктовано посторонними лицами, если бы мы приняли от них деньги. Более того, Седьмая Традиция дает группам свободу, которая проистекает от внутренней силы, той силы, которая преумножается через применение духовных принципов. Принимая решение в пользу полного самообеспечения, группы АН подтверждают свою веру в то, что у них всегда будут ресурсы, необходимые для выживания и достижения главной цели АН.

## Традиция Восьмая

*«Сообщество Анонимных Наркоманов должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры обслуживания могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией».*

Анонимные Наркоманы предлагают подход к болезни зависимости, который ни в коей мере не является профессиональным. У нас нет ни больниц, ни лечебных центров, ни амбулаторных программ – ничего из того, что ассоциируется с профессиональной работой. Мы никому не проводим диагностику состояния, не ведем записей о прогрессе в лечении пациентов – собственно, у нас и нет никаких пациентов, только члены Сообщества. Наши группы не обеспечивают своих членов профессиональными терапевтическими, лечебными, медицинскими, юридическими или психиатрическими услугами. Мы являемся просто-напросто сообществом выздоравливающих зависимых, которые регулярно встречаются для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми.

Обсуждая Шестую Традицию, мы рассмотрели то, какое огромное значение имеет наша весть. Для достижения успеха в выздоровлении группам Анонимных Наркоманов не нужно полагаться на посторонние компании. Кроме того, и нашим собственным членам не нужны никакие профессиональные лицензии для того, чтобы успешно нести весть АН. Суть того, как происходит выздоровление от зависимости в АН, заключается в том, что один зависимый помогает другому. У нас нет сертифицированных консультантов; все, что нам необходимо – это разнообразие нашего опыта выздоровления от зависимости. Информация о выздоровлении, которая есть у каждого из нас и которую мы передаем из первых рук, – это более чем достаточная квалификация для несения нашей вестии о выздоровлении другим зависимым. Наши члены не получают зарплату за свой Двенадцатый Шаг, а группы не взимают со своих членов деньги за право несения нашей вестии. Вот что мы имеем в виду, когда говорим, что Анонимные Наркоманы всегда должны оставаться непрофессиональным объединением.

Это не значит, что члену Анонимных Наркоманов никогда нельзя работать в качестве профессионального терапевта того или иного вида. Мы только говорим о том, что на собраниях АН профессия не имеет значения. Терапевтическая ценность вестии, которой мы делимся друг с другом, основана на нашем личном опыте выздоровления, а не на сданных нами экзаменах, пройденных тренингах или нашем профессиональном статусе.

Мы не продаем выздоровление; мы делимся им с другими бескорыстно в духе любви и благодарности. Однако группы Анонимных Наркоманов, комитеты и советы обслуживания при выполнении своих обязанностей могут нуждаться в помощи профессионалов. Восьмая Традиция проводит черту между «продажей нашего выздоровления» и оплатой труда людей, помогающих нам в работе по служению. Если одному из наших комитетов нужна профессиональная помощь, то это нормально, к примеру, заключить контракт с юристом или бухгалтером. Если нам нужно нанять кого-то, кто помогал бы нам на регулярной основе, то мы можем установить ему зарплату в обмен на услуги, которые он нам предоставит, будучи так называемым «специальным работником». Специальные работники, являющиеся одновременно и членами АН, не торгуют своим выздоровлением. Они просто предоставляют нам помощь в виде профессиональных услуг, за которые в ином случае нам бы пришлось платить посторонним людям, не являющимся зависимыми.

## **Применение духовных принципов**

Восьмая Традиция – это одна из самых простых и прямолинейных традиций. Так и принципы, лежащие в основе Восьмой Традиции очень практичны: смирение, благоразумие, анонимность и честность.

Группа АН практикует свое смирение, когда не пытается быть чем-то большим или чем-то меньшим, чем она есть на самом деле. Мы не выступаем в качестве профессионалов или экспертов. Мы не выступаем как врачи, психиатры или психотерапевты; мы – выздоравливающие зависимые. Мы предлагаем свой коллективный практический опыт того, как мы стали чистыми и научились жить чистыми. Ценность нашей программы в доверии и идентификации, которые возникают и существуют между зависимыми.

Мы идем еще дальше в своем смирении, когда признаем, что наши комитеты обслуживания порой нуждаются в помощи профессионалов. Мы придаем такое огромное значение терапевтической ценности помощи одного зависимого другому, что иногда впадаем в отрицание того, что нам нужна помощь профессионалов. Однако некоторые наши комитеты обслуживания ведут такую большую деятельность, которая требует много времени и специальных навыков, поэтому ее невозможно выполнить бесплатно силами наших членов. Мы не должны допускать, чтобы гордость помешала нам нанять тех людей, которые окажут нашим комитетам помощь, в которой они нуждаются.

В то же время, для работы, которую мы можем выполнить самостоятельно, не нужно нанимать специалистов. Мы должны проявлять благоразумие при найме профессионалов. Большинство служебных обязанностей АН не требуют постоянной занятости или специальных знаний. Наши члены отлично справляются с выполнением своих обязанностей на добровольной основе. С помощью благоразумия мы можем отличать задачи, требующие профессиональной помощи, от тех, с которыми могут справиться волонтеры, то есть добровольцы.

Восьмая Традиция напоминает нашим группам о ценности анонимности. Профессионалы – это люди, обладающие специальными навыками, подтвержденными различными дипломами, выданными экспертными комиссиями. В АН нет таких комиссий. Все члены группы являются экспертами в своем собственном выздоровлении, достаточно квалифицированными для того, чтобы делиться своим выздоровлением с другими выздоравливающими зависимыми.

