



## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ СЕМЕЙ

THE  
TWELVE  
STEPS



### ПРЕДИСЛОВИЕ

Мы надеемся, что эти мысли и опыт, которым мы делимся с вами, помогут вам совершать, предлагаемые Двенадцать Шагов к лучшему образу жизни. Предполагается, что эта книжка, как и вся литература сообщества Анонимные Семьи (АС), является лишь путеводителем. Каждый человек совершает развитие вперед в отведенное ему или ей время и по собственному пути.

Тому, кто незнаком с АС, это издание может показаться «религиозной брошюрой». Однако Анонимные Семьи - это духовная, а не религиозная программа. На самом деле тысячи агностиков и атеистов, работающих по этой и другим двенадцатишаговым программам, сумели извлечь пользу из Двенадцати Шагов, используя свою собственную уникальную интерпретацию «Силы, более

могущественной, чем мы сами.»

Искренне ждем ваших замечаний и предложений. Мы продолжим работу над этой книжкой, также как мы продолжаем работать над Двенадцатью Шагами. А ведь мы растем только тогда, когда делимся с другими.

### ПЕРВЫЙ ШАГ

*Мы признали свое бессилие перед наркотиками и жизнью других людей, признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью.*

Этот первый важный шаг потребовал всего нашего мужества. Нас пугала перспектива освободить любимых нами людей от наших усилий контролировать, предохранять и направлять их жизнь. Позволить событиям идти своим чередом представлялось особенно трудным в отношении веществ, меняющих сознание, или проблем поведения другого человека.

Мы, конечно, спорили и доказывали, что, как люди заинтересованные, мы обязаны сделать все возможное, чтобы наши любимые жили здоровой, ответственной жизнью. Мы обращались с просьбами подсказать нам новую Идею, как изменить их так, чтобы они соответствовали созданному нами образу, каким им следует быть. Мы были готовы попытаться сделать все, что угодно. Мы чувствовали себя совершенно бескорыстными в нашем желании помочь; в конце концов, все это делалось для их же блага!

И тем не менее, разве мы уже не сделали все, что было в наших силах, чтобы осуществить такое изменение? Мы пробовали вести откровенный разговор, читать нотации, пилить, применяли сарказм, ограничения, угрозы, физическую силу, отказывали в деньгах, обеспечивали деньгами, выручали их из бед - и все в попытках установить конструктивный контроль.

Конечным результатом был хаос в семье: споры, слезы и возложение вины на отца, мать, братьев, сестер, друзей, бабушек и дедушек, школу, милицию, правительство. Казалось, все, что мы пытались делать, приводило только к дальнейшей враждебности и бунту. Наша озабоченность «человеком, имеющим проблемы,» оборачивалась тем, что мы пренебрегали своими собственными обязанностями.

Вспоминая наши собственные попытки контроля с неудачным и печальным исходом, а также слушая и знакомясь с удивительно похожим опытом других членов сообщества Анонимные Семьи, мы постепенно признавали, что мы не только бессильны перед жизнью других людей, но и сами действительно потеряли контроль над своей собственной жизнью. Да, мы воистину испробовали все - все, кроме того, чтобы отвести софиты прожектора от другого человека и сосредоточиться на себе.

Первый Шаг не означал, что мы должны покорно улечься и превратиться в тряпку для вытирания ног, оставить всякую надежду или отказаться от любого рода ответственности, полностью отвергая любимых нами людей. На самом деле он означал нашу капитуляцию с признанием, что единственная жизнь, поддающаяся нашему личному контролю, - это наша собственная жизнь.

Как только мы оказались в состоянии позволить событиям идти своим чередом, мы почувствовали, что напряжение постепенно ослабевает и ощутили свободу от конфликтов и давления. В конце концов мы осознали, что не следует плести интриги, руководить, контролировать, манипулировать, маневрировать, вмешиваться или предохранять наших любимых от суровых последствий их «плохого» выбора.

Существует много путей помогать людям в беде, но мы открыли, что попытка управлять их жизнью не является одним из таких путей. Нам напомнили, что любимые нами люди - это отдельные личности, а не наша собственность и, тем более, не продолжение нашей личности. С любовью в сердце мы признали их право на их собственный выбор и преодоление последствий принятых ими решений.

То и дело мы слышали: «Если мы действительно их любим, мы их отпустим». Некоторых из нас при слове «любовь» захлестывало чувство вины. Подобно многим, многим другим мы пришли к программе лишь после ряда ужасных испытаний. Печально признавать, что любовь, которую мы когда-то испытывали, оказалась погруженной в омут страхов и обид. Но работа над Шагами программы помогла нам вылить, как

из сифона, наши отрицательные эмоции. По мере того, как наши обиды, опасения, чувства вины и несостоятельности улетучивались, наши позитивные чувства снова выходили на поверхность и мы открылись для любви.

Вначале слова Первого Шага звучали подобно признанию полного и безоговорочного поражения. При этом мы не смогли сразу понять, что имеется еще одиннадцать шагов, которые нужно принять. Наше согласие с отсутствием у нас силы было только первым шагом, способом прыгнуть с карусели и поменять направление нашего движения.

Этот Первый Шаг сигнализирует конец наших попыток изменить жизнь другого человека и начало изменения нашей собственной жизни. Участие в собраниях Анонимных Семей обеспечило нас поддержкой, в которой мы нуждались чтобы приступить к программе изучения того, как контролировать свои собственные поступки и реакции. Этот Первый Шаг стал отправной точкой в нашем изменении установок. Мы повернули фокус нашего внимания на себя. Началось наше выздоровление.

## ВТОРОЙ ШАГ

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

«Вернуть нам здравомыслие?»... Мы не подвергали сомнению свое здравомыслие. С нами было все в порядке. И все же спросим себя снова и снова, а не обманывали ли мы себя? Конечно же, мы были отнюдь не в здравом уме, когда позволяли, чтобы нами манипулировали и вовлекали нас в действия и реакции, которые соседствовали с безумием. Ведь мы приходили в, ярость! А чего стоят предпринимаемые нами в другое время усилия, чтобы не проявить ни одной эмоции только бы восстановить мир и порядок, хотя это и казалось невероятным. Мы носились на машине, оправдывались, лежали без сна, обуреваемые тревогой, симулировали все способы фальшивых реакций – и ухитрились сохранить свою роль тряпки для вытирания ног.

Случалось и так, что мы выгоняли любимых нами людей вон, а затем умоляли их вернуться!

Вооруженные огромным числом газетных вырезок с нашими пометками и цитат, почерпнутых у «экспертов», мы тратили бесчисленное количество часов на споры о вреде различных наркотиков или «стилей жизни». Или мы лгали, шпионили и переворачивали дома все вверх дном в наших неистовых поисках неоспоримого доказательства пристрастия к наркотикам. Наткнувшись на такое «доказательство», мы часто меняли тактику и отрицали полученное свидетельство, принимая его за «ложное», считая это «временной проблемой», или прибегая к трюку сваливать все на «этих ужасных друзей-приятелей». Разве не повторялась болезнь другого человека во всем том, что нами говорилось и делалось, когда мы играли в эти нездоровые игры?

