

**Юлий Альбертыч**

**Я и мои 12 шагов.**

**Записки трезвеющего алкоголика**

**2021 год**

### **Вместо предисловия.**

Если ты ( у нас принято на « ты») держишь в руках эти Заметки, значит автор подарил их кому то из членов АА. Потому что «безвозмездно полученное и отдавай безвозмездно» . Это значит, что книга написана исключительно для членов сообщества и не претендует на широкое распространение. Именно поэтому, в ней отсутствуют формулировки шагов, так как предназначена она для тех, кто уже находится в программе. Смысл фразы «мои 12 шагов» подразумевает не знакомство с ними, не методику прохождения, и уж конечно не собственную интерпретацию, а только личный опыт автора и личное же к ним отношение. Заметки были написаны на основе спикерских выступлений последних лет. Автор будет счастлив, без дураков, в прямом смысле, если эти заметки помогут кому-нибудь из членов АА укрепить свою веру в 12-шаговую программу.

## Часть 1 «Я»

К 30 годам я полностью согнул себя в бараний рог. С помощью алкоголя.

Выглядело это примерно так: я лежу в тряпках, рядом со мной на полу стоит бутылка. И осталось Там сантиметров пять жидкости.. Я понимаю, что это моя «шагреновая кожа» . Сейчас хлебну и вырублюсь. Встать один хрен не смогу. Но хоть трясти перестанет. И останется там сантиметра три. А через полчаса, Максимум через час я очнусь – и придётся их глотать. Снова на полчаса. А потом? Потом всё. До телефона – и то не доползти. А уж до ларька или магазина – вообще нереально. Даже на зубах, как раньше удавалось. А сейчас – мысли какие-то есть, а тело не слушается. Даже с облюбованного дивана скатиться вряд ли получится. Да и денег нет. Всё. Приплыли. И начнёт ломать. Капельницу даже не вызвать. Подышать буду. Есть большая разница между умирать и подышать. Вы так не считаете?

Так вот, второе у меня получается. Последние лет 15. Но организм видимо крепкий бог дал. Агонизирует всё. Но чувствую и понимаю, что недолго уже осталось. Вот дотянулся – хлебнул. Вкуса не чувствую – вода как будто. Да и хрен с ним – пошло оно всё. Во , вырубаясь уже. Как и 1000 раз до этого.

\*\*\*

А начиналось всё довольно хорошо. Замечательно даже. В детстве меня любили. Даже наверное слишком. Опекали и защищали от всяческих невзгод. Хвалили. И я рос добрым, наивным мальчиком., отгороженным от внешнего мира и лилеямым со всех сторон.

Ну кроме, может быть, деда и дядьки, но они их особо.

Однако, сколько помню всегда во мне сидела какая-то тревога. Неудаляемая. И чем дальше, тем больше понимал, что растёт она вместе со мной. И когда я мечтал о светлом своем будущем, и потом, когда уже за девушками бегал. Она всегда была со мной. Уменьшалась она в двух случаях: когда я читал фантастические романы или занимался спортом. А именно: играл в регби за клуб Кировского завода. И вот как-то после выпускного в восьмом классе, каким-то образом мы раздобыли пару бутылок «Ркацители». Оно тогда в железных сетках универсамах лежало, прямо в зале по рупь семдесят за пузырь. Ну и попробовал я.

Ощущения, которые возникли передать невозможно. Я прозрел, я попал в другое измерение сознания. Мир стал другим. И я в нём стал другим. В религии это называется просветление – я обрел своего бога, который дал мне крылья. Правда потом он отнимет у меня небо, но это потом. Я знал теперь, что нашел то, что так долго искал. И это даже не лекарство от всех болезней, не эликсир силы и смелости и даже не волшебный источник радости и отличного настроения! Это гораздо круче! Это моё и это навсегда.

И в этот момент я уже был обречён. Когда-то мне попался нарколог, который хвастался тем, что никогда в жизни не пил. Возможно это для алкоголика единственный выход – никогда не пробовать, но разве это реально? Ну и сами придумайте, что я тогда сказал этому убогому трезвеннику. А с этого момента я стал другим человеком. Жёстким, суровым, могущим все – как американские ковбои. Потому что я имел то, чем другие не умели пользоваться. А именно, теперь я мог изменять свое сознание по собственной воле. И самое главное прошла это внутреннее тревога. Ушла и больше не возвращалась. Потому что я стал пить постоянно. Постоянно – это значит практически каждый день. Выбор был. Широкий выбор: вино, пиво, настойки. А вот водку я попробовал не сразу.

Все же боялся. Видел на примере родственников, к чему это приводит. Но через год оценил и крепкие напитки. Так что всё шло нормально. Пока нормально.

Я здорово изменился. Выглядел взрослее чем на свои. Был очень серьезен. А теперь ещё имелось лекарство против страха. Можно было ставить любые цели и добиваться их. С моим волшебным эликсиром непреодолимых преград по жизни больше не было. Девочек я теперь мог выбирать сам, а если им не нравилось, то и пошли нахрен. Это оказалось вообще не главное. Карьера лежала передо мной – оставалось только идти вперёд. Тогда я перешел в другую школу, Быстро сколотилась компания.. Теперь не был одинок. А ещё и выпить мог больше других – это вам тоже не хухры-мухры для самолюбия. Ну и брутальность своя появилась. Поступил в институт – свой, о котором мечтал. Он соответствовал моим представлениям о том, что там в этой профессии, пить можно всегда. Это нормально и круто. Правда пришлось бросить регби. Но это уже издержки главного жизненного пути – мэйнстрима. Да и напивался я тогда до усрачки. Не помню что было накануне, но это редко бывало. Друзья все прощали. Даже весело. И в институте, и в общаге где родители пить не мешали – вот он, мой друг и брат – всегда со мной. А я с ним. И хоть во время срочной службы год почти не пил, но потом все компенсировалось. И опять он мне помогал и вручал. Это описано в моей повести «Полигон». Но были и тревожные звоночки. Вся хрень заключается в том, что алкоголик не может остановиться. А в моем случае я не хотел останавливаться. Я прекрасно понимал, что это пожизненно, и без него мне нифига не интересно. Я это называю идейным алкоголиком. Самый тяжкий случай для наркологических практик. То есть у меня вполне устраивало то, что я напивался в хлам, и когда начинал, то это было запланировано. А так – для души, каждый день пивко, чтобы нормально функционировать. Чем не жизнь? А ещё алкоголь выкристаллизовал мои хотелки. Их очень точно отражает фраза Владимира Семёновича «уж если я чего решил – то выпью обязательно» – её можно воспринимать, как мой жизненный девиз. И, надо сказать, как «волшебный пендель» для моей гордыни. Потому что когда он со мной, или я с ним, или мы вместе, люди для меня – лишь пешки, погрязшее в своих глупых страстях и тупых заботах. Я становлюсь выше всей этой суеты. И вот уже почти бог – взирая на этот муравейник с презрением и осуждением. И знаю, что если захочу – могу и наступить, а то и то палкой поворошить. Хотя друзья нужны – куда же без них. Только это моё состояние надо постоянно подогревать: устраивать посиделки везде, где только можно и нельзя – в баре, в кабаке, на квартире, на природе – везде. Ну и контролировать соответственно – чтобы все как я, да и мне всегда оставалось. Поэтому и друзья (подруги) должны быть соответствующие. Пьяницы, а ещё лучше, как я – идейные. А если нет, то... То это так..., временно... И они всегда находились – попутчики по-моему скорбному пути. Однако, к моему удивлению, и даже недоумению, постепенно начали происходить вещи, и достаточно неприятные, которые никак не вписываюсь в мою картину мира с алкоголем.

В метро я блюю в свою шапочку и натягиваю её назад на голову. Институтские друзья всё чаще поддерживают меня под руки, а иногда вообще таскают на себе: - Тут у нас один перебрал, можно мы его спать уложим? Это на входе на вахте институтской общаги.

Вахтер:- Ну что-же, бывает. Нехорошо, конечно, но...

-Заносите! И похоронная команда, на плечах неся мою тушку, дефилирует мимо обалдевшего стража.

Отмечая День шахтёра в чужом городке, я полностью запутываюсь в колючей проволоке. До сих пор не понимаю, откуда она взялась. А потом меня долго лечат. И получаю прозвище « Снежный человек».

Как то уже в привычку входит просыпаться уже даже не в обоссаной чужой постели, а просто в канаве или , к примеру, под платформой в куче дерьма.

После дембеля меня вяжут ( в прямом смысле) отец с моими же сослуживцами, а через несколько дней то же творят и бывшие одноклассники. На свадьбе лучшего друга, будучи свидетелем, я напиваюсь так, что гости просят меня изолировать. На следующей свадьбе не пью вообще, а на своей опять напиваюсь так, что лучше бы её и не было.

Нет, конечно, не всё так трагично: Можно угнать троллейбус из троллейбусного парка, и на Московском проспекте он загорится и придётся убежать, можно закинуть урну в открытое окно первого этажа. Вот она, удаль молодецкая! Или принести деревянную лодку из парка Победы и выставить её поперек проспекта на проезжей части. Короче, весело пока пить!

Но, вероятно, терпение Бога не бесконечно. И пришла беда. Я любил ездить в деревню. В том числе и потому, что сама поездка в поезде- это большая пьянка. А уж по приезду... Сами понимаете. И вот, засунув в рюкзак пару пузырей, я загружаюсь в общий вагон экспресса Ленинград-Котлас. Ехать мне всего часов шесть, поэтому я справедливо полагаю, что одной бутылки водки на дорогу- вполне. Как обычно, нахожу попутчиков- пару парней, и мы начинаем гужбанить. И развезло меня знатно. Вылажу из поезда на перроне своей станции- там бетонный блок просто- подскальзываюсь- и попадаю аккуратно под колёса поезда. То есть между колёсами и насыпью.