Наконец, Восьмая Традиция поддерживает честность групп АН в отношении их фундаментальной отличительной особенности. В конце концов, Анонимные Наркоманы представляют собой ни что иное как сообщество зависимых, бескорыстно делящихся друг с другом простой вестью, основанной на собственном опыте. Восьмая Традиция от имени всех групп заявляет о твердом и постоянном обязательстве по сохранению в неприкосновенности нашей самой большой ценности – сути нашего Сообщества. Соглашаясь с тем, что Анонимные Наркоманы должны всегда оставаться непрофессиональным объединением, мы вновь подтверждаем свою убежденность в том, что терапевтическая ценность помощи одного зависимого другому не имеет аналогов! Это – сердце нашей программы, и пока оно бьется ровно, наше Сообщество будет жить, а наше выздоровление будет продолжаться.

## Традиция Девятая

*«Сообществу АН никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают».*

В нашем «Белом буклете» мы читаем: «АН – это Сообщество мужчин и женщин, для которых наркотики стали главной проблемой. Мы, выздоравливающие зависимые, которые встречаются регулярно для того, чтобы помогать друг другу оставаться чистыми». В этом вся суть АН – простого сообщества, использующего непрофессиональный подход к болезни зависимости, когда один зависимый помогает другому. Мы – сообщество, а не политическая организация, не медицинское учреждение, не филиал лечебного центра. Мы – непрофессионалы. У нас нет ни правил, ни взносов, ни руководящего аппарата, и всего лишь одно условие для вступления в наши ряды: желание прекратить употребление. Наша главная цель очень проста: нести весть о выздоровлении. Мы описали несколько традиционных установок, которыми руководствуются наши группы, а также наш безусловный авторитет – Высшая Сила – в том виде, как она выражает себя в сознании наших членов. Таково наше понимание АН. Наши группы работают так хорошо потому, что они придерживаются простоты, стараясь избегать всех возможных препятствий на пути нашей вести, неся ее как можно проще и целенаправленней, от одного зависимого к другому.

Несмотря на то, что Девятая Традиция подчеркивает необходимость простоты, она вовсе не оправдывает *не*-организованности в работе по служению; наоборот, эта Традиция отмечает, что для достижения нашей главной цели, нашему Сообществу требуется определенная организованность. Девятая Традиция рекомендует, чтобы не в самих группах была организована необходимая структура, а группы организовали бы отдельный комитет для осуществления их потребностей. Подобно тому как, будучи непрофессионалами, мы можем нанимать профессионалов, для оказания нам помощи, мы, не будучи организованными, можем организовывать советы или комитеты для нашего обслуживания. Такое положение дел гарантирует, что Сообщество АН сохранит свой непосредственный и несуетливый подход к выздоровлению, и в то же время будет в состоянии выполнять определенные задачи по служению, которые требуют участия специальных структур.

Итак, хорошо, мы можем создавать советы или комитеты обслуживания. Теперь мы должны спросить себя, а зачем они нам? Какие потребности эти советы и комитеты будут удовлетворять? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте посмотрим на то, как развивается группа АН, как мы делали, рассматривая Седьмую Традицию.

Когда открывается самая первая группа в местности, у нее есть лишь одна потребность: чтобы ее члены собирались вместе, помогая друг другу оставаться чистыми и нести весть о своем выздоровлении другим зависимым. По мере того, как группа растет, она начинает заботиться о разных делах, связанных с собраниями, чтобы обеспечить наиболее эффективный способ несения вести. Ради сохранения простоты проведения собраний и чтобы выздоровление всегда было в центре внимания, группа обычно проводит рабочие собрания отдельно от основных, назначая для них специальное время.

Когда группа вырастает еще больше, она дает ростки новых групп. Чтобы сохранять единство и тот дух товарищества, который существовал, когда в местности существовала одна-единственная группа, все группы выбирают представителей, которые периодически встречаются. Эти представители делятся друг с другом

информацией о том, как идут дела в отдельных группах, и помогают той или другой группе решать появляющиеся проблемы. Время от времени они могут даже организовывать общие собрания, посвященные выздоровлению, или же организовывать совместные развлечения и досуг для всех групп данной местности.

Рано или поздно группы осознают, что такой комитет, состоящий из представителей групп, имеет большой потенциал. Через этот комитет группы одной местности могут обмениваться идеями и объединить свои ресурсы так, чтобы каждая из них могла работать эффективнее, а все вместе они могли бы еще успешнее нести весть. Группы могут поручить комитету закупку литературы оптом, чтобы облегчить снабжение групп книгами и буклетами. Группы могут попросить комитет создать расписание собраний для распространения на группах, чтобы зависимым было легче отыскать места, где проводятся собрания. Группы могут поручить комитету организацию служб по информированию общественности, больницам и учреждениям, телефонной линии, чтобы все еще страдающие зависимые, которые лично никогда не слышали об АН, получили бы возможность узнать о существовании Сообщества, да и общество в целом узнало бы об Анонимных Наркоманах. Дело в том, что развитие таких служб напрямую отвечает потребностям групп. Мы создаем советы и комитеты для того, чтобы они служили удовлетворению наших потребностей.

Во-первых, группы определяют свои потребности; затем они создают комитеты и советы, которые будут их обслуживать. Как же нам убедиться в том, что созданные нами комитеты останутся напрямую ответственными перед теми, кому они служат? Первое и самое важное – это обеспечить постоянное взаимодействие. Через своих представителей группы общаются с советами и комитетами, которые им служат. Группы регулярно предоставляют информацию о своей деятельности и о состоянии своих дел. Эта информация помогает комитетам лучше понимать, что нужно группам, и служить именно этим нуждам.

Взаимодействие – это улица с двусторонним движением. Группы дают советам и комитетам, обслуживающим их, руководство и информацию. В свою очередь советы и комитеты докладывают группам, перед которыми они ответственны, о своей деятельности, дискуссиях и планах. Комитеты ведут себя ответственно, когда консультируются с группами по вопросам, непосредственно затрагивающим интересы групп, а также спрашивают у групп совета по вопросам, не прописанным в уставе или принципах работы комитета. Поддерживая регулярное взаимодействие между группами АН и обслуживающими их комитетами, мы создаем атмосферу, которая обмен информацией между группами АН и советами и комитетами, мы создаем атмосферу ответственности, которая отлично служит на благо нашего Сообщества и его главной цели.