По мере того, как наши проблемы обострялись, мы или становились парализованными в своей нерешительности, или вовлекались в беспорядочную активность. Наши действия не казались нам неразумными, когда с непреклонной решимостью мы вели борьбу за «спасение» другого человека, стремясь помочь «ему» или «ей» и не подозревая, что сами нуждаемся в помощи.

Даже тогда, когда наконец был сделан выбор в пользу программы выздоровления, некоторые из нас были весьма далеки от ее поддержки и считали нужным многое подвергать критике. Мы не сомневались в своем здравомыслии, когда любимых нами людей арестовывали или предавали суду, а мы пытались их выволочь как можно скорее, возможно, даже нанимая адвокатов для их защиты.

Мы не задавались вопросом о нашем здравомыслии и тогда, когда принимали на себя все бремя вины и ответственности за поступки другого человека, по-прежнему отрицая реальность своих собственных эмоций и утверждая решительно, что мы в помощи не нуждаемся. Мы перешли от отрицания проблемы к отрицанию ее опасности, к отрицанию нашей собственной эмоциональной вовлеченности. Даже начав посещать собрания, большинство из нас делали это ради кого-то другого, например, супруга или бывшего супруга, который согласился пойти туда с нами и который «действительно нуждался в сообществе АС».

Ко времени, когда мы добрались до программы, большинство из нас находилось на самом деле в отчаянном эмоционально-беспорядочном состоянии из-за семейной болезни пристрастия к наркотикам или сопутствующего неразумного поведения. Мы начали понимать, что находились во власти навязчивой идеи. С упрямой решимостью мы ухватились за наш план жизни для другого человека. Мы гордились собой, за то, что мы самодостаточны и полностью управляемся со своими делами, и это происходило до тех пор, пока мы не обнаружили себя почти захлебнувшимися в море из смятения, жалости к себе и крушения надежд.

«Сила, более могущественная, чем мы...»? Некоторые из нас были убеждены, что мы являемся Силой, которая может разрешить проблемы нашей семьи; мы были решительны и непреклонны в том, что в одиночку справимся с нашей ситуацией. Теперь мы узнали, что мы сами нуждаемся в помощи. Мы слушали истории других членов сообщества о том, как они применяли программу. Возможно, надежда всетаки есть!

Частью восстановления здравомыслия было признание того, что наш душевный покой не обязан зависеть от поступков или реакций других людей. Независимо от нашей ситуации, мы можем хотеть быть счастливыми или, по крайней мере, спокойными до тех пор, пока не позволим своему воображению пребывать в мире прошлых ошибок или будущих проблем.

Хотя, в конечном счете, мы оказались бессильны перед жизнью других людей, мы не были беспомощны по отношению к своей жизни. Мы сделали свой выбор, чтобы принять помощь Силы, более могущественной, чем мы, и пришли к убеждению, что эта Сила может вернуть нам здравомыслие.

### ТРЕТИЙ ШАГ

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

Мы достигали изменения в нашем отношении к глубине собственных эмоциональных затруднений, но что мы могли с этим делать? Когда чьи-то поступки или манера выражаться казались нам невыносимыми, нашей инстинктивной реакцией был гнев и, парируя удары, мы одновременно наносили встречные удары своим собственным негативным поведением и словами. Нас поглощали наши надежды и страхи за жизнь другого человека, и мы часто мучились над выполнением решений, даже само принятие которых не входило в нашу задачу.

Мы нуждались в том, чего мы желали для любимых нами людей, и ничего другого! Как упорно расписывали мы сценарий, план жизни для других людей, избегали ухабов, пытались полностью устранить их воздействие, и самыми разными способами мешали проявиться тем возможностям для роста, которые так часто возникают во время кризиса.

Как мы могли избежать гнева и тревоги, которые приводили нас к нашей собственной форме «компulsive поведения»? Как мы могли совладать с сильным проявлением своих эмоций? Как мы могли удержаться от чрезмерного реагирования?

Как мы могли справиться со страхом, из-за которого мы теряли сон, мерили шагами комнату и относились с подозрением ко всем и ко всему?

Как мы могли преодолеть наше чувство вины за прошлые ошибки, чувство, к которому мы скатывались в нескончаемой попытке самозащиты?

Как мы могли сохранить позитивное отношение к своей жизни? Как мы могли избежать отрицательных эмоций, вследствие которых с наших губ срывались колкие замечания или на нашем лице появлялось «особое выражение» как реакция на все, что мы видели или слышали?

Мы нашли ответы на некоторые вопросы, обращаясь к нашим первым двум Шагам. Они по-прежнему имели смысл. Мы признали, что бессильны перед жизнью других людей. Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие. Теперь для того, чтобы приобрести силу духа, в которой мы так отчаянно нуждались, мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь этой Силе.

У некоторых из нас была вера в Бога благодаря определенной религиозной вере. У других прежде веры не было. А некоторые из нас стали циниками с тех пор, как мы молились и просили, чтобы произошло какое-то определенное событие, но оно не произошло, или чтобы изменились определенные люди, но эти люди не менялись. Мы обнаружили, что не должны принимать какую-нибудь одну теологическую систему или чью-либо веру. По нашему выбору нашей Высшей Силой может быть сила Вселенной, группа сама по себе, Сообщество АС в целом, любовь или что-нибудь еще. Многие из нас так сильно желали делать все правильно, что переусердствовали. Мы стали нервными и раздражительными и вынуждали всех вокруг нас чувствовать себя так же. Многие из наших страстных усилий только наносили вред тем, кому мы старались помочь. Возможно, мы сделали для них слишком много, поучали их слишком часто, ожидали от них слишком многого, страдали из-за них слишком сильно. Мы пытались быть полезными, но не знали, как этого достичь!

Приступив к препоручению нашей воли и нашей жизни Высшей Силе, мы начали избавляться от деструктивного своеволия и оказались в состоянии действовать, а не реагировать. Мы окрепли и приобрели способность быть терпеливыми. Мы стали мудрыми настолько, чтобы прекратить играть в недостойные игры.

Отпуская любимых нами людей, препоручая их Высшей Силе, мы развили в себе веру, которая открыла нам новую перспективу на противостояние и избавление и помогла нам позволить событиям идти своим чередом, а также почти избегать истерии и хаоса.

Мы окончательно прекратили искать рациональный ответ на вопрос, почему мы или другие люди делают или не делают то, что положено. Мы перестали заниматься самокопанием, отвечая на вопрос «Почему?», и объяснять наше «прошлое» или пытаться проектировать наше будущее. Мы перешли к задаче принятия жизни такой, какой она есть на самом деле, и своего примирения с нею. Этот процесс был долгов и индивидуален, так как только мы сами могли осуществить в себе необходимые перемены.