Врачи долго не верили, как я остался жив. Потому что поезд ушел, а я как то закатился под перрон- уже с оторванной рукой и сточенным намертво бедром. И в луже собственной крови затих. Скорую вызвал машинист товарняка, который сообщил фельдшеру, что на перроне лежит труп. И произошло это часа через полтора при солидном минусе по температуре. Поздняя осень. Очнулся на операционном столе. И выжил.

Есть мнение, что пьяным и дуракам везёт. Типа « пьяному море по колено» и т.д. В таком случае, алкоголикам везёт ещё больше. Но до поры до времени.

А теперь представьте: на дворе 1992 год, всё рушится, и я остаюсь калекой с беременной женой, без работы и без всяких перспектив к дальнейшему существованию. Впрочем, справедливости ради, надо сказать, что время тогда было « мама не горюй». Жестокое время. И выйдя из больницы что я делаю? Правильно. Напиваюсь в хлам. Потому что – как же иначе? Как же теперь то? И внутри меня рождается громадная глыба жалости к себе. Маскировать которую можно только алкоголем.

Как я выжил? Да наверное просто потому, что люди вокруг оказались не муравьями, а пришли на помощь. Другое дело – как я эту помощь воспринимал. В лучшем случае- как должное. А в худшем - ох, как болезненно. Да и перестали почти упрекать в том, что я пью. Теперь- то понятно. И нормально. А что ему ещё делать?

Только пил я теперь не «благородные» напитки, а всякое говно. Его тогда завались было. « Рояли», « Снежинки» и т.п.

А ведь меня взяли на работу в Альма-матер. Зарплата пусть копеечная, но всё же. И терпели. Вот сейчас пишу ,и как то уже и не хочется даже думать о тех временах. Потому что агония развивалась стремительно. Полная деградация и безысходность. На этот уже далеко не волшебный эликсир шло всё – воровство с работы, вынос вещей из дома. Родилась дочь, и самое странное, что я уже хотел, чтобы они все были дистанцированы от меня. Наверное, уже понимал, что все, пипец...

В редкие периоды просветления я ещё пытался что- то сделать. На работе. Но запой длился практически бесконечно, и результаты его были неутешительными. Друзья потихоньку отворачивались. Моими новыми товарищами становились какие-то опустившиеся личности из трущобного мира. И соответственно, леди – оттуда же. Мать сказала как-то, что мы все ждем, когда ты умрешь. И это была правда. Да я и сам этого ждал. Но, очевидно, у высших сил были на меня другие планы. Как-то раз, когда в Купчинской разливухе у меня вытащили все деньги, я решил: « А может к врачу? Может, помогут?» И оказался на первой кодировке по методу Довженко. Я поверил в это! Не в то,

конечно, что я брошу, а просто, что смогу отдохнуть годик. То есть врач поможет мне взять паузу. Глядишь – может что-то и изменится, когда организм отдохнёт.

Да. Пошла какая-то серая жизнь. На работу теперь я приезжал не только, чтобы чего-нибудь спереть, продать, и тут же выпить. Я чего-то там делал. И даже удачно. И с женой даже снова сошлись. Но только...

Вернулось опять это нервное напряжение. И я понял одно: надо додержаться до конца срока. А потом...

В общем, сорвался я на девяти месяцах. Не смог дольше терпеть. На дне рождения у нашего проректора. Хотя к этому моменту поступил удачно в аспирантуру и уже начал писать диссертацию. И даже решил, что семья наша должна жить отдельно. Пусть в коммуналке, но самостоятельно.

Возврат был молниеносным. А запой - капитальным. И дальше все пошло гораздо хуже, чем раньше. Крышу сносило уже основательно. Коммуналка превратилась в ад, родственники- в злейших врагов. И то, что я тогда творил, даже описывать здесь не буду. Не для публикаций всё это. Но зато я теперь знал, что делать. Есть врачи, и есть я., страдающий человек. Отношения наши должны строиться по принципу: «Лечите меня». И жизнь моя на этом этапе превратилась в череду кодировок, подшивок, эспералей, транслокаций и даже магии, которой занимались всякие целители. Зашел, правда, я и к Шичко. Но как узнал, что там писать надо, решил: « Да ну его на фиг ». Мне нужна волшебная таблетка. Чтоб я пил как все! И без последствий! И чтоб сразу! Такой не было. Да и не будет в обозримом будущем. В итоге, через месяц-другой я срывался, точнее, пить продолжал. С весьма непонятными последствиями для организма. И в один прекрасный день я понял простую вещь. Люди ( врачи) мне помочь не могут! Ну что ж -это упрощало задачу- тянуть до последнего. Правда, есть ещё и капельницы. Подсел даже на них какое-то время. Но потом выяснилось, что не то, чтобы перестали они действовать, а просто я , как очнусь – так сразу и продолжаю. Только до ближайшего магазина. А деньги выкинуты. Так на ифига? Только в крайнем случае, когда в запое уже « и пить не могу, и не пить не могу».

А с психотерапевтами этими, которых мать оплачивала, совсем комедь. Я им навру, и выясняется, что у меня «бытовое пьянство». Во как! Один нарколог правду сказал:- Ты алкоголик. Причём такого типа, что медицина тебе помочь не сможет. И все. Мне полегчало даже. Теперь уж до конца.

А до конца, видать, было совсем недалеко. Потому что начались суицидные попытки. ( И это при том, что я носил с собой револьвер, переточенный из спортивного) потому что в запое я понимал прекрасно, что это не жизнь. А вообще что-то такое наоборот. И даже от « любовных» романов на стороне с тётками « которые меня понимают», только тошнило. В общем, я понимал, что все уже, но страшно было. Причём, уже всегда. Постоянно. Даже в запое. Только, когда в отключке...

Уже ни денег, ни работы, ни друзей, ни родных, ни здоровья.

Так алкоголь отнял у меня небо. И обещанные крылышки мои стали уже без надобности.

И тут происходит событие, важность которого по жизни я вряд ли переоценю. Идут очередные « сухие ломки» в тряпках у тётушки ( домой меня к тому времени жена уже не пускала). Тётушка жалела меня, так как брат её, мой дядька, помер в 42 года, прошёл весь этот путь. Так вот – заходит мать и говорит: - Есть ещё одно место. Там такие же, как ты алкоголики собираются. И бесплатно вроде. Хочешь - сходи. И мы поехали. Один я на метро уже не мог. Состояние не то. Да и денег, один хрен, нет. Ну я поднялся на пятый этаж, постучал. Открывает парень – я ему: - Вот, дескать, говорят, что помочь можете. Он улыбнулся и говорит: – Сегодня группы нет. Заходи завтра. Я:- А чего здесь? Он:- Сам всё увидишь. На тебе рекламные листочки. Ну, и захочешь если – то милости просим.

Как то я приуныл, хотя вроде глубже и некуда было. Ладно, говорю – и тихо начал спускаться. Мать внизу ждет. – Ну как? – Да никак. Нет у них сегодня ничего. Завтра пригласили. А так... Хрень какая то очередная. Поехали назад, что ли. Бумажки я даже смотреть не стал.

А ночью меня опять ломать стало. Да так, что круче не вмоготу. Знаю, что на опохмелку не дадут, а на капельницу у тётушки денег нет. А уже пятый день вроде сухой.

Залегаю в горячую ванну. Блюю желчью. И назад в тряпки падаю. И вот днём уже заявляю: - Я, пожалуй, поеду. К этим.

Ну и выдали мне два жетона на метро. Проходя мимо ларька, подумал: «Может, монетизировать их? Да на бутылку пива все равно не хватит. Поеду». И это была самая здравая мысль за последние несколько лет.

Когда я вошёл, в комнате сидело много народа. Стены облеплены плакатами, какими-то рисунками. Разглядел только надпись на стене по-английски: You dont one! - Ты не один. Ну да. Не один. Люди разные. Незнакомые. Очень страшно. И парень тот подходит: - Молодец, что пришёл! Ты нам нужен! - Я такого с детства не слыхивал. И слышу, что про бога вроде читают. Ну вот. Попал. А следующая мысль: – Да и хер с ним. Идти то всё равно некуда. Да и взять с меня нечего. Никакого имущества на мне вроде не числится. А они чего-то всё говорят. Вроде про выпивку. А мне никак не сосредоточиться. И вдруг происходит одна интересная вещь. Внутри меня.

Я уже и забыл о нём. Два раза в жизни у меня такое было. В первый раз, когда после долгих мытарств по секциям, я в 6 классе попал в регбийный клуб. ( См. эссе «Осень в деревне») А второй- когда в 7-м пришёл в кружок при институте. Это не передать, но внутри я понял- это моё. Это я дома. Нет. Не передать.

После чего-то говорили. Мне?! Но я ничего не понимал. Сказал только:- Завтра приеду. И твёрдо при этом решил. Правда, приду. Как в ситуации с выпивкой раньше решал. Даже полегчало вроде. Приехал в Купчагу в свои тряпки. И заснул. По-настоящему. И это было первое чудо программы. Я благодарен этому моменту, потому что, как бы туго дальше не приходилось мне, у меня ни разу не было даже мысли, что программа - фуфло. Как почти со всем остальным. Кроме алкоголя. И только они могут мне помочь. Потому что остальное уже не помогло.

Итак, у меня сложились идеальные условия для выздоровления – я потерял всё « что мог и хотел бы сберечь»- кажется, цитата из песни Боба.

Напротив – злейшие враги программы : молодость, здоровье, деньги и , как это ни странно – интеллект. Ну я пришёл, потом ещё и ещё. Чего говорили – входило очень тяжело. Даже шаги на плакате я умудрился прочитать раз на четвёртый. Большинство про бога, ну да ладно. В общем, я понял: 1. Мне ещё повезло, и истории у людей есть и покруче. 2. Мне становится легче.

Даже придя на работу под косые взглядом начальства и осуждающие - коллег, я робко пробормотал: « Кажется, нашёл выход. Теперь всё будет иначе.»