## **Применение духовных принципов**

Из-за того что Девятая Традиция дает группам право на создание структуры обслуживания, что само по себе является сложной задачей, многие из нас думают, что Девятая Традиция очень сложная. В действительности, духовные принципы, лежащие в основе этой традиции, очень просты. Во-первых, в центре внимания Девятой Традиции находятся не взаимоотношения групп и комитетов, а Анонимные Наркоманы как таковые. Мы – Сообщество выздоравливающих зависимых, которые помогают друг другу оставаться чистыми – и не более того.

Там, где только возможно, структура обслуживания должна быть отделена от самих групп, чтобы те могли, не отвлекаясь ни на что, продолжать свое главное дело – нести весть от одного зависимого к другому. Если же мы и организовываем советы и

комитеты, то лишь по причине необходимости, и мы стараемся использовать самые простые принципы их работы. Ведь наша цель – создание обслуживающей структуры, а не сложной управленческой бюрократии. Девятая Традиция вовсе не сложная; собственно она и говорит-то о простоте.

В то же время Традиция Девятая говорит об анонимности. Под увещанием Девятой Традиции о том, что Сообществу АН никогда не следует обзаводиться системой управления, надо понимать, что нам не нужно создавать иерархию управления, бюрократическую пирамиду, которая бы раздавала приказания группам и их членам. Как мы отмечали во Второй Традиции, наши лидеры не управляют нами, а служат нам, получая руководство у коллективного сознания тех, кого они обслуживают. Сообщество АН определяется его главной целью, а не личностями тех, кого мы выбираем на роль лидеров. Ради усиления анонимности, согласно Девятой Традиции, наши группы, советы и комитеты обслуживания практикуют различные способы ротации лидеров, чтобы ни одна личность не доминировала в нашем Сообществе.

Еще один принцип, применимый к Девятой Традиции – принцип смирения. Каждая группа в отдельности несколько ограничена в своих возможностях несения нашей вести; в одиночку группе приходится полагаться лишь на ограниченное число своих членов, количество денег в шапке и то время, которое группа может использовать для своих собраний. Однако когда несколько групп объединяют свои ресурсы, формируя комитет обслуживания, они умножают свои возможности и усиливают способность выполнять свою главную задачу. Вместе они становятся способны на то, с чем им не справиться в одиночку.

Тот же принцип смирения применим и к комитетам, о которых говорится в Девятой Традиции. Эти комитеты создаются только для служения, а не для управления. Они напрямую ответственны перед группами и всегда должны следовать руководству, полученному от групп. Хотя наши советы и комитеты обслуживания могут оказать группам огромную помощь в деле выполнения их главной задачи, тем не менее, комитеты сами по себе не являются Сообществом АН, сущность АН – в группах.

Благоразумие – вот принцип, стоящий за взаимоотношениями групп и комитетов обслуживания, описанными в Девятой Традиции. На группах лежит ответственность за тщательное взвешивание своих потребностей и благоразумное планирование перед тем, как создать совет или комитет обслуживания. Ничто так не усложняет простую структуру Сообщества АН как такового, как запутанная сеть всевозможных советов, комитетов и подкомитетов.

Ответственность группы не заканчивается на создании совета или комитета, обслуживающего ее потребности; на самом деле, это лишь начало. До тех пор, пока продолжается деятельность комитета, группы должны оставаться хорошо осведомленными о его делах. Группы также должны продолжать давать комитету необходимое руководство. Наши комитеты только тогда смогут нести полную ответственность перед группами, если и сами группы будут ответственно относиться к своей роли во взаимоотношениях внутри структуры обслуживания.

Наконец, Девятая Традиция говорит о верности базовым принципам. Группы Анонимных Наркоманов собираются вместе, чтобы объединить свои ресурсы для создания советов и комитетов обслуживания, которые помогут им лучше выполнять их главную задачу. Смысл создания этих советов и комитетов не в том, чтобы они управляли Анонимными Наркоманами, а, наоборот, чтобы оправдывали доверие групп, которым они служат. Имея минимальную степень организованности, наши комитеты обслуживания способны выполнять задачи от имени групп, позволяя самим

группам, не отвлекаясь, делать то, что у них лучше всего получается, просто и непосредственно. Наша верность базовым принципам, заключенная в Девятой Традиции, гарантирует, что простая и непринужденная атмосфера выздоровления, которой один зависимый делится с другим, никогда не будет структурирована, описана законами и выхолощена правилами.

## Традиция Десятая

*«Сообщество Анонимных Наркоманов не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АН не следует вовлекать ни в какие общественные дискуссии».*

Анонимные Наркоманы – это общество выздоравливающих зависимых, которые помогают друг другу оставаться чистыми, используя определенные простые духовные принципы. Главная цель, как у групп, так и у всего Сообщества – оказать одинаковую помощь любому зависимому, ищущему выздоровления. По другим вопросам у Анонимных Наркоманов нет никакого мнения, что бы то ни было. Отказываясь занимать какую-либо позицию по посторонним вопросам, мы избегаем втягивания в общественную полемику, которая могла бы отвлечь нас от нашей главной цели. Такова суть Десятой Традиции.