Мы научились расслабляться и препоручать нашу волю нашей Высшей Силе вместо того, чтобы прибегать к грубой силе, мрачной решительности или ВОЛЕВЫМ УСИЛИЯМ для преодоления своего compulsive поведения. Мы научились проживать нашу жизнь день за днем, а если нужно, то и минута за минутой.

Мы испытали чувство огромного облегчения. Мы стали свободны! Свободны спать по ночам, свободны позаботиться о своих взрослых обязанностях, свободны прекратить бороться с любимыми людьми, свободны перестать искать кто виноват. Мы оказались в состоянии отпустить нерешенные проблемы и препоручить их нашей Высшей Силе.

Мы испытывали новое чувство изумления, когда нам удавалось, в конце концов, справляться с особенно трудным кризисом или ситуацией. Мы поняли, что получили бесценный подарок - умиротворение, которое вытекает из свободы от страха.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ

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

Наше напряжение уменьшилось, мы расслабились, наслаждаясь теплом, исходящим от наших новых друзей и от нового ощущения свободы. Мы отдыхали, крепко спали ночью, свободные от чувства вины и тревоги. Мы начали снова позволять себе приятно проводить время. Мы могли получать удовольствие от вечеринки и при этом не чувствовать, как внутри живота у нас все сжимается, не испытывать страха по поводу того, «чего же там замышляет наш парень», и не убегать в панике домой. Мы больше не мучили себя, воображая ужасные сцены, которые могли произойти с любимыми людьми, или предвидеть будущие бедствия. Мы были даже в состоянии снова разговаривать доброжелательно с нашими детьми и с другими людьми, любимыми нами, общаться с ними, не пытаясь манипулировать, регулировать и совершать. Жизнь не стала идеальной, но конечно улучшилась. У нас несомненно «появилась программа!».

Но не торопитесь с выводами. Через какое-то время мы замечали, что время от времени нас пронизывает приступ старой боли, на короткое время возвращались эти ужасные головные боли и это несчастное сжатие в полости живота. Волна страха накатывала на нас. Чувства тревоги и вины переходили в атаку. Что-то было не так.

Мы возвращались к нашим Шагам. Да, нас удовлетворяли Шаги Первый, Второй и Третий. Перефразированные, они звучали в следующей форме: мы признали, что «я не могу сделать это; Бог может; я намереваюсь положиться на Него.»

Мы читали Четвертый Шаг. Он явно предполагал, что, возможно, мы сами несовершенны. Мы уже определенно знали, что другой, близкий нам, человек несовершенен. Мы заявляли: «Я в жизни никого не обижал. Я не заслуживаю, чтобы со мной так обращались. Я никогда не отказывал никому, не отвергал никого, уже не говоря о моем сыне, моей дочери, моей супруге»... Мы подробно излагали то, как мы все отдавали, как помогали, чем могли. Мы слышали об «изменении отношения и установок» и думали про себя: «Да, это правда, его установки несомненно должны измениться». Но установки, о которых шла речь, были нашими собственными. Мы рассматривали форму Инвентаризационного Листа, которую нам вручили на собрании, чтобы понять, как мы могли бы оценить себя.

Лишали ли мы других возможности для роста нашими усилиями помочь им? А не была ли чрезмерная опека формой непринятия? - «Ты не сможешь это сделать без меня». А не требовали ли мы ,слишком многого и слишком быстрого исполнения? Мы по-прежнему испытывали неприязнь и проявляли враждебность? Как много мы их поучали и как много страдали из-за них?

Некоторые из нас помнят сцены угроз и насилия, происходившие до прихода в сообщество АС. Могло быть и так, что выросший ребенок, супруг или брат изгонялся из дома и при этом у нас срывались злые слова, сказанные в сердцах, и мы испытывали чувство, близкое к ненависти.

Мы обнаружили, как непросто фокусировать свое внимание на собственных действиях и установках. Снова и снова мы скатывались к перечислению недостатков и ошибок наших детей и супруга, наших родителей и родителей супруга. То и дело мы должны были напоминать себе: «В этой программе мы оцениваем себя и свою жизнь!»

Нас несколько успокоило подведение баланса между «дебетом» и «кредитом» так, чтобы не проглядеть ни наших хороших сторон, ни наших недостатков. Сверлящее чувство несостоятельности мешало нам увидеть много хорошего в себе. А наша одержимость заикливаться на чужих слабостях закрывала видение собственных слабостей и промахов. Давая себе «глубокую и бесстрашную оценку», мы попытались посмотреть на себя и увидеть, какие же мы на самом деле.

Мы открыли, как архиважно проводить инвентаризацию в письменной форме и изложить наши ошибки черным по белому. Было ли это так уж плохо? Возможно, нет. В действительности даже возникло довольно приятное чувство - больше не нужно притворяться перед собой, что мы не совершенны.

Мы спрашивали себя: Почему я делаю то, что я делаю? Какую роль я играю? Как я встречаюсь с людьми? Играю ли я роль угодника или спасателя? Являюсь ли я контролером или манипулятором? Случалось ли мне быть тряпкой, на которую то и дело наступали люди? Проявляю ли я чрезмерную заботу?

Если я половая тряпка или угодник или спасатель, то почему? Добиваюсь ли я благодарности, одобрения или жалости к себе со стороны других людей, ищу ли их компании, а может быть, цель - мир и покой любой ценой?

Если я контролер или манипулятор, то почему? Боюсь ли я, что кто-то посчитает меня слабым человеком? Боюсь ли я потери контроля?

Каковы мои жизненные ценности? Вместо того, чтобы наслаждаться общением в семье и ценить ее членов за то, что они есть, озабочен ли я их достижениями в учебе или материальным состоянием, считая, что их успех или неудача отражается на мне?

Если я обескуражен эксцентричным поведением, не страдает ли при этом моя гордость?

Заводил ли я привычку издавать строгие указы, а затем удивлялся, когда любимые мною люди протестовали против этого?

Если мне ничего не стоит рассердиться на поведение других людей, похоже ли это обидное до боли поведение на то, что я делаю сам или, бывало, делал или тайно хотел сделать?

В каких случаях мое поведение падало ниже дозволенных мною стандартов? Вступал ли я в борьбу с моим собственным отношением к наркотикам, алкоголю, сексу или основам морали?

Имеются ли люди, которых я тайно ненавижу и обвиняю за мои проблемы? Трачу ли я свои драгоценные время и энергию, замысливая что-нибудь, чтобы перехитрить этих людей и отомстить им?

Строго ли я наказываю себя за свои проступки и не упускаю ли из вида таких качеств, как честность по отношению к себе и истинная забота о других, что прежде всего и привело меня в программу?