Я даже молитву выучил. Основную. Умная штука. Оказывается, во всём мире распространена . Даже в книжках – в качестве эпиграфа.

И книжку купил. Там такую, жёлтого цвета, читали: « Жить трезвым» называется. Вроде инструкция по всем жизненным ситуациям. Вот, думаю – выучу- и всё! Как в гостях не пить, как голодным не быть, что делать, когда... Красота!

А мне парень этот, ну которого я в первый раз встретил, вынес синюю – толстую такую. Эта, говорит, тебе нужнее.

Только не понимал я тогда, что написано то оно правильно, а вот смогу ли я это выполнить – большой вопрос. Ну раз он так сказал... Вроде 2 года уже не пьёт. Я даже читать начал. Вроде всё про меня. Но сложно как то.

А через 2 недели я рухнул в страшный запой. Непонятно совершенно, как. Ведь нормально всё было. Как в этой синей книге написано – шёл, да и выпил. Ну а потом

пошло. И очутился я в ГНД на 5-й линии Васьки. Сейчас уже называется городская наркологическая больница.

В палате – я и трое наркоманов на ломках. Тогда же я понял: 1. Хорошо, что я алкоголик. 2. Почему их называют шелкопрядами.

Обдолбали меня медикаментами там качественно. Но вот что интересно: наши туда пришли. Не ко мне, конечно, а так. Я как их увидел – сразу ожил. Я ваш, я с вами пойду, на группу. И отпустили. И пошёл. Только тогда мне здорово крылышки подрезали. На группе той. Я то рад был. А мне – сиди, не возникай и слушай. Ох, и обиделся я. Но поскольку это не моя та группа была, на которую я попал. То я на них и набычился.. Надолго. И потом всё говорил, что они, дескать, жесткие и грубые. Козлы, в общем. А вот наша группа, которая курирует ещё и ребцентр, куда я собирался после того, как откачают, она ого-го! А главное то, что в программе даже не думал разочаровываться!

А групп то тогда во всём городе 4 штуки было.

Кстати, не только я так думал. Потому что, как оказалось, наша группа была создана как альтернатива этой, островной. И отцы-основатели, с которыми я ещё студентом в одном баре за соседними столами сидел, сказали: Принцип «Забожись на пидора, что не сорвёшься» - не наш метод. Если бы мне тогда сказали, что спустя двенадцать лет я буду вести эту жёсткую группу на Ваське – я б в горло вцепился.

А потом я попал в ребцентр за городом. Бесплатный! Типа коммуны тогда был. Алкоголики учат, и алкоголики учатся. Узнал я тогда много чего. И про болезнь свою неизлечимую и прогрессирующую. И что шансов, чтоб самому – нет. Самому никак. Даже теоретически. Но главное – я понял, что программа – это навсегда. И окончательно стал её фанатом.

Поэтому сегодня, спустя более 22-х лет, сижу и пишу эти строки. И что бы со мной завтра ни случилось, я знаю, что 20 лет, как минимум, мне программа подарила. Уже. И за это стоит быть благодарным. За эти годы я сделал успешную карьеру, самореализовался. Стал человеком. Что это такое для меня, расскажу попозже. И родственники, и другие люди говорят, что меня уважают. Значит, есть за что. А я уважаю их.

Через 2 месяца после реабилитации я опять срываюсь. Хотя слово срыв здесь слишком громко звучит. Просто продолжение пьянки. Хотя хожу на группы, делаю всё вроде правильно: изучаю шаги, рассказываю о программе другим алкоголикам. И всё равно срываюсь. И так каждые 5 месяцев на протяжении 3-х с лишним лет. И не спрашивайте- почему. Пару штрихов выдам сейчас, а самое главное – во второй части. Тяга была страшная. До «лезть на стену», до зубного скрежета. Как-то на реабилитации один консультант попросил описать ситуацию, когда точно сорвёшься. Кто-то сказал, что смерть родственников, кто-то ещё страшилки какие-то. А я сумничал – когда это будет важнее жизни., т. е. под дулом пистолета и т. д. И подсознание сработало. Теперь я каждый раз подводил себя к тому, что : «или в петлю, или выпить». В петлю слабо было. А запои в программе -страшное дело. Уже всё понимая, уже на чувстве вины. И кайфа уже никакого. Тьма только. Один впередиидущий, с более высоким сроком трезвости, который был уже моим консультантом по срывам (я уже второй раз оказался на реабилитации, всё и всех там зная. Именно только потому, что все видели, что я стараюсь, и вроде должно получиться всё, но...). Так вот, он сказал, что срывался три с половиной года. И это стало моей любимой отговоркой. Что у меня есть люфт.

А вокруг умирали люди. Те, кто продолжал или уходил.. Похороны были привычным явлением. Но были и другие: при онкологических диагнозах они оставались трезвыми. Будучи алкоголиками. Я этого тогда понять не мог. И чудес программы я бы выделил для себя два:

1. Что я не разочаровался в ней. Может, хорошая школа походов по врачам сработала – всё равно больше ничего не поможет. И я увидел, что алкоголь обманул меня. А

программа – нет. Что говорила, так всё и получилось. 2. Что количество моих усилий переросло в качество. Как по Энгельсу..

Об этом стоит рассказать здесь подробнее.

Весна. Солнце светит, май месяц. Я иду по Купчину в направлении к тётушке. И покупаю бутылку. Выпиваю. Беру ещё одну с собой. Понимаю, что делаю. Но делаю. Так он работает. На следующее утро начинаются серьёзные ломки. Сколько уже их было. И с судорогами, и с провалами в бесконечную пустоту, и с голосами, которые в мозгу не отключить.

Но вдруг ближе к вечеру приезжают мои новые товарищи. Хватают за шкварник и везут в Пушкин. В собор. Как оказалось. Пасхальная ночь нонче. И я стою всю службу. Я-закоренелый атеист, хотя об этом подробнее далее. Как отстоял – не помню. Пришли на группу. Тоже плохо помню. А через 5 месяцев, когда я должен был по графику слететь.. Срывается один из моих новых товарищей. Пока я возился с ним – устраивал в нарколожку, потом в ребцентр – а ведь шестой уже месяц! И с тех пор, с пасхи того года я остаюсь трезвым. А при чём здесь чудо?

Ну хотя бы ... ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) тут недавно признала программу самым эффективным средством против любых зависимостей. В первую очередь- алкогольной. Это они оперативно сработали – и 100 лет не прошло после создания программы. Это я саркастирую.

Так вот, утверждается, что алкоголизм – это био-психо- социо- духовная зависимость. То есть болезнь. Теоретически, если соберутся вместе 1. врач( био) 2. психолог ( психо) или психиатр 3.Родственники, друзья и коллеги ( социо) 4. Священник – то можно решить проблему. А ещё необходимо желание самого пациента. Ну это как раз не проблема. На ломках в абстинентном синдроме я совершенно искренне хочу завязать. И, кстати поэтому алкоголику так долго верят. Особенно те, кто сам хочет в это верить. Я имею в виду близких родственников.

Что получалось при таком раскладе на деле? Алкоголик бросил пить? Фиг вам. На какое то время – может быть. Но на очень короткое. То есть вся эта компания и вместе, и по отдельности помочь ему не в силах. Даже если он сам этого хочет. И в этом смысле – болезнь не только прогрессирующая, но и неизлечимая. Остаётся допустить чудо, о котором я уже говорил. Об этом подробнее в третьем шаге.

На группе как- то увидел плакатик – Жди чуда!

Не очень согласен. Чудо уже в том, что я , сидючи там , могу прочитывать эту фразу. И получается, что каждый прожитый день с этой болезнью для меня – уже чудо. Впрочем, я отвлёкся.

Что я делал. Вел группы, участвовал в организации мероприятий, праздников. Встреч и т. п. Ходили в нарколожки и психушки – поговорить с алкозависимыми. И некоторые приходили. А некоторые даже оставались! Кто-то пробирался даже в тюрьмы – мне не довелось, но ведь никто и сейчас не мешает. Создавали новые группы и поддерживали уже существующие. Ходили в Армию Спасения ( аналог нашей ночлежки), помогали бездомным. Интересный опыт. И иногда и он тоже увенчался успехом. А ещё обкатывали на себе новые формы общения с программой. То, что сейчас называется малыми группами и всякими другими модными словами. И это было самым важным. Всё под это подстраивалось, а параллельно шла жизнь, где семья, которая часто ни черта не понимала, работа, карьера и всё остальное. Только так это работает. Только так рождается чудо. Как бы радостно это не звучало.

И жизнь в эти моменты правда становилась осмысленнее и счастливее. И сбывались постепенно обещания программы, которую мы несли в жизнь. Она не соврала. Даже в мелочах. В отличии от алкоголя.

А ведь временами туго было. Накрывала прямая тяга. Сознание бушевало и давало приказ каждой клеточке организма – выпить. И здесь единственный выход был – держаться своих. Пару примеров: Один раз иду с работы по Большому пр. Васьки – и накрывает. Жёстко, по- чёрному. Тяга. А алкоголь умеет ждать. И я взмолился: Ну сделай же хоть что-нибудь!!! Мобил тогда было мало. Поэтому позвонить не всегда получалось. Сворачиваю на какую-то линию. Вижу- подвальчик. А на нём знакомая символика. Вваливаюсь туда. Меня обступают молодые ребята из параллельного сообщества ( наркоманы) – Ну что, накрыло? Я киваю.  
- Успокойся. Ты дома. Всё хорошо.  
И я чувствую, как медленно отпускает.  
Оказалось- консультационный пункт их реабилитационного центра. А я и знать не знал, что он там есть. И думайте, что хотите.

## Часть 2. « Мои 12 шагов.»

### I шаг

Итак. Почему мы срываемся? Знакомимся с программой, узнаём всё о болезни, ходим на группу даже... И через какое то время слетаем.

Хотя сразу оговорюсь, срывом считается употребление после долгой ремиссии( более года), когда мы уже почувствовали навык трезвой жизни.