Большинству из нас кажется очевидным, что Анонимные Наркоманы, как сообщество, не придерживаются никакого мнения по поводу событий, сотрясающих сегодняшний мир. Большинство этих проблем не имеет отношения ни к зависимости, ни к выздоровлению. Однако есть множество тем, связанных с зависимостью, и кто-то может ожидать, что всемирная организация, состоящая из выздоравливающих наркоманов, выскажет свое мнение на эти темы. Нас иногда спрашивают: «А каково мнение АН в отношении учреждений, где лечат наркоманию; о других двенадцати шаговых программах; по поводу легализации наркотиков; о связанных с наркоманией болезнях и других вещах?». Согласно Десятой Традиции, мы отвечаем, что наши группы и наше Сообщество не высказывается ни за, ни против ни по каким вопросам, кроме вопросов о самой программе АН. Мы сохраняем нейтралитет по всем посторонним вопросам, чтобы не отвлекаться от того, что нам лучше всего удается: делиться выздоровлением с другими зависимыми.

Однако мы можем увязнуть в противоречиях даже тогда, когда представляем обществу нашу собственную программу. Взгляды АН на необходимость полного воздержания, возможность выздоровления в обществе без длительного пребывания в лечебных и исправительных учреждениях, на концепцию зависимости как болезни, и даже наш широкий подход к духовности – все это часто не встречают всеобщего понимания. Другие люди, которые имеют дело с зависимостью и выздоровлением, могут иметь совершенно другой взгляд на все эти вопросы. Мы не можем отрицать те аспекты нашей программы, которые вызывают у других возражения. Тем не менее, мы могли бы постараться найти такой способ объяснить нашу программу, который не провоцировал бы полемику. Мы можем пояснять свои слова таким образом: «Мы не предлагаем всем принять нашу точку зрения и сами не возражаем против других точек зрения. Мы просто хотим, чтобы вы знали, что собой представляет программа Анонимных Наркоманов». Мы сможем держаться как можно дальше от общественных дебатов до тех пор, пока наши группы и Сообщество в целом будут уделять все свое внимание выздоровлению, а не тому, как и почему АН работает.

Десятая Традиция удерживает АН, как Сообщество, от заявлений на посторонние темы. Однако она не накладывает подобных ограничений на отдельных членов Сообщества. В Анонимных Наркоманах мы верим в личную свободу. Зависимые, которые хотят бросить употреблять, могут стать членами АН, просто заявив об этом. У нас нет ни вступительных, ни членских взносов, мы не подписываем обязательств и не даем никому обещаний. У нас духовная программа и мы побуждаем наших членов к развитию собственного понимания Высшей Силы. Даже наши лидеры

– это всего лишь исполнители, которым мы доверяем, они не имеют власти говорить отдельным членам, что делать, думать или говорить. Мы поощряем в наших членах стремление думать самостоятельно, строить собственное мнение и выражать его так, как они считают нужным.

Единственное предостережение, которое Десятая Традиция дает каждому в АН, состоит в том, чтобы во время публичных выступлений подумать о том, что собираешься сказать прежде, чем сказать это. В определенных ситуациях все, что ни скажут наши члены, может восприниматься как позиция АН, даже если ситуация не имеет отношения к Анонимным Наркоманам и выступающий ясно заявил, что он высказывает свое сугубо личное мнение. Мы не виноваты в том, что другие неверно истолковали сказанные нами слова, однако, это неверное истолкование все равно влечет за собой серьезные последствия для АН. Подобных осложнений можно избежать, если просто тщательно продумывать то, что собираешься сказать перед публикой.

Как же насчет высказываний на обычных собраниях групп? Может быть, Десятая Традиция не позволяет нам на собраниях АН говорить обо всех проблемах, с которыми мы сталкиваемся в жизни? Нет, это совсем не так. Даже если какая-то проблема сама по себе и является посторонним вопросом, то ее влияние на наше выздоровление – вопрос вовсе не посторонний; все, что влияет на жизнь выздоравливающего зависимого, может являться темой для высказывания. Если какая-то проблема сказывается на нашей способности оставаться чистыми и духовно расти, то это уже не посторонний вопрос. Многое может лишать нас душевного равновесия и затруднять выздоровление. Мы часто обсуждаем такие затруднения на собраниях, стараясь облегчить личное бремя, разделив его с нашими товарищами по АН. Мы просим других рассказать о том, как они применяли духовные принципы программы в схожих ситуациях, как восстанавливали душевное равновесие и укрепляли свое выздоровление. Нам не нужно ничье разрешение на обсуждение подобных вещей на наших собраниях.

Это все, конечно, хорошо, но все мы знаем, что выражение личных противоречивых взглядов на собрании может отвлечь группу от ее главной цели. Если мы хотим помочь группе сохранять выздоровление в фокусе на собраниях, то как нам понять, о чем стоит высказываться, раз уж все в нашей жизни является материалом для выздоровления? Мы можем задать себе несколько вопросов. Я делюсь своим опытом или разъясняю точку зрения? Лично я копаюсь в проблеме или ищу ее решения? Своим высказыванием я хочу сплотить группу или разбить ее на противостоящие лагеря? Ясно ли я даю понять, что я говорю о своем личном опыте, а не от имени всех Анонимных Наркоманов? Мы сможем избежать всех противоречий, которые отвлекают нас от выздоровления, до тех пор, пока мы будем уделять все свое внимание нашему общему благополучию.

### **Применение духовных принципов.**

На первом месте среди принципов, относящихся к Десятой Традиции, стоит принцип единства. При всем разнообразии индивидуальных точек зрения членов Сообщества, Анонимные Наркоманы в целом объединены отсутствием общего мнения по вопросам, не относящимся к нашей программе. Как Сообщество, мы согласны иметь точку зрения только по таким вопросам, которые объединяют нас и относятся к принципам нашего выздоровления, а не к множеству частных вопросов, которые могут разобщить нас.

Десятая Традиция – это упражнение на ответственность. Как группы и как Сообщество в целом мы ответственны за то, чтобы нести нашу весть зависимым, которые все еще страдают. Мы отвечаем за создание такой атмосферы, в которой выздоравливающие зависимые могут свободно делиться опытом друг с другом. Чтобы успешно справляться с этими задачами, мы не должны отвлекаться на публичные дебаты, насколько это возможно. У нас может не получиться избежать абсолютно всех общественных дискуссий, поскольку особенности самой программы Анонимных Наркоманов – таких, например, как полное воздержание – могут вызвать изрядные толки в обществе и в средствах массовой информации. Однако мы обязаны избегать проблем, которые могут возникнуть оттого, что группа или несколько групп выскажут обществу свою позицию по абсолютно посторонним вопросам, выходящим за рамки нашей программы.