## ПЯТЫЙ ШАГ

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

Важно после того, как мы проведем свою инвентаризацию, «похлопать себя по плечу» и «проголосовать за доверие» к себе за те вещи, которые мы делали надлежащим образом, за то, чем мы можем гордиться!

Но Молитва об Умиротворении поощряет нас «изменить то, что мы можем», поэтому мы сделали шаг вперед и осмелились твердо взглянуть на другую часть наших записей. Нам благоприятствовали первые три Шага, они позволили нам сохранить спокойствие к себе в достаточной мере для того, чтобы совершить Четвертый Шаг и отважиться провести исследование своих сильных и слабых сторон.

От каждого из нас требуется узнать, что он за человек. Как только мы осознаем, что единственным человеком, которого мы можем изменить, являемся мы сами, у нас могут появиться конструктивные идеи, каким образом улучшить то, что нам не нравится в себе, а вслед за этим мы сможем заняться развитием наших способностей.

При проведении инвентаризации мы осознали некоторые свои недостатки, а также некоторые свои сильные качества, относительно которых мы не знали, что они у нас имеются. Теперь мы расположились в тишине и рассмотрели наш список вместе с нашей Высшей Силой, пытаясь увидеть картину в целом, если она проявится. Название этой «игры» - честность. Что хорошего могло бы сейчас принести отрицание или самооправдание? Мы просто дурачили бы себя. Нет, даже не себя.

Так как при работе над Пятым шагом требовалось сосредоточиться на наших «изъянах» и «недостатках», мы должны были приложить дополнительные усилия, чтобы избежать ложного чувства ответственности и этих старых «подвязок на чувство вины». Наличие выявленных недостатков не сделало нас виновными, а только человеческими.

И все же глубоко внутри многих из нас сидела гноящаяся рана, воспоминания о поведении в прошлом преследовали нас, и мы тайно боялись, что несем ответственность за нынешнюю ситуацию. В большинстве случаев мы слишком сильно реагировали на последствия того, что нами было сделано. Более того, эта скрываемая тайна приводила к усилению нашего чувства вины и несостоятельности и искажала разрушительным образом наше суждение.

Пятый Шаг предоставил нам средство для избавления от этого чувства вины и ощущения полного крушения. После признания в этих чувствах перед Богом и другим человеком они как-то потеряли свою остроту, и мы приступили к процессу восстановления и исцеления.

Чтобы признать свои недостатки перед Высшей Силой, нам потребовалось смирение. А честно признать их перед каким-либо другим человеком было еще труднее. Мы очень внимательно выбирали такого человека для разговора; возможно, выбор пал на того, кто при своих высказываниях на собраниях говорил все те вещи, которые нам самим никогда не удавалось выразить.

То, что этот человек слушал нас с сочувствием и, может быть, делился с нами похожим опытом, помогло, нам еще глубже заглянуть в себя и лучше постичь свою душу. То, что мы слышали себя, когда рассказывали о своих навязчивых идеях и наклонностях, искажениях и травмах другому человеку, даже тому, кого мы могли никогда снова не увидеть, сам этот факт имел терапевтическую ценность для снятия многих наших тревог и приближая нас к принятию себя.

Со временем мы пошли дальше и смогли в большей мере, чем раньше, высказываться на собраниях о своих человеческих недостатках. И казалось, именно за нашими честными признаниями стали проявляться честность и осознание тех, кто нас слушал. А по мере того, как другие стали делиться с нами аналогичным опытом, мы начали прощать себя.

## ШЕСТОЙ ШАГ

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

Шестой Шаг звучит так, что кажется обезоруживающе простым. Никто из нас не хочет быть обремененным такими наростами на характере как обидчивость, прекратившийся эмоциональный и духовный рост, «отключенный слух» или острый, как бритва, язык. Естественно, мы хотели избавиться от всех непривлекательных черт нашего характера и вели свойственную человеку борьбу за свое совершенство. Но одного желания было мало! Даже обращение к Богу с просьбой избавить нас от недостатков не приводило к этому автоматически. Мы должны были сделать и свою часть работы.

Для нас худшее было позади. Полностью ли мы теперь подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от недостатков нашего характера? Были ли мы готовы перестать испытывать эту ужасную обиду за то, как с нами поступил наш ребенок, поступил, несмотря на то, что мы сделали для него? Были ли мы готовы пре-

кратить удерживать недовольство на наших собственных родителей или супруга за их, как мы считали, неправильное поведение?

Были ли мы готовы остановить свои попытки решать проблемы других людей и, тем самым, лишать этих людей возможности для их собственного роста? Были ли мы окончательно готовы к тому, чтобы «отпустить события», прекратить свое вмешательство и позволить расти нашим детям, независимо от того, какого они возраста? Были ли мы готовы к честности других людей? Мы относились презрительно ко лжи. Но были ли мы в состоянии принимать правду, когда нам предоставляли ее? Мог ли кто-либо подойти к нам и поделиться своими подлинными чувствами? Не слишком ли быстро мы определяли, чего хочет человек, вместо того, чтобы позволить ему объявить или прояснить ситуацию?

Были ли мы готовы слушать любимых нами людей? Или мы продолжали чрезмерно реагировать и, прерывая говорящего, давать советы, предлагать рациональные объяснения, вставлять свои замечания в критическом или каком-либо другом духе, т.е. делать все то, что мешает изложению мысли или выражению чувства и отбивает охоту продолжать общение! Полностью ли мы подготовились к тому, чтобы прекратить реагировать с помощью фраз, которые начинаются со слов «Ты ВСЕГДА...» или «Ты НИКОГДА...» и которые вредят беседе, разрушая ее? Итак, прежде всего, были ли мы готовы к тому, чтобы оставаться спокойными и слушать?

Некоторые из нас много лет отработывали и оттачивали до остроты лезвия бритвы наше блестящее искусство делать замечания, которое членами нашей семьи, возможно, отмечалось как жестокий сарказм. Были ли мы готовы, во имя смирения, отказать себе в удовольствии проявлять такое эгоистическое красноречие? Должно ли последнее слово всегда оставаться за нами? Желали ли мы отказаться от этих безумных порывов?

Парадокс вот в чем. Мы упорно вырабатывали в себе такие, например, качества, как дар речи, сила в остроте высказываний и замечаний, сообразительность, театральные эффекты и т.д., а теперь осознаем, что использовали эти качества как средства разрушения при общении с другими людьми и доведения своей собственной жизни до банкротства. Мы испытали шок, когда открыли для себя следующее: то, что нам казалось вполне безобидным, обернулось наиболее разрушительной силой в нашей жизни. Ну, а теперь, подготовились ли мы окончательно к тому, чтобы жить в согласии со своими собственными реальными чувствами?

Для некоторых из нас сделать это оказалось очень трудным шагом. Кое-кто почувствовал, как произносит что-то наподобие слов: «Да, я такой!», тем самым как бы признавая, что его ошибки и промахи приводили во всем к хорошему. Тем не менее, нам понравилось то, что происходило с нами во время работы по программе. Мы осознали, что, если бы мы не росли, то, по-видимому, соскользнули бы назад, а мы определенно не желали возврата к образу мыслей, предшествовавшему нашему приходу в программу.