Сейчас я говорю скорее о продолжении пьянки, т. е. возобновлении употребления менее чем через пол года, а то и пол месяца после программной эйфории. Хотя сдаётся мне, что причины здесь одни и те же.

А именно: 1. Любое употребление всегда *ложь* самому себе. Иногда безумная ( См. примеры из Большой книги), иногда хитрющая – макиавеллевская ( для достижения результата хороши все средства). 2. Не работает I шаг.

Вот оно! Это всегда так. И я хочу разобраться на своём примере, как это происходит. Сколько раз я был: - Ненавижу старика Фрейда с его механизмом вытеснения!

Перевожу: Я забыл, что я алкоголик. Всего на какое-то время. Очень короткое. Но этого хватило, чтобы запустились старые стереотипы, с которыми борется программа. И правду говорят, что только I шаг должен быть сделан на 100%. Иначе на 100% мне не остаться трезвым. Другой вопрос, что если я не буду по каким то причинам делать остальные шаги – то есть развиваться, то это всё равно полная жопа. И быть «сухим алкоголиком» я и врагу не пожелаю.

Так что такое I шаг для меня абстинента и как я вижу его сейчас, спустя почти 20 лет трезвой жизни?

Сразу скажу, модные нынче фразы , типа : полное принятие своего бессилия или мониторинг потери контроля – это не для идейного алкаша, то есть, не для меня. Вначале я их не пойму, а потом буду бунтовать и сопротивляться. А вот понять, что я алкоголик, просто « Я Алкоголик» у меня скорее всего получится.

Отсюда вытекают следующие умозаключения: А) Если я алкоголик- то для меня нормальное состояние – пить! А вот не пить – для меня ни фига не нормальное состояние! И в этом ненормальном состоянии мне придётся учиться жить. Б) Что должен делать алкоголик, чтобы «сорваться»? Ни-че-го! Да ни фига он не должен делать. И тогда эволюционно вернётся в своё нормальное состояние. Рано или поздно. Так или иначе. И получается, что I шаг для меня заключён всего в двух вещах. Это 1. Помнить, что я алкоголик. То есть, если я буду продолжать, то очень быстро сдохну. Именно сдохну, а не умру. И примеров тому , если ты остаёшься в программе, бесчисленное множество. И они постоянно перед глазами.

А что всю жизнь помниить? Жесть !!! Да нет, только вначале. Самое интересное, что трезвая жизнь постоянно, ежедневно будет напоминать тебе, кто ты. И это никак не помешает тебе быть трезвым и счастливым. А только будет хорошей подстраховкой. Но для этого нужно, чтобы глаза открылись. А это невозможно без второго постулата I шага. Это 2. Я могу остаться трезвым только при условии, что каждый день буду меняться. И желательно не в худшую сторону. Это и называется работой по программе или, ещё круче, духовным ростом.

Итак, резюмирую. I шаг для меня:

- Помнить, что я алкоголик
- Каждый день совершать поступки, которые я раньше не делал.

Вот и всё. Есть, конечно, свои нюансы у каждого. Я их называю камнями I шага, из которых состоит фундамент. То есть, я помню фундаментальные изменения, произошедшие со мной в трезвой жизни.

Приведу примеры работающие лично для меня:

Простой тест: Я задаю себе вопрос: «А есть ли какая либо ситуация в этом мире, ради которой стоит выпить?» И честно отвечаю на него. Если я глубоко задумался – тревожный звоночек.

Как то во время очередного скандала с бывшей женой, она сказала: - Лучше бы ты пил дальше!

И вот я совершенно неожиданно для себя выпалил: - Не из-за тебя бросал, не из-за тебя и начну!

И пошёл спать.

Я считаю, что это один из камней моего I шага. И таких с каждым днём в программе становится всё больше. И конечно первое фундаментальное изменение со мной произошло, когда я поступил по-новому – пересёк порог группы. А потом ещё и ещё. Я, кстати до сих пор считаю, что если в данный конкретный день я пришёл на группу, то этот день прожит для меня не зря. Чего бы там в течении этого дня ни происходило.

А как помнить, что я алкоголик? Я, например, вырезал карточку размером с паспорт и написал на ней всего две фразы:

1. Я алкоголик
2. Мне надо меняться.

И носил её поверх документов, читая при каждом удобном случае, мог её видеть или хотя бы нащупать. Примитивно, конечно, но поначалу мне помогало.

Группа- главный элемент программы. Не устану это повторять. Поэтому фраза: «Первым делом главное.» для меня звучит так: перестраиваю свой день под группу. И никак не наоборот! Это касалось и работы, и всех остальных моих действий. На сегодня это сменилось приоритетом программы.

Самое интересное в моём опыте: Признать и не делать – отрицательный результат. А вот даже не признать, но делать - шансы есть. А ежели и признать и делать, то они возрастают практически до 100%. Т. О. для меня в программе практика важнее теории. И я согласен, что программа эта для всех, а шибко умные только осложняют её работу. Будь умным в других областях. Но в алкоголизме – ум, точнее его работа – теоретизирование, изобретение логических отрицаний и оправданий – для меня это смерть.

Я часто говорю своему негативному мышлению: - А чего, собственно, ты меня пугаешь? Я и так очутился в глубочайшей жопе, но программа даст мне шанс из неё вылезти. А вот оно- в смысле, негативное мышление моё и страхи, которые оно порождает – они всегда со мной. Так что забыть о том, что я алкоголик, как-то не получается.

Про дно. Хорошее понятие. Но пропасть, в которую я свалился – бездонная. Поэтому дно для алкоголика – то место при полёте в глубину, где он успел зацепиться за что- то и на секунду зависнуть. У каждого разное. Кому как повезёт. И вот за эту секунду, находясь в этой точке, мне надо принять решение: ползти вверх любой ценой, или ну его на хрен. И если по первому варианту я начну вопить и просить о помощи, то она, эта помощь, придёт. Обязательно. Так устроен это мир. А дальше, как в детской советской песенке: «А потом идти придется через горы и овраги. Но иначе не возможно. Только так из человека выйдет человек.» Примерно то же самое.

По второму варианту – без вариантов. Как бы цинично это ни звучало.

Вообще я долго не мог понять, с чем поздравляют новичка на группе. Ну попал человек – неизлечимая прогрессирующая болезнь...А поздравляют-то его с тем, что у него ( у меня) появляется шанс осуществить право выбора. А это, я считаю, главное, что отличает меня, как человека, от меня, как алкоголика.

К великому моему сожалению, первый вариант срabатывает далеко не всегда. Даже редко. Для таких, как я «идейных». Повезло мне. Отсюда и благодарность должна быть. Если я уж не совсем конченная сволочь. Кстати, таковой то я себя никогда не считал- ни в запоях, ни в отходняках. Ни на чувстве вины, ни на чувстве жалости к себе. Поэтому благодарность для меня в I шаге – лучший инструмент.

## II шаг.

Здравомыслие – термин для меня по-первоначально ну совершенно непонятный. Потому что он вроде как позитивный. А мыслю я негативно. Не буду пока говорить, почему. Мысли есть, но о них позже.

В этом мире есть светлые краски и тёмные. Я вижу тёмные. Так устроена моя башка. И это один из признаков моего безумия. Во! Безумие – это я понимаю. И объяснять ничего не надо, и определение давать. Потому что это моё. По алкогольной жизни. И безумные поступки совершаю. Постоянно. Даже в так называемом «трезвом виде». И мне это даже нравится. Нет, не так. Нравилось по-пьяни. А как протрезвел немного, уже не нравится. Странно даже. Не могу с бодуна перейти дорогу. Даже на зелёный. Жду попутчиков. Не могу купить « что-нибудь к чаю». В лучшем случае беру, что и другие. Не могу разговаривать с людьми. В лучшем случае вру только. Страшно. Да ещё тяга. Чтобы страхи эти прошли, и всё было, как раньше. А как раньше уже не будет. Будет только хуже. Намного и гораздо.

И возникает вопрос: Как с этим жить? Вроде как не бухой, но совсем неадекватный. Просто безумный. Может просто подождать, пока отравленные алкоголем мозги отдохнут и восстановятся. Полегче станет. А станет полегче – так значит опять можно попробовать? Не смотря на знания и опыт. Вернуться в нормальное дл алкоголика состояние. И это супер безумие. И ведь ни фига с этим не сделать. Смертельный порочный круг. А делать что-то надо. Раз уж решил выживать. Сам однозначно не могу. Да и люди – психологи там всякие советы дают, а у меня крыша едет. И жить с этим безумием в трезвости как-то не комфортно, если не сказать, хреново. Тут вроде алкаши помогли остаться трезвым. А безумие лечить? Они чего, тоже могут? Как-то не верится.

Блин, а кто тогда может? Бог может????!!! Чего? Совсем ку-ку, ля-ля?

Бог для меня, рожденного в СССР понятие если и не запрещенное, то ругательное. Для меня никакого бога нет, а религия –«Опиум для народа». И все, кто в церковь ходят, в лучшем случае, слабаки. Это говорю вам Я! Я, который валялся по канавам, который потерял все, что имел, и в итоге оказался даже не у разбитого корыта. Корыто тоже потерял. Я сильный, а они слабаки! Тоже хорошо, но как-то не логично.

А вообще программа ни фига не агитирует « за советскую власть».

Только вот какая штука: неверующих людей я в этом мире как-то не встречал. То есть мне кажется, что человек- существо верующее. Во что-то. Каждый в своё. Монархистов и коммунистов, христиан и атеистов (верят, что бога нет. Но ведь верят!), язычников и друидов, кабаллистов и мистиков – всех встречал. А вот неверующих – нет. Почему то считается, что если не верующий, значит не христианин, буддист, ну или ещё несколько официальных конфессий. Бред! Алкоголик – самый верующий человек на свете. Я это утверждаю на своём примере.