Отдельные члены АН ответственно подходят к применению Десятой Традиции, если оберегают нейтралитет АН, где бы и когда бы они лично не выступали перед публикой. Мы делаем различие между публичными высказываниями от своего имени и от лица АН, и в том случае, когда этого различия могут не распознать, мы вообще стараемся не выражать личных мнений. На собраниях АН совершенно очевидно, что члены группы делятся своим собственным опытом, и здесь трудно ошибиться и принять их слова за выражение позиции Анонимных Наркоманов в целом. То, как мы высказываемся, будучи членами АН, часто влияет на то, какой образ АН складывается у других людей. Поэтому, будучи ответственными, мы высказываемся осторожно, оберегая нейтралитет, который так важен для нашего общего благополучия.

Применяя Десятую Традицию, наши группы, советы и комитеты обслуживания должны практиковать благоразумие в своих контактах с общественностью. Все элементы нашего Сообщества постоянно находятся во взаимодействии с представителями общества. Группы поддерживают контакты с хозяевами помещений, где проходят собрания и со своими соседями; БУ подкомитеты – с администрацией учреждений; те, кто связан с информированием общественности, находятся в контакте с профессионалами здравоохранения, благотворительными организациями, государственными службами и средствами массовой информации. Во всех наших контактах с обществом, мы должны заботиться о том, чтобы не высказывать какого-либо мнения по проблемам, выходящим за рамки нашей программы. Такое благоразумие будет в глазах общественности защищать наш авторитет в вопросах, которые нас действительно волнуют: в отношении нашей программы выздоровления от зависимости.

Применение Десятой Традиции свидетельствует о нашей вере в ценность анонимности. У каждого из нас есть своя точка зрения. Но когда мы говорим от имени группы или всего Сообщества, мы не высказываем личного мнения. Весть нашего Сообщества – вот чем мы делимся с обществом, а не частными точками зрения.

Десятая Традиция очень практична. Наше Сообщество готово рисковать своей репутацией, выступая публично, лишь в одном случае: обсуждая саму программу АН. За практичностью Десятой Традиции, однако, стоит один из фундаментальных духовных принципов – принцип смирения. Анонимные Наркоманы не претендуют на то, что знают решение всех мировых проблем. Мы даже не претендуем на то, что наш подход к проблеме зависимости – единственно верный. Когда мы выступаем перед публикой, от лица группы или всего Сообщества, мы лишь делимся нашей вестью о выздоровлении. Мы говорим о том, что мы делаем, не поддерживая и не выступая против того, что делают другие. Мы – это мы, а именно: общество выздоравливающих наркоманов, которые делятся друг с другом выздоровлением и предлагают то же самое тем зависимым, которые все еще страдают. Мы просто говорим о своей программе,

зная, что ее эффективность привлечет гораздо больше доброжелателей, чем любая пропаганда. Наша программа работает для нас и доступна для других, тех, кто заинтересован в выздоровлении. Если мы можем быть полезны, то мы готовы помочь.

## Традиция Одиннадцатая

*«Наши отношения с обществом основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением».*

Одиннадцатая Традиция – это краеугольный камень политики АН в отношениях с общественностью. Но Традиция Одиннадцатая – это лишь одна из шести традиций, обращающихся к различным аспектам наших отношений с обществом. Третья и Пятая Традиции говорят о нашей главной задаче и единственной цели, которую мы преследуем в своих связях с общественностью. Традиции Шестая и Седьмая описывают природу наших отношений с другими организациями, а Десятая Традиция уточняет правила нашего поведения во время публичных выступлений и обсуждения вопросов, выходящих за рамки нашей программы выздоровления. Отсюда ясно видно, что в наших Традициях связях с общественностью уделено не меньше внимания, чем нашим отношениям внутри Сообщества.

Большинство групп АН, так или иначе, контактируют с общественностью в ходе своих будничных дел. Но отношения с общественностью, о которых говорится в Одиннадцатой Традиции, – это тщательно спланированные действия, а не просто спонтанные отношения, являющиеся частью жизни обычной группы АН. Тот факт, что существует «политика» отношений с общественностью, подразумевает важность PR «программы» для выполнения главной задачи нашего Сообщества. Работа по информированию общественности, если она ведется должным образом, ни в коей мере *не является* пропагандисткой, скорее, она создает привлекательный образ АН для тех, кто, возможно, нуждается в нас. Как группы, советы и комитеты обслуживания АН, мы сознательно и энергично развиваем добрые отношения с обществом. Эти добрые отношения – не побочный продукт нашей обычной деятельности, а способ лучше нести нашу весть о выздоровлении зависимым. Анонимные Наркоманы – не тайное общество; Одиннадцатая Традиция говорит о личной анонимности, а не об анонимности Сообщества. Чем лучше мы будем известны публике, тем больше вероятность, что зависимые – или же их друзья, родственники, коллеги – подумают о нас и будут знать, где нас найти, когда захотят обратиться за помощью. Один из способов принять участие в отношениях АН с общественностью – это включиться в работу местного подкомитета по связям с общественностью.

Одиннадцатая Традиция говорит нам, что если мы вовлечены в деятельность по связям с общественностью, мы должны говорить простым языком и очень конкретно о том, что такое Анонимные Наркоманы и чем они занимаются. Нам не нужно чрезмерно расширять сферу интересов АН. Как и сама наша программа, весть, которую мы несем обществу, не должна никого агитировать, она должна быть открытой, как бы обращаясь к зависимым и обществу в целом со словами: «Если вам нравится то, что мы предлагаем, то вот информация о нас и о том, как мы работаем. Если мы можем быть вам полезны, дайте нам знать».