Помогло открытие, что некоторые из особенностей характера, о которых говорили другие члены группы, очень походили на те свойства, которые постоянно ввергали нас в трудности во взаимоотношениях с людьми. Отнюдь не просто было рассмотреть возможность отказа от них. Большинство таких качеств скрывались под маской типа «родительская ответственность» или «оправданный гнев». Однако другие участники программы очевидно меняли свои реакции и, может быть, мы тоже были в состоянии сделать это!

Мы обнаружили, что каждый недостаток, за который мы так упорно держимся, имеет свою цену. И иногда скрытые издержки намного превышали то, что мы думали. По поводу каждого дефекта характера, за который мы цепляемся, мы должны спросить себя: «Почему?», «Чего я пытаюсь достичь?», «Чего я боюсь?»

Мы смогли избавиться от своего компульсивного поведения, только избавляясь от своих недостатков. Мы смогли также прийти к душевному покою, наступлению которого способствуют чистая совесть и сердце, свободное от обид. Только после того, как мы воистину пожелали отдать изъязы нашего характера, перед ними открылась возможность один за другим покинуть нас.

## СЕДЬМОЙ ШАГ

*Смирению просили Его исправить наши изъяны.*

Осознавая глубже свои собственные дефекты характера, мы прониклись большим сочувствием к другим людям и приобрели капельку смирения. Были ли мы теперь готовы просить об исправлении дефектов нашего характера? Теперь нас не удовлетворял наш образ жизни, и поэтому мы были готовы. Хватит бороться или пытаться укрепить наше своеволие. Мы просто попросили свою Высшую Силу исправить наши изъяны.

«Забери чувство обиды, которое я испытываю к \_\_\_\_\_»

Нам больше не нужно было таить недовольство по отношению к тем людям, которые, как мы считали, плохо к нам относились. Нам больше не нужно было страдать от чувства вины за свои или чужие ошибочные действия. Мы почувствовали себя так, как будто скинули со своих усталых плеч трехпудовый мешок, и это позволило нам разогнуть спину и стоять прямо.

«Избавь от чувства страха». «Избавь от нетерпимости». Иногда мы замечаем, что непроизвольно молимся: «Боже, дай мне терпение и дай мне его именно сейчас!» Мы обнаружили, что нам нужно молиться о даровании способности вести свои дела в более положительном ключе. «Не позволяй мне так сердиться. Не позволяй мне говорить: «Я не в состоянии это сделать!». «Не позволяй мне паниковать!»

Временами нам нужно было молиться о даровании способности слушать, действительно выслушивать с вниманием то, что говорили другие люди, понимая при этом не просто слова, но идеи, и не только идеи, но

и чувства. «Удержи меня от склонности к скоропалительным «хорошим советам», критическим замечаниям и колким вопросам... И, если мне говорят правду, дай мне возможность принять ее спокойно, без чрезмерной ответной реакции».

Когда мы замечаем, что опять попадаем в ту же ловушку и повторяем старый стиль поведения, мы говорим: «Стоп! Ни с места! Я опять это сделала. Боже, пожалуйста, избавь от этого дефекта характера». А иногда мы принимаем решение позвонить кому-либо из участников программы и рассказать все об этом.

Нам не требовалось быть «праведнее праведного», носить маску или сравниваться со святыми по состоянию душевного покоя. Мы чувствовали, что можем быть реальными людьми с реальными чувствами, а также с реальными проблемами.

Для некоторых из нас «жесткая любовь» была единственным способом продвижения вперед, и нам требовалось отделиться эмоционально от любимых нами людей. «Удержи меня от наведения порядка в путанице жизни других людей», «Не позволяй мне способствовать их саморазрушению» и еще: «Позволь мне оставаться гибким и сохранять надежду!»

Чаще всего мы обращались с молитвой: «Позволь мне отпустить с любовью. Дай мне возможность работать над собой и отказаться от попыток контролировать или регулировать или переносить на себя похвалу или вину за кого-либо другого».

Мы пришли к выводу, что лучше всего работать с каждым из наших изъянов по отдельности, один за другим. Возможно, мы открыли, что играли роль «тирана», который самодержавно устанавливает в своей семье удобные ему правила поведения. «Дай мне возможность быть непредубежденным». Часто повторяемые молитвы такого рода помогли нам применять различные приемы демократии в действии, а когда надо, и немного дипломатии для того, чтобы прийти к «работающим соглашениям» между членами нашей семьи. Молитва, произнесенная в нужный момент, помогала нам помнить о бессмысленности борьбы за власть. На самом деле нам не нужно было настаивать на принятии решений в духе разделения на черное и белое. Иногда находились другие, альтернативные решения с различными оттенками серого, если только мы предпочитали искать такие решения или, что еще важнее, приглашали других предлагать их собственные варианты.

Требовалось терпение. «Живите проще!». Это программа роста, а не совершенства. Но по мере того, как мы каждый день начинали с искренней просьбы о помощи, а в конце дня отходили ко сну с благодарным сердцем, и день за днем начало происходить чудо.

## ВОСЬМОЙ ШАГ

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

Вновь мы соскользнули к чувству праведного негодования! Для большинства из нас оказалось трудно вспомнить и подумать о каждом из тех, кому мы когда-либо действительно причинили зло. Конечно же, мы не относили себя к категории людей, которые причиняют зло кому-либо. Ведь мы хорошие люди и проникнуты состраданием!

И тем не менее, разве мы не причинили зло остальным членам своей семьи тем, что были поглощены проблемами одного человека?

Разве своими усилиями быть полезными мы не отказывали любимым людям в том, чтобы они сами брали ответственность за свою жизнь?

Разве мы не перегружали их ответственностью сразу за все и не ожидали выполнения слишком многого за короткий срок?

А не вошло ли у нас в привычку предвидеть неудачу, и не были ли мы частью пророчества, исполняющего самого себя?

А не были ли мы настолько заняты своими собственными интересами и проблемами, что стали равнодушны к нуждам других людей? А разве нам удалось сохранить уважение к такой потребности, как иметь секреты или получать одобрение?

А не попадали ли мы в ловушку делать то, что «удобно»? Не предоставляли ли мы своим любимым наркозависимым питание, кров, медицинскую помощь, деньги и т.д., что предохраняло их от боли и от удара о дно, достигнув которого, они не могли бы так больше существовать?

А не способствовала ли их безответственности наша чрезмерная и неосознанная снисходительность? Разве, отказывая им в свободе терпеть неудачу, мы не отказывали им также в получении удовлетворения от их собственных успехов?

Разве то, что мы испытывали по отношению к любимым нами людям, не было пагубным пристрастием? Разве мы могли преодолеть боль и «позволить событиям идти своим чередом?»