С детства я носил на шее чего-нибудь. Чёрный камень, царскую монету, военный жетон, потом носил программную символику, и только последние года три – христианский крест. Значит, причислял себя к каким – то верующим. А когда появился алкоголь – носить ничего не надо было ( монету и камень – пропил). Потому что появился бог – Алкоголь. Кстати, Спирт – Spiritus (Дух) – однокоренные, вроде? И этот бог был всемогущ. Он помогал мне и решал все мои проблемы. И даже вроде сохранял. А потом все. Перестал. А я тут утверждаю, что неверующий я. Ну это по-нашему, по алкогольному.

Так вот, если помочь никто не может, значит мне остаётся одно – обратиться за помощью к тому, во что я верю. Кстати, я так всю жизнь и делал. Что не так – сразу к бутылке. А поскольку всё не так – сами понимаете.

Но старый бог меня обманул. Значит, надо искать нового и просить о помощи его. А новый – это может быть самый старый – ну тот, что был, пока я еще не пил. Пусть даже детский. Но ведь он же был, значит никуда и не делся. А лучше, мне кажется к тому, во что поверил – группа, программа, любая сила, которая 1. Более могущественная, чем я.

2. В которую я всё-таки верю или хотя бы доверяю. И не боюсь попросить о помощи. Просто : « Избавь меня от моего безумия». И всё. Пока хватит. Это чтобы я остался сегодня трезвым и не колбасило меня. Физически и психически. Или психологически. И ведь есть реальный шанс, что В.С (Высшая сила- Бог, как я его понимаю) поможет. Потому что на фига она привела меня на группу. Сдох бы, да и всё. В мире от этого ничего бы не изменилось. Но ведь привела зачем -то. Значит, может, и здравомыслие может вернуть. Хотя непонятно, что это такое, и как работает, но почему бы не попробовать? Раз уж все равно получается, что я не только верующий, но и от своего лживого бога уйти пытаюсь. К какому-нибудь другому. Который жизнь оставит.

Кстати- обратиться к новому богу – это для меня поступок. Даже подвиг. Т.е.- действие. И действовать мне теперь придется всю жизнь. Потому что это необходимое условие не только первого шага, но получается - и второго. Потому что « Вера без дел мертва». И если я буду лежать на диване или ходить в церковь и усердно молиться, толку в деле алкоголизма будет нуль. Если я не продолжу меняться. Каждый день чего то новое. И желательнее хорошее. Потому что меняться нужно мне в лучшую сторону. В худшую у меня уже получилось измениться. Да так, что дальше уже некуда.

Поэтому акт второго шага для меня в качестве примера – это если накрыло. Ну, например, депресняком. Да так, что жить не хочется. Что нужно сделать?. Взвзвить к своей В.С.. Застонать, скрежетая зубами заставить себя скатиться с дивана, доползти на карачках до прихожей и начать чистить ботинки. Потом другие. Затем удастся уже встать с колен и направиться в ванную. И уже получится почистить зубы и побриться. И сделать ещё много полезных ( для меня и не только) дел и пойти на группу. Опыт проверен лично! Тогда мне не надо будет ломать голову над тем, что такое здравомыслие. Потому что для меня вот это оно и есть. На данном этапе. На втором шаге. А если мне удастся эффективно пользоваться программой, то я просто не буду доводить себя до такого состояния. Но это уже потом. А сейчас хотя бы так. Со скрипом по жизни. Шучу! Конечно, в программе есть хитрости. Сами посудите:

Я уже вспоминал, как забрёл как-то раз при попытке найти средство, чтобы «пить как все» на курсы Шичко. А там говорят: - Писать надо! Да ну вас к ляду – Толстые и Достоевские! Мне бы таблеточку какую... А в программу пришёл – ничего не надо делать Только оторви свою жопу, а голова потом сама придёт. Может быть.

Это хоть реально для меня. И если бы я знал, сколько всего я потом напишу ( Шичко отдыхает), то уж не знаю... Но это потом, и самое главное – сам и добровольно.

С поиском Высшей Силы тоже интересно. Ведь есть они – высшие силы. И не поспоришь. Да любое физическое явление – вот она Силища. Тут даже такой умствующий упертый товарищ, как я, спорить не будет.

Ну а раз не будет – то и обращайся. Ведь ничем не рискуешь – всё равно безумен. А вдруг пройдет? Попытка не пытка. И это я понимаю

### III шаг

А вот III шаг я до сих пор считаю одним из самых тяжелых и страшных. Для меня точно. В буквальном смысле. Даже в программных книгах написано, что дверь то открывается, но закрывается. Это правда.

Но почему страшный? Казалось бы, ну упёртый, ну не хочешь верить – делай «как будто». И результат будет. Сам увидишь. Потому что уже решил и крупица здравомыслия вернулась. Но пока все говнище, накопленное за период употребления бунтует и сопротивляется. ( о нём, говнище этом, чуть попозже). А ведь верю уже. Единожды обратившись, обращаюсь дальше.

Как то поймал себя на том, что ночью на кухне с сигаретой в зубах жалуясь кому-то, а потом начинаю ( его, её?) ругать матом. Вроде бред, но один положительный момент всё же просматривается. Раз общаюсь с кем-то, значит, все-таки верю, что кто-то есть. И потом узнаю от продвинутого священника, что он тоже вот также начинал. Работает программа! А страшно то чего? Страх – это самое моё главное. В паре с негативным мышлением. Как вечный двигатель – подпитывают друг друга. Это я не устану повторять.

Так вот, есть то В.С. есть, но я же не знаю, какие у неё планы относительно меня. А тут жизнь и волю надо отдать. Ну волю – хрен с ней, а жизнь – единственное, что у меня осталось! Пускай хреновенькая, но по сути-то больше нет ничего. Всё пропито.

И тут появляется гениальный программный ход: «Бог, как я его понимаю». А я его вообще никак не понимаю. Я вообще-то, когда колбасит особенно, не фигу ни в чём не понимаю. Мне говорят: надели его своими чертами. О, это я умею. Мой бог, что хочу, то и представляю! Далее я могу перейти в диалоговый режим. Так как я уже не один.

- А можно прекрасную сексуальную леди?

- Да пожалуйста. Но это образ, представление. Но не понимание.

- Вспомни, что с тобой творилось. И ведь жив!

- Да это же алкоголь мен спасал!

- Тогда подумай, а зачем ему тебя спасать. Чтоб через несколько лет уничтожить? Где логика?

- Да, вроде не сходится.

- Тут, брат, важен уровень доверия. Тогда дверь открыта. А если подумаешь, то поймёшь, что дверь открыта всегда. Ты же сам её и закрываешь. Больше ведь кроме тебя и некому.

- А вдруг она (В.С.) решит, что мне завтра того... Помирать. А я-то не хочу. Вот, очухиваться тока начал.

- А сколько раз ты уже помирал? И сам на это шёл? А ведь до сих пор почему-то жив?

Ведь не ты сам себя в этот мир привёл, не тебе и решать, когда уходить. Нет, конечно, ты можешь сам всё закончить. Только ведь стал прилагать усилия, чтобы этого не произошло. Вот и делай то, что от тебя зависит. А остальное – это уж пусть В.С. или бог твой определяют. И кого же здесь бояться? Всё вроде просто и понятно.

Понятно, но всё равно страшно. Потому что для меня, алкоголика, пить и бояться – это нормально. А не пить и верить – не фигу не нормально. Усилия надо прикладывать. Это, кстати, я специально повторяю.

Теперь о стереотипах. Конкретнее, о Боге.

Детские установки- самые прочные. А в детстве меня учили, что бога нет. И прибавляли.

- А церковники говорят, что на небе сидит на троне такой бородатый дядька, который всех порвет. Поступил плохо – наказал. Или накажет в ближайшее время. А что такое плохо или хорошо – это тебе взрослые объяснят. И вот и объяснили На улице – одно хорошо, в церкви - другое, в школе- третье. Сколько людей- столько и мнений. И все взрослые, и все правы. А я и так боюсь. А меня ещё и наказывать будут! Ну и на хрена мне такой бог.

Лучше уж, что нету его. Перефразируя известную фразу: «Нет человека – нет проблемы». А тут алкоголь: все просто – хлебни, и сразу увидишь, что бог есть и это Ты! Всё просто и понятно.

Потом, уже в трезвости, я узнал, что наказ – это урок. И что если я буду поступать неправильно – против своей совести например, то и страдать буду. Я сам. Морально. А если буром пойду на грузовик – то и физически. А если я бог, то почему бы мне не поссать против ветра? Блин! Вот и наказал сразу.

На уроках этих и строится жизнь. Это опыт. Типа: «Не суй палец в розетку». И для всех это работает. А для алкоголика ни фигя. Потому что он сам бог. Ну или на худой конец, первый после него. А лучше равный.

Это же не так. Иллюзии надо разрушать. И если не помогают канавы, помойки, нарколожки, психушки, то...Всё логично.

Остановись! Не ты рулишь!

Здесь по- моему, самое место дать определение понятию «духовный рост». Для меня это просто мои изменения в лучшую сторону. Каждый день. И всё! А поскольку это является обязательным условием для того, чтобы я не запил ( читай - сдох), то я вынужден буду дальше говорить о Боге с большой буквы. Пока о нём. Как я его понимаю. А потом видно будет. Для меня это жизненно важно. И это не религия. И даже не церковь ( собрание по-гречески). У меня есть собрание – группа. И это условие моего выживания. И кстати, счастливой жизни в дальнейшем. Но об этом позже.

Теперь о воле. Нет у меня её. И когда говорят, что у алкоголика, громадная сила воли: голышом в мороз по снегу за бутылкой – брехня это всё. Этот пример безумной одержимости – и только. А я волю пропил. И теперь, чтобы вернуть её, мне надо учиться всему заново. Как ребёнку. Тогда, когда она вернётся, я смогу нести ответственность за свою жизнь. Но не сейчас. И одному мне никак. В этом смысле и даже группе – по сути, кучке детей, тоже никак. Нужен учитель, и это и есть для меня Бог. Хотя надо отдать должное, когда на группу приходят молодые, которые ещё не опустились до такого дна как я, у них проблем с третьим шагом вроде как меньше. Перепоручили – и здорово! – говорят. Не я рулю и париться не надо! Сплошное облегчение!