Некоторые организации используют знаменитых людей, которые от их имени выступают перед публикой, надеясь таким образом повысить авторитет организации, связав его с положением известного лица. Возможно, для других организаций это отлично работает. Но нам Одиннадцатая Традиция говорит недвусмысленно, что, имея дело с общественностью от имени АН, мы не должны использовать ни своих знаменитых членов, ни каких-либо членов Сообщества вообще. Если бы наше Сообщество использовало какого-то знаменитого человека в качестве своей визитной карточки, а этот человек потом сорвался бы или потерял свое положение, то как бы это

отразилось на доверии общества к нашему Сообществу? То же самое можно отнести и любому члену АН, который попадает в общественный объектив, выступая от имени АН. Доверие к вести АН может сильно зависеть от доверия к личности того, кто именно несет эту весть. Поэтому мы должны всегда соблюдать анонимность своей личности в глазах общественности, включая сюда прессу, радио, телевидение, кино и другие средства массовой информации.

То же самое применяется ко всем типам работ по информированию общественности. Анонимность в работе по связям с общественностью помогает удерживать внимание на вести АН, а не на личностях тех, кто вовлечен в работу по ИО. Мы никогда не занимаемся ИО работой в одиночку, потому что команда, даже если она состоит всего из двух человек, лучше представляет АН, как Сообщество, в то время как те, кто выступает перед публикой в одиночку, склонны притягивать внимание к самим себе. Работа в команде дает больше шансов, что мы будем следить за тем, чтобы презентовать публике именно АН в целом, а не отдельных зависимых. Известная присказка о том, что «для зависимого одиночество – плохая компания» применима не только к личному выздоровлению, но и к нашей работе по связям с общественностью.

Тем не менее, в большинстве случаев, соблюдение личной анонимности – это сугубо личное решение. Ведь как бы тщательно мы ни пытались скрыть свою зависимость от окружающих, наши близкие, скорее всего, знали о наших проблемах с употреблением. Поэтому сегодня, возможно, полезно было бы рассказать им о нашем выздоровлении и о членстве в Анонимных Наркоманах.

Есть и другие обстоятельства, которые могут служить оправданием для раскрытия факта нашего членства в АН. Если друг рассказал нам о своем знакомом, который борется со своей зависимостью, то у нас может появиться желание рассказать ему об Анонимных Наркоманах и о том, как они изменили нашу жизнь. Если у нашего коллеги по работе есть проблема с наркотиками, то у нас может возникнуть порыв поделиться своим опытом с этим человеком. Конечно, никто из нас не станет направо и налево трубить о душераздирающих подробностях нашей зависимости, и мы не станем говорить о своем членстве в АН каждому встречному на улице. Однако, когда мы считаем, что наш опыт будет полезен кому-то, уместно будет поделиться им, рассказав немного об истории своей болезни и о выздоровлении, которое мы нашли в Анонимных Наркоманах.

Каждый член нашего Сообщества играет роль в наших взаимоотношениях с общественностью, независимо от того, входит он в состав подкомитета по информированию общественности или нет. Когда зависимые в своей частной жизни демонстрируют плоды выздоровления, они становятся самым сильным доказательством нашей привлекательности, живым свидетельством эффективности АН. Те, кто знал нас раньше и увидел теперь, станут рассказывать о том, что АН действительно работает. Чем дальше разнесется эта весть из уст в уста, тем больше вероятность, что зависимых, ищущих выздоровления, привлечет тепло нашего Сообщества и доброжелательная поддержка, которую здесь оказывают.

Мы должны всегда помнить, что в определенной степени мы представляем собой АН во всех своих делах. Если мы демонстрируем плохое поведение, а сами одеты в футболку, на которой заметен логотип АН, то мы делаем образ АН непривлекательным в глазах публики. Все, что мы говорим или делаем, отражается и на нашем выздоровлении, и на всем Сообществе АН. Будучи ответственными членами АН, мы хотим, чтобы наши поступки служили для Сообщества источником привлекательности, а не стыда.

## **Применение духовных принципов**

Одиннадцатая Традиция является выражением нашей веры в эффективность нашей программы. Главная цель нашего Сообщества – нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Чтобы достичь этой цели, нам не требуется проводить агитационную политику в обществе. Все, что нам нужно, чтобы вызвать доброжелательное отношение общественности и привлечь зависимых на наши собрания, – это простое и четкое разъяснение программы Анонимных Наркоманов. Нам не нужно ни трубить в фанфары о своих достижениях, ни привлекать знаменитостей к построению наших отношений с общественностью. У нас есть вера в то, что став однажды известной, эффективность нашего Сообщества будет говорить сама за себя.

Принцип служения – основной для применения Одиннадцатой Традиции – это вовсе не пассивный принцип. Чтобы сделать все возможное для служения тем зависимым, которые все еще страдают, мы должны энергично разносить нашу весть по городам и весям. Политика наших взаимоотношений с общественностью, несомненно, строится на привлекательности, а не на пропаганде. Но для того, чтобы наша программа привлекала все еще страдающих зависимых, мы должны приложить огромные усилия к тому, чтобы сделать ее широко известной в обществе. Чем лучше и обширнее наши связи с общественностью, тем лучше будет наше служение.

В этой главе мы говорили о практических аспектах анонимности на публике. Как мы увидим в следующей главе, анонимность значит гораздо больше, чем просто практическое соображение, которым нужно руководствоваться в отношениях с общественностью. У каждого из нас своя жизнь, свои слова и своя история, которая приносит новый оттенок и открывает новую грань той вести, которую несет наше Сообщество. Но весть, которую мы несем обществу, – это не весть о том, насколько мы круты как личности. Главная цель всего, что мы предпринимаем в отношениях с обществом, – рассказать об Анонимных Наркоманах и о том, что мы можем предложить все еще страдающему зависимому. Принцип соблюдения личной анонимности в глазах общества строится на духовном основании всех наших традиций, всегда напоминая нам о том, что принципы выше личностей.