Возможно, нам нужно, наконец, как-то возместить нанесенный ущерб.

Однажды вечером на собрании один из членов группы сказал: «Я никогда не буду снова прощать свою дочь!» Какие жестокие слова, подумали мы, пока он не продолжил: «А я никогда и не должен этого делать. Видите ли, я решил никогда больше не судить ее и не выносить ей приговор. Если же я забуду об этом и вернусь на свое прежнее судейское место, я постараюсь напомнить себе, что мне нет дела до чьей-либо инвентаризации, кроме своей собственной!».

Его заявление напомнило нам, как трудно полностью понять мотивы или поступки другого человека. Очень непросто оценивать себя, не пытаясь при этом быть авторитетом в вопросах поведения других людей. Возможно, мы даже испытывали отвращение к тому, что считаем «низкой нравственностью» любимых нами людей. Но признаваемые нами моральные ценности, по всей видимости, «унаследованы» от наших родителей.

Мы слушали высказывания других членов группы, и до нас медленно начинало доходить: в наш список возмещения ущерба нужно вписать имена всех тех, на чье поведение мы реагировали критически и на кого возлагали вину, испытывая чувство ненависти, горечи или гнева.

Некоторые из имен в нашем списке застревали в горле. Как относиться к тому мальчишке старшего возраста, который живет поблизости и который привлек нашего ребенка к наркотикам?.. Или к парню, который совратил нашу дочь, когда ей было всего 15 лет?.. Как у нас могло появиться желание преодолеть наши обиды по отношению к таким людям?

Мы перенесли свое внимание на другие имена в нашем списке. В большинстве случаев мы желали возмещать ущерб. Не требовалось сделать все в течение одного дня. Время ослабит наше сопротивление и неохоту, и, может быть, в будущем мы захотим возместить ущерб всем людям в нашем списке.

И наконец, после признания некоторых из этих вещей, спросим, не были ли мы слишком суровы к самим себе? Не предполагали ли мы, что сами совершенны, и не установили ли поэтому строгие нереалистичные стандарты поведения в своей семье? Не причинили ли мы себе, возможно, самый большой ущерб?

## ДЕВЯТЫЙ ШАГ

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

Это потребовало значительных мыслительных усилий. Мы должны были помнить, что стараемся возмещать ущерб, нанесенный нашими собственными действиями и проявлениями негодования, а не возбуждать беспокойство или раздувать старое недовольство. В своих усилиях очистить совесть мы хотели быть уверены, что не причиним кому-либо неприятностей или боли.

Если мы взяли что-то у кого-нибудь или, обманув кого-нибудь, выманили что-то, что принадлежало ему по праву, нам требовалось найти какой-либо способ возместить убыток. Возмещая ущерб за попытки контролировать жизнь других людей, мы могли отойти в сторону и разрешить им выбрать свою собственную школу, карьеру, программу выздоровления или что бы там ни было еще.

Мы убедились, что лучше не стоит слишком занимать свое внимание прошлым, чтобы нам сегодня не потерять контроль над правильным курсом. Возможно, мы проигнорировали кого-то, кто жаждал нашей любви и внимания. Выражение любви без условия получить что-то взамен может быть возмещением ущерба.

Одним из лучших способов возмещения ущерба было улучшение нашего отношения к текущему моменту. Мы начисто протерли доску прошлого. Мы освободили наши мысли от яда прошлых обид. Мы проявили особую теплоту или уважение к тем, к кому мы, по каким бы то ни было причинам, проявляли мало доброжелательности или честного отношения. В качестве возмещения ущерба за чрезмерное реагирование мы старались думать перед тем, как отвечать, и «действовать, а не реагировать». Мы искали в других хорошее.

«Я решил перестать говорить каждому встречному, что он поступает неверно. Только в течение одного дня я насчитал сотню случаев, когда произносил что-нибудь наподобие этого: «Из-за вас я опять опоздал» или «Если бы ты этого не сказала, я бы не рассердился».

«В качестве пути возмещения ущерба за такой свой негативный подход я пытался говорить взамен другие слова: «Я так ужасно боюсь опоздать», «Удивительно, почему я реагирую так яростно на то, что ты сказала. Это часто со мной происходит?»

«Мои новые реакции повлекли за собой выражения недоверия, улыбки и, самое важное, они открыли путь для подлинного обмена мнениями даже с теми, кто, казалось бы, вообще никогда не хотел беседовать со мной».

На начальном этапе наши страхи и состояние отчаяния вынуждали нас говорить вещи типа «Как мог ты поступить так со мной после всего, что я сделал для тебя!» или «Ты губишь мою жизнь. Как можно быть таким бестолковым!» В конце концов, мы научились избегать фраз, которые начинались со слов «Ты всегда» или «Ты никогда» и поздравляли себя за то, что мы больше не ворчали, не спорили, не читали нотаций и не вспоминали прошлые ошибки других людей. Мы прекратили преувеличенно реагировать и, как правило, не позволяли другим людям «нажимать на наши кнопки» и добиваться, чтобы мы выходили из равновесия или впадали в истерику.

И все же временами тишина оглушала. Раз уж мы перестали давать советы или задавать вопросы, о чем же оставалось говорить?

В качестве возмещения нанесенного нами ущерба мы должны были отключить бдительного стража внутри нас, забыть о сохранении своего прежнего образа и спросить себя: «Поделилась ли я с ним? Дала ли я ему возможность узнать о страхах, которые я испытывала в юности, и о том, какие попытки я предпринимала, чтобы совладеть с этими страхами, что бы ни случилось после. Признавалась ли я кому-либо в некоторых из моих теперешних сокровенных чувствах?»



Мы постепенно учились не подавлять честное выражение наших эмоций, несмотря на боль, которую причиняли нашим ушам сказанные слова. Мы перестали произносить слова типа: «Не будь глупым!» или «Тебе не следует так испытывать свои чувства!». Даже, когда на нас обрушивали гневные слова, мы иногда старались воспользоваться информацией, которая при этом сообщалась. Не было нужды в том, чтобы о нас вытерли ноги или чтобы мы переборщили с сочувствием, но иногда в гневе высказывались вещи, которые нам действительно следовало услышать!

Мы открыли, что, когда другие люди разговаривают с нами, мы слишком часто заняты своими собственными мыслями, представляя себе, о чем скажем в свою очередь. Когда мы начали по-настоящему слушать, особенно прислушиваться к чувствам, мы обнаружили, как легко неверно понять то, о чем нам говорят. И мы открыли, что, когда другие люди при высказываниях выглядят очень разгневанными, они, скорей всего, испытывают возмущение и разочарование по отношению к самим себе.

Нам так часто причиняли боль, что мы не решались оказаться уязвимыми и прибегнуть к кивку, улыбке, мягкому прикосновению, теплomu слову или жесту. И все же, коль скоро мы не рассчитывали на что то взамен, чем мы рисковали?