Я искренне рад за них. Может это зависит от коммунистического воспитания, может от уровня «дна» - мозги ещё гибкие, способные воспринимать изменения и совершать решительные поступки. Не знаю.

Зато знаю точно, что если этот акт произошёл, то дальше программа начинает работать в тебе интенсивно и эффективно. Происходит очередное чудо. Недаром раньше в реабилитационном центре прорабатывались только первые три шага. Т.е. это действительно базис программы. Первые, наиболее фундаментальные изменения.

## IV шаг

А как учиться Жить?

Итак, я знаю, что я алкоголик, я безумен, и избавить меня от этого может только В.С. Вроде даже понятно всё. Кто виноват и что делать. Но странная вещь: Когда-то давно, когда я только начинал, считалось, что 4-й шаг самый страшный, самый тяжёлый. В нём надо много писать – и вроде, чем больше, тем лучше. Тома!

Сейчас я считаю, что первый вопрос шага – для чего он. И бесстрашие заключается в одной простой вещи – признать, что я говно. В смысле именно я, а не весь мир и все люди, как мне доказывала алкогольная жизнь. И не только признать, а доказать этот факт самому себе. Причём не разбираясь в причинах этой фигни, причины потом.

Я ненавижу их всех, они мешают мне жить! Это я о людях. Они должны быть людьми, а сами – как сволочи. Вот с такой установкой и надо садиться за 4-й шаг. А почему, собственно сволочи? Вроде тоже созданы, как и я и имеют не меньше прав находиться здесь. Башкой это я уже понимаю. А вот что с этим сделать?

«Я контролирую то, что я боюсь». Повторяюсь. И правильно. Потому что есть у этой фразы ещё одна грань. Контролирую я для того, чтобы обеспечить свою безопасность. От них. И чтобы вели они себя по-людски. Правильно вели. То есть так, как хочу я. А ведь зла я не хочу. Я ведь на самом деле добрый, ранимый и никому не мешаю. А они...

Вот и опять поставил себя на место бога. И опять говнище из всех щелей попёрло. И чтобы увидеть и отсортировать это говнище, есть простая метода.

Обида – главный маркер. Я ведь обидчивый. И это даже в алкогольной жизни приходилось признавать. Как я себя в обратном и не убеждал. Ну да, обидчивый. Но отхожу быстро – после пары рюмок. Да и что в этом плохого – обижаться, если есть на что. А на что – всегда было. Потому что все люди такие козлы. А если сейчас не козлы, то всё равно, хрен знает, что от них ожидать. Как в детском анекдоте, про то, что у свиньи на уме.

Итак, я обижаюсь, на всё и всех. И даже если я этого не признаю и не вижу. Факт! А потом происходят удивительные вещи. Я становлюсь злым или саркастичным, мстительным или трусливым. В зависимости от ситуации. И я даже вижу связь: из-за этого козла, который меня обидел! Сволочь!

Нет, конечно я тоже бываю не прав. Иногда. Я же тоже человек. Но я человек с большой буквы, потому что зла не держу и хочу, чтобы всё было хорошо. В отличии от того козла, который меня обидел.

Итак, назовём этого козла, запишем, что он натворил, то есть как обидел. И чем. И не забудем сказать, что он – козёл, или ещё чего похуже. Вот. Ключевой момент. Потому что только при одном условии 4-й шаг будет работать. Если я признаю, что тот, кто меня обидел и есть мой лучший учитель. Бред?! Подставить другую щеку? Да нет, конечно. Просто если я вижу, какие заскоки есть у него ( а я это очень хорошо вижу), то я их знаю, как минимум. И значит, они возможно есть и у меня. И я хочу их в себе увидеть, и может быть что-то с ними сделать. То есть, он мне отзеркалил. И я пишу, что я увидел в нём, а значит и в себе. Недостаток, который не только мешает мне жить, но и может сорвать мне бошку в алкогольном смысле. Многого в начале я не знаю. К самоанализу не готов ещё. Да и не надо. Но злобу, страх, зависть, гордыню и т.д. я в нём вижу. Может даже и с оттенками, в смысле тревогу, раздражение, высокомерие – всего не перечислить. Может он мне нравучение читать хочет. Да всё, что угодно. Обида моя как консервный нож его вскроет. Стоп. Не его, а меня.

То есть это я, а не он вижу. А раз вижу, у себя, повторяю – значит могу что-то изменить. Потому что изменить я могу только себя. И то, с помощью В.С. И я, положим, записываю этот недостаток. Тот, что он мне во мне показал. И думаю, как я поступлю в следующий раз, при схожей ситуации. Этого никто писать не хочет. А зря. Потому что для того, чтобы исправить недостаток, мне будут посылаться ситуации. Через обиды. И до бесконечности. И интересно как получается: на кого бы я не обижался, какую бы ситуацию не прописывал, практически всегда в третьей колонке вылезают гордынька- мать всех грехов, жалость к себе- лучшая закуска к выпивке, ну и конечно страхи. Блин! Так вот что, оказывается «гарантирует» мой «волшебный педдель» к употреблению. Мне, как АЛКОГОЛИКУ.

И если мне удастся поступить по-новому в четвертой колонке, то это будет победа. Не только опыт. Победа над недостатком. А если я опять буду не готов. Ну, ок, он будет дальше работать. Всё просто. А когда я знаю, как нужно поступить, то я уже вооружён. Опаньки – ситуация – обида – моё говно – и я поступаю по-новому. Так это работает. И 4-й шаг – не теория. Его надо обкатывать в реальной жизни. Желательно как можно чаще.

Просто, чтобы увидеть сколько дерьма накопилось и какого, мне надо заглянуть в прошлую жизнь и доказать самому себе, что я был не прав. Это как в разводе – виноваты оба. Но я хочу убрать свою каку. И могу.

А дальше назад, в здесь и сейчас. Пример – да пожалуйста. Даже из «созы».

Как-то бывшая жена собралась вечером устроить мне скандалчик. Ну, слить после работы все свои заморочки мне. В форме претензий. Типа: и это плохо, и это плохо, а это вообще... Меня за советскую власть агитировать не надо, включается негативное мышление, и я введусь. Но я уже трезвый года три и в программе. И знаю, что надо отойти от этого, и чем быстрее и дальше, тем лучше. То есть, по-новому, иди гулять на улицу и позвони кому-нибудь из наших. А я устал. Да и погода не располагает – темно, дождь. И тут мне В.С. даёт другой выход. А по-новому! И я выпаливаю неожиданную фразу: « Я устал сегодня. Дрвай обсудим это завтра». И иду спать. Всё. Ничего объяснять не надо. А завтра будет другой день. Это значит, что программа заработала: вместо обиды, злобы и праведного гнева включилась любовь к себе и здравомыслие. По-новому поступил – результат изменился. И всё. А раньше, в употреблении, без бутылки эту ситуацию решить мне было решительно невозможно. Извиняюсь за тавтологию. И улыбаюсь. Потому что ещё раз, трезвость моя нужна только мне. А уж потом...

И правильно говорят, что на первых порах программа эгоистична, как бы это ни было парадоксально.

Теперь о самом может быть важном – о сексе. Когда я пришёл в программу, мне говорили: - Смысл 4-го шага по сексу - видеть человека, а не жопу. Казалось бы, чего тут - всё ясно. У меня похоть, я использую человека, пока она удовлетворена. И всё. Расстаёмся. А надо любить именно человека. Ясно-то ясно, только вот неспособен. я любить человека, пока не научился любить себя. Себя я ненавижу, потому что получилось, что на роль бога я не способен, а на меньшее не согласен. Гордыня! Ну и других, соответственно любить не могу. Потому что « Возлюби себя, и другие подтянутся вокруг тебя». Так я думал. И., в общем, это правда. Только у этой морали есть ещё и другая сторона. И фраза эта про «жопу» она глубже для меня, гораздо страшнее.

Звучит примерно так: Алкоголику не нужен партнёр. Вообще не нужен! Потому что его партнер – это идеал, который он создает сам себе. И другой, реальный человек, ему соответствовать не может, потому что он тоже человек. И соответствовать идеалу никак не может. Вот так. Иногда алкоголиков называют обанкротившимися идеалистами. Но это не так. В его сознании он не верит в бога, он хочет быть богом.

И выглядит это примерно так:

Я нахожу девушку своей мечты. Внешне. И боготворю её. Вот она! Богиня, которая соответствует мне – униженному и оскорблённому, а на самом деле – возвышенному и божественному.

И богиня эта начинает косячить. И я вижу человека – обычного человека. И даже жопу уже не вижу. Просто она не соответствует. Разочарование, досада. Идём дальше. А грусть зальём. Понятно, чем. В этот момент кажется, что одному –то лучше. Лучше меня. Меня никто не поймёт. Так получается замкнутый круг. И прерывается он, только когда найдется «соза». Добро пожаловать в ад!

В «трезвом» виде у абстинента работает та же схема. И, когда я «без кожи» начинаю «заводить отношения», ох, не люблю я эту фразу – «соза» в этих так называемых отношениях стоит на первом месте. А повторяю, что она посильнее алкоголизма будет. Если считать прямое употребление. Кстати – не только она. Никотин тоже сильнее.

Мой пример по 4-му шагу Секс.

Надо признаться, что вначале я в 4-м шаге про секс не писал. И спонсору своему про это не рассказывал. Тяга была тогда страшная. Потом слетел. И получилась в этом аспекте удивительная вещь. Будучи уже лет 5 трезвым, я использовал все элементы программы: группы, служение, помощь другим. И это работало.

И вдруг замечаю я, что незаметно и постепенно оказываюсь всё чаще в койках с женщинами. Не алкоголиками. Я ничего не скрываю от них, они всё понимают, даже интересуются. И даже помогают. И вот таким некрасивым образом я учусь видеть в них людей.