## Традиция Двенадцатая

*«Анонимность – духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности».*

В личном выздоровлении мы стремимся во всех своих делах заменять своеволие руководством Высшей Силы. В том же самом духе Традиции описывают Сообщество, которое стремится руководствоваться коллективным сознанием, а не волей отдельных личностей. Такое отсутствие эгоизма обозначается в Двенадцатой Традиции словом «анонимность», и является духовным фундаментом, на котором построено Сообщество Анонимных Наркоманов. Двенадцатая Традиция – это все остальные традиции, сведенные в одну, подводящую итог и усиливающую весть, которая содержится в одиннадцати предыдущих традициях.

Анонимность жизненно важна для сохранения стабильности нашего Сообщества, дающего шанс на личное выздоровление. Выздоровление – дело деликатное. Ему необходима стабильная среда и постоянная поддержка. Каждая группа АН и каждый из нас вносит свой вклад в поддержание стабильности АН. Наше единство настолько драгоценно, что когда встает выбор между исполнением собственных желаний и сохранением благополучия нашего Сообщества, мы на первое место ставим интересы АН. Мы поступаем так не только потому, что кровно в этом заинтересованы, но и потому что несем ответственность перед нашими зависимыми товарищами. Принцип единства АН стоит превыше исполнения наших личных желаний.

Анонимность – это главный принцип, лежащий в основе нашего подхода к членству в Сообществе. Хотя все мы отличаемся друг от друга, для членства в АН необходимо лишь то, что есть у всех нас: желание прекратить употребление. Этот простой принцип сводит очень разных людей, страдающих от одной болезни, в одно Сообщество выздоравливающих людей.

Принцип анонимности является центральным для нашего понимания группового сознания. Группе важны идеи каждого отдельного члена группы, но руководствуется она коллективным сознанием всех своих членов. Перед тем, как группа принимает решение, ее члены обращаются к своей Высшей Силе, прося руководства в том вопросе, по которому группа должна принять решение. Голос каждого члена группы, отданный со смирением, сливается с общим голосом группы, в котором слышна Божья воля. Тот же самый принцип применяется к концепции лидерства в АН. Хотя лидеры – это люди, которые служат АН своими личными качествами, в своем служении они лишь исполняют свои обязанности в соответствии с групповым сознанием. Принцип бескорыстного служения и коллективного руководства ставится выше личностей наших доверенных исполнителей.

Принцип анонимности не только ведет нас к формированию коллективного сознания в группе, но применяется и к самой группе АН. Каждая группа АН, разумеется, вправе выполнять свою главную задачу таким способом, какой ей самой кажется наиболее подходящим. Наше Сообщество накладывает на эту почти абсолютную свободу только одно ограничение: свобода группы не должна быть в ущерб соседним группам и Сообществу АН в целом. Благополучие каждой группы зависит в какой-то степени от благополучия всех групп АН. Наши группы не пытаются возвыситься друг над другом, напротив, они объединяются и сотрудничают, чтобы принести еще большей пользы Сообществу в целом. Принцип анонимности сводит все наши самостоятельные группы воедино ради нашего общего благополучия.

Принцип анонимности очерчивает нашу главную цель. В своем личном развитии мы можем руководствоваться своими индивидуальными амбициями и целями, но развитием Сообщества движет наша коллективная цель: нести весть о выздоровлении тем зависимым, которые все еще страдают. Когда мы входим в помещение, где проводится собрание Анонимных Наркоманов, мы оставляем за дверью стремления к своей личной выгоде. Мы стремимся помогать другим, а не только себе. Таким образом, принцип бескорыстия определяет главную цель наших групп.

Анонимность помогает нам строить взаимоотношения с обществом. Мы не являемся какой-то секретной организацией и были счастливы, если бы наше имя с каждым годом обретало бы все более широкую известность в мире. Если бы мы позволяли другим организациям выступать от нашего имени, то это, возможно, и прибавило нам известности, но мы не торгуем своим именем. Мы даже не делаем попыток достичь влияния в обществе, отстаивая престиж нашего имени. Если мы будем последовательно осуществлять свою главную задачу, то наша полезность обществу станет для всех очевидна. И самой лучшей рекомендацией для нас будут добрые слова, которые о нас скажут наши друзья.

Анонимность – это один из ведущих принципов, стоящих за тем, как наши группы практикуют Седьмую Традицию. Мы верим в ценность щедрости, проявленной бескорыстно. Поэтому мы решили, что взносы наших членов должны быть анонимными. Мы также поощряем группы к тому, чтобы они полностью переходили на самообеспечение, не полагаясь только на одного или двух своих членов. Анонимное пожертвование – это то, которое делается, не ожидая благодарности или признания; такой принцип анонимности идет рука об руку с принципом коллективной ответственности. Вместе взятые эти принципы гарантируют нашим группам и духовное единство, и финансовую стабильность.

Тот же принцип личной анонимности является духовным фундаментом нашей Восьмой Традиции. В Сообществе Анонимных Наркоманов у нас нет профессиональных исполнителей Двенадцатого Шага. Мы используем простой язык сопереживания, чтобы открыто делиться друг с другом духовным опытом, который мы зовем выздоровлением. Духовный опыт нельзя ни купить, ни продать, его можно лишь отдать и получить бесплатно. Чем более свободно и открыто мы делимся этим опытом, тем сильнее становится сопереживание, которое связывает нас вместе. Эта Традиция напоминает нам, что нужно ставить принцип анонимного бескорыстного служения превыше любых наших желаний о признании и вознаграждении.