В виде возмещения ущерба за иной вид сурового обращения, в котором мы были повинны, мы не забывали даже быть добры к себе. Каждый случай следовало выставить на свет с учетом особенности вовлеченного человека и ситуации, а также нацеленности данного Шага, «кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».

## ДЕСЯТЫЙ ШАГ

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

Именно тогда, когда мы расслабились, почувствовали себя комфортно и немного благодушно, этот Шаг встряхнул нас и вернул к реальности. Качество нашей жизни улучшилось настолько, что некоторые из нас начали считать, что они даже не нуждаются больше в посещении собраний. Мы выучили все наизусть. Работа по Шагам и выслушивание других стали надоедать.

Большинство из нас прошло этот период. Иногда он мог длиться даже несколько месяцев. В течение этого времени многие из нас выпадали из программы. Когда это случалось, мы не забывали то, чему научились. Мы просто прекращали активно применять Двенадцать Шагов. Со временем мы замечали, что чувствуем себя не так хорошо, как прежде. Мы становились обидчивыми, несдержанными недоброжелательными, легко раздражались и даже впадали в депрессию.

По-видимому, было бы весьма удобно провести один раз свою инвентаризацию, измениться и оставаться всегда совершенным. В таком виде это совсем не работает. Поскольку мы все время меняемся и никогда не достигаем совершенства, мы продолжаем работать над собой.

Можно считать, что литература сообщества Анонимные Семьи образует скелет программы, тогда как собрания представляют ее плоть и кровеносную систему. Большинство из нас осознают, что нам нельзя почитать на лаврах. Наша жизнь подобно телу постоянно нуждается в поставках и пополнении для сохранения эмоционального здоровья и духовного процветания.

Многие из нас проводят личную инвентаризацию каждый вечер вспоминают и пересматривают чувства гнева и обиды; резкие слова, все, что вызвало у нас или у других эмоциональный дискомфорт. Иногда для того, чтобы преодолеть чувство дискомфорта, достаточно признать его источник. Иногда нам требуется подойти к другому человеку, признаться в своих чувствах и поговорить о проблеме. Или мы можем позвонить по телефону товарищу по программе или «спонсору» и «выговориться». Собрания - также хорошее место, где можно дать выход нашим обидам и признать другие наши «неверные» установки и действия.

При проведении день за днем нашей инвентаризации (в отличие от Четвертого Шага, в котором мы подвергали инвентаризации нашу жизнь в целом) нам было легче сразу признать свои ошибки, при необходимости возместить ущерб и поступать лучше в следующий раз. Мы проявляли особую осторожность, чтобы слишком строго себя не осуждать и не подвергать наказанию. Мы проводили наш регулярный «перечет» с любовью и принятием себя.

При стремлении улучшить свою жизнь важно было не зайти слишком далеко и не взвалить на себя ответственность за других людей. Мы старались также не провалиться в волчью яму делать «то, что удобно». Чтобы избежать нанесения вреда нашим любимым и не вмешиваться в их собственный рост и развитие, приходилось делать что-то такое, что приносило неудобство. Если же нам случалось поскользнуться и обнаружить, что мы играем роль «супер-родителей», мы могли сразу признать это, собраться и начать снова.

Некоторым из нас хотелось всегда быть в числе дающих, другим среди получающих. Мы научились подводить баланс. При возможности мы старались избегать борьбы за власть и сражений за «единоначалие». Вместо этого мы пытались общаться, сотрудничать, координировать усилия и идти на компромисс.

Мы пытались быть в ладу с нашими собственными реальными чувствами. Было здорово испытывать сильные эмоции. Нам не требовалось обрывать их и уподобляться роботам, которые никогда не чувствуют и не выражают своих чувств. Все в порядке, если даже мы обижаемся и сердимся. У нас также имеются «гражданские права». Для нас было полезно выразить, что мы чувствуем, коль скоро мы не искали повода отругать кого-либо. «Я чувствую себя брошенной» или «Я чувствую, что на меня наступили ногой» вместо «Ты невнимательный эгоист».

Мы открыли для себя, что недостаточно просто избегать делать что-то неверное. Каждый человек нуждается в «поглаживании по шерсти», и мы узнали цену улыбки, крепкого объятия, похлопывания по плечу, рукопожатия, капли понимания и теплоты. Это было намного лучше того, чтобы просто замечать ошибки, совершенные другими людьми. И мы обнаружили, что, когда мы ищем в другом человеке хорошее, находим много такого, что заслуживает признания.

К нашей радости, наша враждебность постепенно исчезала, так что у нас появилась возможность смотреть на свою силу и свою слабость с открытым сердцем. Довольно занимать оборонительную позицию, мы можем смеяться над своей глупостью, а когда совершаем ошибку, «сразу признавать это».

Как это меняет атмосферу! Как это раскрывает пути для общения, прежде казавшиеся наглухо закрытыми! Почему мы считали, что должны быть совершенными? О да, мы часто ошибаемся. Но мы можем быстро исправить ошибку - и вреда как не бывало. Мы несовершенны, только человечны.

## ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

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

Слово медитация (размышление) звучало как что-то экзотическое и сопрягалось с курением ладана, песнопениями и непривычной музыкой. Это было не для нас. В конце концов, нам и так приходится делать слишком многое, утверждали мы, совершая бег по кругу при полном разбросе в мыслях и целях! Многие из нас, казалось, вполне удовлетворительно справлялись с кризисными ситуациями. Обычные огорчения повседневной жизни - вот что давило на нас!

Наконец, мы решили каждый день выделять спокойный промежуток времени для того, чтобы лучше взглянуть в перспективу нашей жизни. Наконец, мы решили испытать «медитацию».

Мы заняли удобное положение, глубоко вдохнули и выдохнули несколько раз и постепенно расслабили мышцы, с ног до головы. Затем мы попытались отделиться от мира и войти в контакт с самими собой.

Мы переориентировали наше внимание с заботы о том, что происходит в жизни других людей, включая любимых нами людей, на то, что происходит в сердцевине нашей духовной жизни. Мы попытались глубже осознать свое сокровенное «я», понять, из чего состоят наши эмоции и каковы особенности их функционирования в нас. Мы делали это, стараясь как можно меньше что-либо прятать, искажать или отвергать. Пытаясь войти в контакт с собою, физически, эмоционально и духовно, мы стремились достичь внутреннего спокойствия.

Каким-то образом настраивание себя в лад со своим сокровенным «я» подарило нам ощущение теплоты по отношению к миру вообще и к людям в частности. В такие мгновения мы были способны в большей мере принять непринятое, любить недостойных любви и прощать недостойных прощения. Мы старались не ставить поступки других людей в качестве условия нашего счастья. Мы работали над тем, чтобы уметь любить безусловно, не ожидая и не требуя определенного отклика.