Чудо программы заключается в том, что все они на меня не в обиде. Просто расставались друзьями. И даже сейчас с некоторыми из них общаюсь. И благодарен им, что на тот момент никакой «созы» они не включали. Просто тихонько учили меня понимать их.

Но мне кажется, что лучше все-таки поступать, как учит программа. Сказано, что сексуальные пристрастия надо разобрать в 4-м шаге, значит, так и нужно было сделать.

Теперь о страхе.

Я повторяю, я уверен, что страх лежит в основе моего алкоголизма. Не страх, как инстинкт – зайчик прячется в кустах, рыба ищет, где глубже. И это нормально. А страх жить. Потому что я понимаю, что контролировать все не могу, а не контролировать... Тоже не могу. И роль бога – это моё. И на меньшее я не согласен. Не потому, что гордыня, а потому что страшно. А гордыня – это в данном случае лишь индикатор моей веры. Градусник, так сказать, пересёк 37 – и уже вот она – старая жизнь. Здравствуйте! И самое главное, что тот же самый механизм – поступки по-новому – они и от страха меня избавляют. Банальщина. А ведь как работает.

Хожу на работу одной и той же дорогой. Безопасно. Не важно, что дорога в лужах и ухабах. А рядом уже давно новую сделали. И я на неё вступил, через силу пошёл. Тоже ведь безопасно, как выяснилось. И удобно. И на душе хорошо. И радостно. И страха уже нет. Надо только попробовать. Может и тупой пример, но так у меня во всём. И я всегда завидую людям, которые это делают естественно, машинально и даже и интересом. По-новому поступают. А мне для этого нужно усилия прилагать. Ну, они так называемые «нормальные люди».

## V шаг

У алкоголика из-за страха (постоянного и всеобъемлющего) появляется ещё одна противная особенность. Он всё время лжёт. Где надо и где не надо. Лгать вообще подло и противно, но я делаю это уже по привычке, оставаясь трезвым. В первые годы. Потому что ложь стала моей сущностью. В православии сатана называется лукавым, т.е. лжецом. Ничего не напоминает? В смысле, какому богу я поклонялся? И вот по этой моей сущности надобно нанести удар. Эффективный. Тройной. А заодно и по гордынке, с которой очень даже познакомился в 4-м шаге. Теперь я временами и частично вижу, конечно, какой я был ( да и остаюсь) сволочью. И с этим надо попытаться что-то сделать. Рассказать об этом своему Богу. А ведь я по сути его предал – так что как то стрёмно это делать. Утешение, конечно, есть – он и так всё видит и знает, но обратиться к нему напрямую.... Это поступок.

Ну а уж себя-то я разводить мастер. В смысле оправданий и обвинений других. И это тоже за годы употребления стало моей сущностью. И моя безумная башка сделает всё, чтобы мне это не удалось в полной мере.

Поэтому нужен арбитр. Тоже человек, которому рассказывать о своих ошибках, грехах и косяках уж никак не хочется. Мешают гордыня и страхи.

И вот я это делаю. Только на том уровне, который я увидел в 4-м шаге. Это, когда признал, что я дерьмо ещё то ,и ужаснулся.

Современные методики программы довольно просты: зачитываю 4-й шаг своему наставнику или «спонсору», как его принято называть в сообществе. Получается эффективно – под его руководством писал про свои недостатки, ему и читаю. Хлещу, так сказать, себя плетками покаяния и раскаяния. А потом срываюсь. А почему? Да потому что так и не ответил на вопрос – в чём именно природа моих заблуждений.

Ведь строки 4 шага – это всего лишь факты, подтверждающие мои недостатки. Те, что мешают мне нормально жить. Они могут уйти, но без ответа на вопрос об их истинной природе, они вернуться. И очень может быть совсем не вовремя.

А она проста, эта истинная природа. И заключается в том, что мой эгоцентризм и страхи заставили сделать меня алкоголь своим богом. Я не устану повторять это. Потому что без бога в программе уже никак. Я уже сказал, что этот мой бог очень сильно напоминал того. Ну, вы уже догадались. Вот с этого и надо начать разговор с Высшей силой, к которой обратился за помощью, которой перепоручил жизнь свою и волю. А для самого себя ещё раз прочитать 4 шаг, который сам-то и написал, и ярко, в деталях вспомнить каждую строчку. С новым пониманием, конечно. Ну а про человека, которому надо рассказать «это всё», хорошо написано в Большой книге АА. Мне же лично наиболее сильно это помогло, когда я честно рассказывал знакомым, которые знали меня в той, пьяной жизни и даже родным про это своё дерьмо, выявленное в 4-м шаге. Хотя это не принципиально. Потому что меняюсь в пятом шаге я ( с маленькой буквы). И делаю это для себя. А критерий эффективности простой: если стал меньше врать и больше открываться другим людям. Не только товарищам по сообществу, но и всем остальным. Значит, 5 шаг запустился. И будет работать, если я продолжу меняться и идти дальше.

Основная опасность 5 шага – это, как ни странно, облегчение, которое наступает, когда вывалил всё другому человеку. И я , как алкоголик, начинаю ждать этого на постоянку, а еще лучше, чтобы оно(облегчение это), возростало. Всё как в опьянении. А облегчение это временное, и произошло оно, потому что я поступил по-новому. И поступил правильно. По общей схеме программы. И стоит мне забыть о том, кто я , и уповать дальше на чудо – эффект будет закономерным. Потому что после эйфории у меня

начинается спад. И работает старое моё правило: либо всё, либо ничего. Так что здесь надо поосторожнее. Просто продолжать работать дальше.

Есть и еще один момент. Себя я могу развести. По старой памяти, так сказать... А Бог... Ну он-то и так все видит. И человека могу обмануть. Но если я решил, что постараюсь быть честным, то врать всем троим у меня не получится. Кишка тонка...

## VI шаг

Слова «полностью» и от «всех» являются ключевыми. А для меня это, как серпом по одному месту. Действительно – а с чем же я останусь? Ушло самое главное – алкоголь. Но ведь я пытаюсь заменить его любыми кайфушками, которые могут приносить удовольствие мне, и, желательно, на халяву. И моя башка устроена так, что я всё понимаю: Здесь и сейчас! Как у Цоя: «Телефонный звонок, как команда вперед!» Страшно ведь. Полностью от всех! Как приговор.

Так, а теперь давай включать здравомыслие. То есть 2-й шаг. Ну, во-первых, меня, как учёного, интересует точное определение, от чего всё-таки Полностью и кто такие Все? Недостатки. А что, собственно, это такое? Я слышал много формулировок: дефекты характера, старые стереотипы и т. д. Больше всего понравилось: Недостатки – это то, что мешает мне жить. Причём важно, что мешает объективно, хотя сам я так совсем не считаю, что мешают. Ну, например: 10 чашек кофе в день и курево, или привычка нажираться от пуза на ночь. Вот ещё – смотреть всякие ток-шоу по телевизору, которые выносят мозг или фото голых девушек. Конечно, вроде ничего страшного в этом нет, по крайней мере, по сравнению с алкоголем, но...! Голова-то понимает, да и опыт уже показывает, что ни фига не полезно. Можно вместо этого много всего хорошего сделать. Но ведь как не хочется! Значит, правильно – старые стереотипы, и они мешают жить.

Я уж не говорю о привычке искать «козлов» и праведно гневаться: и осуждать, осуждать и ещё раз осуждать. Это уже к дефектам характера. А жалость к себе – кайф же? Но ведь – лучшая закуска...

Поэтому, «Полностью» – это для меня просто понять, что мне с этим уже не по пути. И рано или поздно с этими кайфушками придется распрощаться. Желательно не так, как в анекдотах: «Похоть? А, с возрастом само пройдет!» Или: «Всё у тебя, мужик, уже было!» Или уж совсем в тему: «Все мы когда то бросим (пить, курить и т.д.). Но некоторым это удастся ещё при жизни». Как-то такой подход не кажется слишком продуктивным.

Поэтому, если я буду меняться, они (недостатки эти), конечно будут постепенно проходить. Но это долго и медленно. Пусть так. А вот решить, что когда я их вижу, надо просить помощи – в смысле, избавиться, - это, по-моему, совсем не вредно. И отставить перфекционизм.

Еще раз:

1. Готов
2. От тех, которые сейчас вижу.

Это ведь реально, по-моему. И не так страшно, как «Полностью и от Всех». Ну, почти как всё и сразу. Любимое моё пожелание ещё из детства, тоже, наверное, обусловленное страхами и неврозом. А вдруг потом не будет? И идеальное противоречие: с одной стороны, сыграть роль бога, а с другой – понимание, что это будет полный пипец. Хотя бы потому, что: - А дальше то что?

А дальше дилемма – или смогу это делать – и ведь это тоже и есть ежедневные усилия и изменения, и тогда дело пойдет. Или буду цепляться за них (недостатки). Трезвым, возможно, останусь, но мучиться буду - мама не горюй. И даже не в смысле тяги. А просто потому, что эта хрень (недостатки) включает старое мышление. См. 4-й шаг.

Так что чем быстрее я это пойму, тем быстрее придут счастливые моменты в трезвой жизни. А это очень даже не мало.

Только вот одно предупреждение. Не надо просить бога дословно избавиться от всех недостатков. Здесь не действует правило барыг: «Оптом дешевле». Только конкретно. Потому что он помогает, а решать и воплощать – это мне. А когда я не знаю, что

воплощать и от чего отказываться – это разводка. И если я получу этот эффект, то буду воспринимать его в лучшем случае, как испытание, или, что хуже – наказание, неизвестно за что. И опять включится старый механизм моего алкогольного мышления. Оно ведь только этого и ждёт.

Итак: вместо ужасных «полностью и всех». Ключевыми словами в 6-м шаге становятся готовность на перспективу, понимание на основе здравомыслия и наблюдение за собой. На основе веры, конечно. Без неё теперь никуда.