Мы применяем принцип анонимности в создании структуры обслуживания Анонимных Наркоманов. Наше Сообщество не имеет авторитарной иерархии. Мы создаем советы и комитеты для обслуживания, а не для управления нами. Все существующие элементы нашей структуры обслуживания выполняют нашу главную задачу и управляются коллективным сознанием Сообщества, будучи полностью подотчетными тем, для кого они созданы. Все те, кто служит в наших комитетах и подкомитетах, делают это бескорыстно, так как служение помогает их выздоровлению, но не дает ни власти, ни собственности, ни престижа им лично.

Почти все наши группы, советы и комитеты обслуживания периодически проводят ротацию своих членов, занимающих какие-либо должности, и редко бывает, чтобы одного человека попросили остаться в занимаемой должности более одного или двух сроков подряд. Практика ротации подтверждает веру нашего Сообщества в ценность анонимности в служении. Служение в АН не осуществляется усилиями каких-то отдельных людей, напротив, это коллективная ответственность всего нашего Сообщества в целом. Это не значит, что мы не должны ценить опыт и понимание,

которыми обладает человек, исполняющий свои обязанности в служении. Тем не менее, мы ставим принцип анонимности в служении впереди личных качеств тех людей, которые им занимаются. Коллективная ответственность, а не личный авторитет, является движущей силой служения в АН.

Принцип анонимности формирует образ нашего Сообщества в глазах общественности. У каждого члена АН есть свое личное мнение по многим вопросам. Весть, которую несет наше Сообщество на публике, – это весть о нашем коллективном опыте выздоровления от болезни зависимости. Ни группы, ни Сообщество в целом не должны высказываться по вопросам, выходящим за рамки программы АН. В наших взаимоотношениях с обществом мы представляем только принципы нашей программы, а не мнение отдельных личностей по каким-либо вопросам.

Анонимность применяется не только в наших публичных заявлениях, но является принципом, лежащим в основе всей нашей политики в отношении с обществом. В своих контактах с общественностью мы основываемся на эффективности нашей программы, которая заслуживает доверия, а не на личной репутации какого-либо члена нашего Сообщества. Мы стремимся к тому, чтобы привлечь зависимых и снискать доброжелательное отношение со стороны общества исключительно за счет очевидной эффективности нашей программы, а не с помощью грандиозных рекламных кампаний. Сутью нашей политики во взаимоотношениях с обществом являются не громкие заявления, а простая и доказавшая свою эффективность весть о выздоровлении.

Двенадцатая Традиция говорит об анонимности еще и как о «безымянности», которая не только полезна с практической точки зрения, но имеет и широкое духовное содержание. Напоминание о том, что «все, сказанное на собрании, должно остаться в этих стенах» помогает нам усиливать на собраниях атмосферу уверенности, что ничьи высказывания не будут разглашены за пределами группы. Кроме того анонимность помогает помнить, что самое важное на собраниях – это сама весть, а не личность того, кто ее несет.

Двенадцатая Традиция также говорит об анонимности в духе равенства. Ведь в Сообществе Анонимных Наркоманов наши индивидуальные различия не имеют значения, здесь мы все равны. Конечно, каждый из нас пришел в Сообщество со своей историей употребления, своим происхождением, образованием, своими талантами и недостатками. Но для несения вестии о выздоровлении профессиональная принадлежность не имеет значения. Институтский диплом и счет в банке либо безграмотность и нищета – все это имеет большое значение во многих сферах нашей жизни, но нашему выздоровлению это не может ни помочь, ни помешать. И точно также эти личные обстоятельства никак не отразятся на нашей способности нести весть о выздоровлении от одного зависимого другому.

Мы все равны как члены сообщества АН. Мы наконец-то стали «частью» Сообщества, преодолев свою «непричастность» к нему. Анонимность, о которой говорится в нашей Двенадцатой Традиции, означает, что мы, так долго страдавшие раньше от одиночества и изоляции своей болезнью, теперь стали в нашем Сообществе «своими».

Действительно, анонимность – это духовный фундамент всех наших традиций. Без нее единство, от которого зависит наше личное выздоровление, исчезнет в хаосе конфликтующих между собой личностей. А вместе с анонимностью наши группы получили свод принципов, заключенных в Двенадцати Традициях, которые помогают собрать воедино силу всех членов Сообщества и направить на общее благополучие всех нас.

Мы молимся, чтобы Анонимные Наркоманы никогда не превратились в толпу серых, бесцветных личностей без всякой индивидуальности. Мы приветствуем яркие краски, сопереживание, инициативность, то наростое оживление, которое исходит от отдельных членов нашего сообщества. Действительно, в нашем разнообразии заключена наша сила. Мы считаем, что чем здоровее будет каждая отдельная личность, тем здоровее станет все наше Сообщество. Парадокс выздоровления в АН состоит в том, что принося пользу АН, мы приносим пользу себе. Отказавшись от своеволия, занимаясь смиренно служением, мы обретаем изумительную силу, большую, чем наша собственная и все наши личные усилия вместе взятые. В бескорыстном служении другим, анонимно, мы находим то, что служит для нас, и это является тем даром, о котором мы даже не мечтали. Объединяясь анонимно с другими выздоравливающими зависимыми и ставя благополучие группы превыше собственного благополучия, мы получаем огромный духовный рост, который невозможно недооценить. Вот что имеет в виду Двенадцатая Традиция, когда говорит, что анонимность – духовная основа всех наших традиций. До тех пор, пока мы будем ставить духовные принципы на первое место, наши личности будут расти и расцветать, гарантируя рост, процветание и еще большую свободу нашему Сообществу.

Наше общее благополучие зависит от нашего единства. Сохранить единство в таком пестром Сообществе Анонимных Наркоманов, состоящем из таких разных личностей, мы можем только через применение ряда определенных принципов: тех, что изложены в двенадцати Традициях. Пока мы будем на деле применять эти принципы и ставить их выше наших личных желаний, все в нашей жизни будет хорошо.