Работать над этим Шалом было трудно, так как он подразумевал, что мы должны поменять привычки, побудительные мотивы и даже «стиль нашей жизни». Он предполагал, что для установления сознательного контакта со своей духовной сутью, или Высшей Силой, мы должны совершенно прекратить контролировать кого-либо, или что-либо.

Некоторые из нас вообще не верили в молитву. И тем не менее, попробовав все возможное в пределах человеческих сил, а иногда и невозможное, мы в конце концов решили, что Сила, более могущественная, чем мы, выведет нас из затруднительного положения. Затем жизненные испытания и переживания вынудили нас выкрикнуть: «Боже, помоги мне, пожалуйста!».

Многие из нас пришли к выводу, что в наших прежних молитвах проявлялось наше своеволие, проявлялись наши эгоцентрические требования. Когда то, о чем мы молились, действительно имело место, мы поздравляли себя и наша вера возрастала. А когда происходило наоборот, мы становились циничными.

По мере того, как жизнь вокруг нас начала обрушиваться, мы удвоили свои усилия, но продолжали молиться о том, чтобы события происходили в соответствии с нашими ожиданиями: «Боже, сделай так чтобы он остался в школе», «Не позволяй ей водиться больше с этими людьми», «Сделай так, чтобы он перестал употреблять». А когда звонил телефон: «Боже, пожалуйста, пусть это будет она».

Вряд ли мы осознавали, что даже в своих молитвах мы пытались контролировать. Через некоторое время мы поняли: а ведь очень может быть, что у нас нет ответов, особенно правильных ответов, для кого-то другого.

Выражая нашу готовность в установлении двусторонней связи с Силой, более могущественной, чем наша, мы были в том или ином смысле «новичками» в молитве. Мы искали силу и мужество, чтобы выполнить внутренние побуждения нашей Высшей Силы. Как это отличалось от силы, требуемой для принуждения других людей выполнять наши указания. Вместо того, чтобы превращать нашу Высшую Силу в мальчика на побегушках для выполнения наших распоряжений, мы научились слушать, чтобы обрести мужество понять, что делать, и силу сделать это.

## ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

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

Даже до того, как мы проработали все другие Шаги, бьющий ключом энтузиазм побуждал нас работать над Двенадцатым Шагом и при встрече рассказывать другому страдающему человеку о том, что Анонимные Семьи сделали для нас. Мы были в их шкуре. Мы знали, где лежат подводные камни. Нам было приятно делиться своим опытом с новичками и потенциальными членами сообщества и давать им знать, что, они не одиноки. Не было сомнений в правильности того, что мы выражаем нашу заботу о них, также как однажды кто-то другой проявил заботу, разъяснил нам в достаточной мере, что такое АС, и зажег тот первый факел надежды в темном туннеле нашей жизни.

В начале мы принимали группы и помощь как должное. В конце концов, до нас дошло, что мы смогли получить помощь у Анонимных Семей единственно потому, что кто-то желал «продолжать возвращаться» и передавать нам то, чему научился сам. Мы хотели «отдать долг» и возвратить через других людей любезно оказанную нам помощь. Не представляло труда обратиться к новичку со словами: «Привет, мы вдвоем собираемся чего-нибудь перекусить после собрания. Будем рады, если вы к нам присоединитесь!».

Стоило нам приложить усилия, оглядеться по сторонам и мы увидели все категории людей, которые нуждаются в изучении этой программы, ради себя или, возможно, ради друга или коллеги. Мы обнаружили, что на самом деле не в состоянии сохранять то, что мы не раздариваем. Мы старались отдавать другим то, что сами получили в виде поддержки, проявленного интереса, терпения, сочувствия и готовности слушать.

И все же случалось, что иногда наше послание отвергалось. По различным причинам страдающие родители или друзья отказывались войти в сообщество АС. Сами-то мы захотели попробовать что-нибудь, что предлагало избавление от кошмара, в котором мы находились. Мы не могли понять, почему кто-то предпочитает двигаться по тому же старому пути, когда имеется выход. В конечном счете, мы вынуждены были опять признать, как это было в случае любимых и близких нам людей, что мы бессильны перед жизнью другого человека.

Даже если ситуация, которая привела нас в программу, более не существует, многие из нас продолжают посещать собрания. Делясь своим опытом, мы снова вспоминаем, через что мы прошли, а также о нашем собственном пути от отчаяния к выздоровлению. И мы продолжаем работать по программе для себя, потому что мы собираемся всегда сталкиваться с какими-то проблемами. Вопрос только в том, как мы собираемся реагировать на них.

А что происходило все это время с теми, из-за кого мы так беспокоились? Они, также как и мы, проявляли стремление заниматься своими собственными делами. Получив разрешение принять ответственность за себя, так как мы заботились о своей ответственности, они шли по жизни, обусловленной их собственными решениями. Время от времени они попадали в беду и выходили из нее самостоятельно. Больше не находя столь легкого выхода, как обвинить всех и каждую в их семье, они находили, что легче увидеть и признать правду о себе.

Пока мы с трудом проходили эти Шаги, росли духовно и эмоционально и улучшали свою жизнь, многие из них выздоравливали тоже! Другие росли через свой собственный опыт, коль скоро мы ушли с их пути и сосредоточились на своем собственном росте. Некоторые из них продолжали идти по той же старой тропе, и мы поняли, что они еще не готовы.

Трудно поверить, как далеко нам удалось пройти с тех пор, как мы пришли на наше первое собрание. Для большинства из нас духовное пробуждение преодолело цинизм и отчаяние, которые мы тогда испытывали. Желание поделиться тем, что мы получили от программы, обновленные сочувствием и пониманием других людей и их проблем, чувство благодарности, ощущение внутреннего покоя - все это выпало нам осознать, и оно стало частью такого духовного пробуждения. Мы учились удерживать любимых нами людей вблизи себя, не зажимая их в тиски объятий.

Мы признали, что наши взаимоотношения с другими людьми, включая наших детей, значительно улучшились. Мы больше не действуем или реагируем, исходя, в основном, из чувства вины, страха и обиды. Почти в каждой сфере наша жизнь обогатилась. И мы умеем любить, а также прощать всех членов нашей семьи, позволяя нашим близким свободно расти. И мы можем комфортно жить, несмотря на нерешенные проблемы.

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ СЕМЕЙ

1. Мы признали свое бессилие перед наркотиками и жизнью других людей, признали, что мы потеряли контроль над своей жизнью.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы понимали Его.
4. Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.
7. Смирренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить нанесенный им ущерб.
9. Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, когда было возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы пытались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах.

## СОДЕРЖАНИЕ

- Предисловие
- Первый шаг
- Второй шаг
- Третий шаг
- Четвертый шаг
- Пятый шаг
- Шестой шаг
- Седьмой шаг
- Восьмой шаг
- Девятый шаг
- Десятый шаг
- Одиннадцатый шаг
- Двенадцатый шаг
- Двенадцать шагов Анонимных Семей