## VII шаг

Смирение – ох, какое тяжёлое слово. Определений – тома. Какие-то из них мне нравятся больше. Какие-то вообще непонятны. Особенно «смирению просить». Дело здесь даже не в унижении. Когда на отходняке, очень даже просить могу, и это нисколько не «западло». Но как очухавшись – здесь оказывается, что очень даже могу предъявлять претензии (правда, из кустов «называть волка «сволочью»), требовать (лучше через третьих лиц), и конечно же осуждать (всех и вся).

Поэтому лучше я понимаю, если разобрать смирение через его антипод – гордыню. А на данный момент я уже способен её увидеть в себе. Кроме того, корень всех моих бед, как алкоголика – эгоцентризм. Во многом это синоним гордыни. Для меня.

Вообще – это громадная, фундаментальная тема – философская и жизненная, поэтому я постараюсь попроще, как алкоголик и для себя. Думаю, самой большой ошибкой для алкоголика будет просьба: «Убери гордыню мою». Звучит, как требование, что само по себе уже плохо. Но ведь важно уже, что я верю, что может! А как может? Будут посылаться ситуации, которые к этому приводят. Уроки смирения. Козлы, очереди, болезни и т.д. Мне же страшно. И обещание, что бог даёт по силам – слабое утешение. Потому что всё равно страшно. Даже в церкви говорят, и я прошу: «Умри гордыню мою». Это я могу принять. В крайнем случае, перетерпеть и сделать выводы. И для меня смирение – это умаление гордыни моей, от которой и идут все мои недостатки. Или она тем или иным образом присутствует во всех их. А это идёт через ежедневные, незаметные изменения моего мировосприятия.

Я это к тому, что в программе алкоголик должен делать всего две вещи ( см. 1 шаг). Вот это и есть проблеск новой жизни. Если появляется смирение – хоть чуть-чуть. То уже и гармония, и счастье где-то рядом. Даже я это чувствую. И тогда остальные определения смирения становятся мне понятны.

А вообще со смирением в нашем мире сложновато. Особенно мне – алкоголику, да ещё придерживающемуся коммунистических мировоззрений. Мир устроен несправедливо. Здесь столько фактов сразу прёт, что даже напрягаться не надо. Ну и где здесь Бог? Об этом написано столько всего, что даже размышления на эту тему превращаются в банальность. Где справедливость!? У церкви есть своё мнение на этот счёт, но, по-моему, оно мало кому интересно.

И вот я провожу мысленный эксперимент. Пытаюсь создать свой идеальный мир. Где я главный, ну или – бог. Получается удивительная вещь. Если я честен с самим собой, мир этот, с точки зрения другого человека, будет страшным адом. И крови прольётся столько, что все революции отдыхают. Значит, дело не в мире. А в чём? Во мне. Я часть его, а пытаюсь рулить так, как будто я его создатель. И непонятно, зачем мне, собственно, это надо? Хотя версия есть. Хотя бы для того, чтобы получать кайф на халяву и по нарастающей. Вечный кайф! Вот такое у меня, у алкоголика, это. И последний вопрос: А к чему это приведёт? Ну, в смысле, если я что-то захочу, то сразу и получу. Как у старика Хоттабыча. А ответ простой, На следующий день мне останется только повеситься. Так что смирение – это единственный выход для меня и единственное спасение.

Ещё пару слов о религии, человеке и моём личном опыте. А у бога я могу только просить. И, наверное, не исправить мои изъяны. А помочь их вернуть в полезные инстинкты. Только помочь. Потому что делать придётся мне. Например: я – неблагодарная скотина. Благодарности мне не хватает. Это изъян. И сколько бы я не просил Его исправить этот факт, Он этого делать не будет. А что произойдёт, если я, к примеру, вижу это и готов исправляться? Я буду говорить «спасибо» людям, которым я

благодарен, отвечать добром на добро. А бог будет посылать мне ситуации, когда я смогу это делать, и таких людей будет всё больше и больше. И этот изъяс изменится. Ну, или исправится на положительный, данный богом инстинкт, как лучше сказать, не важно. А важно, что пока я не решусь в первый раз сказать «спасибо», желательно искренне – ничего не будет. Как бы я ни просил – смиренно или очень смиренно. Сколько бы хороших людей вокруг меня не было. Такая вот совместная работа бога и человека. И она суперэффективна.

Ну или, к примеру, зависимость. Механизм тот же самый. Я вижу, что меня захватывает, засасывает. Прошу помощи. И не иду туда, где эта новая хрень реализуется, не сажусь за комп, к примеру, а занимаюсь чем-то другим. Например, убираюсь. И вдруг понимаю, что это становится важным и интересным. Это дает бог. А я делаю и запоминаю, как это работает. Опыт трезвой жизни. Мой и данный моей Высшей силой. Поэтому правильнее не просто просить убрать, а помочь мне сделать это. Халявы я уже наелся. И к чему это приводит, я тоже уже знаю.

У меня был в сообществе товарищ. Отличный парень. Воцерковлённый и искренне верующий. Так вот он перепоручил богу свою жизнь и посчитал, что Всевышний лучше знает его недостатки. И может их убрать. Может-то может. Только он так и не научился видеть свою обиду. И не подготовился от неё избавиться. Возможно, он сейчас трезвый, и это хорошо. Но жить с изъясом очень некомфортно. Мне, например, просто мучительно так жить. И это мой выбор – делать с этим что-нибудь или оставить. Но само не пройдет и не рассосётся. И это мой опыт.

## VIII шаг

Тащить с собой по жизни чемодан без ручки неудобно и тяжело. А теперь представьте, что значит тащить по жизни чувство вины по отношению к людям. Да и не только к людям. С возрастом видеть дежавю. Вспоминать время от времени о своих косяках и, скрепя зубами, ругать себя. Или просыпаться ночью в холодном поту. Жесть! Ведь сейчас я живу по-новому. А со старым и пьяным то что делать? Как у Высоцкого, «не сбросить, не продать».

Мой первый опыт восьмого шага был весьма оригинален: Было это в далёком уже 1998 году. Я находился в длительном запое по причине успешной защиты диссертации. И долгов под это дело было набрано немеренно. В долларах. В рублях тогда никто не давал. Инфляция потому что. И вот, вынырнув из пелены, я узнаю, что дефолт. Кошмар! Пересчитав деньги, я не придумал ничего лучшего, как нырнуть обратно. Пить дальше. Потом очередная нарколожка, а после неё, а реабилитационном центре (РЦ), я пошел по первым трём шагам. Надо сказать, это меня не сильно вдохновляло. Про бога всё, да про бессилие, и я обратил своё внимание на 8-ку. Списки составлять – это я умею. По работе знакомо. Дай, думаю, попробую. Ну и расписал свои долги валютные. Ужаснулся. И заявил, что сделал 8-ку! Да ещё подкрепил её понравившейся мне молитвой святого Франциска из 11-го. И «чудо» произошло! Пока я находился в этих понятных состояниях, мои коллеги по работе осуществили один проект, как сейчас модно говорить, инициатором которого я являлся. Ну и по моему возвращению решили честно со мной поделиться. В итоге, я расплачиваюсь с долгами. Делаю 9-й шаг, как я себе думаю. Пару недель хожу гоголем, а потом... Ну сами догадайтесь.

К чему это я? Выводы простые: 8-ка – это не про деньги. Кстати, 9-ка тоже. И даже не про извинения. Ключевое слово в нём – не составить список, а преисполниться готовности. Хотя, по- моему, это вообще лозунг каждого шага и программы в целом. А для этой готовности в 8-ке мне надо вытравить из себя глубоко закоренелую мысль, что это мне что-то должны. А не я.

Тут есть такая фишка. Я преисполнился желанием, а потом подумал, приссал, а на утро решил – да ну его нафиг. Это по-нашему – по-алкогольному. Сам слово дал, сам и забрал. Поэтому, когда я пишу, будучи преисполненным этим желанием, то я серьёзно отдаю себе отчёт в том, что эту конкретную вину мне исправлять придется. Несмотря ни на что. И как бы потом моя хитрая башка меня ни разводила. Это важно.

## IX шаг

Девятый шаг для меня – это шаг активного действия. Блин. Во заладил: каждый шаг – это шаг действия. Правильно. Но действия для меня – это не только встал и пошёл, это ещё и принятие решения. И может это даже важнее. Потому что без него, решения этого, никуда не пойдёшь. Но его я принял в восьмом шаге а сейчас – ножками, ножками. И делами. А ещё это один из страшных ударов по гордыне. Опять повторяюсь. Любой шаг – это удар по гордыне. И сделано их уже восемь – Шагов этих. Так вот этот вроде нокаута. К этому времени алкоголь сам по себе уже перестал меня беспокоить (опять повторяюсь). Но беспокоит совсем другое – чувство вины и стыда.

Ну и как с этим дальше жить? А никак – избавляться надо. Без фанатизма, но со здравомыслием второго шага. И последующих. У кого-то попросить прощения, с кем-то просто доброжелательно поговорить на старые темы, кому-то отдать деньги, по возможности, конечно. Но не ущерб даже себе, потому что любовь к себе начала формироваться, а уважение без гордыньки возвращаться. Но с твёрдым пониманием, что отдать все равно придётся. Рано или поздно, так или иначе. Это я про деньги.

Хотя "вернуть долги" – это не только и не столько про деньги. Это более широкое понятие. И видно это на примере близких (пусть даже бывших) и родственников. В сущности «девятка» это подтверждение моей готовности меняться и доказательство этого. Себе и окружающим. Про то, как я лихо сделал 9-ку с деньгами на работе я уже писал.

А вот продолжение: пример настоящего девятого шага. Когда я вернулся в альма – матер, меня взяли на инженерную должность с мизерной зарплатой и назначили материально ответственным лицом. Для алкоголика это жесть! Ох, как страшно было. Но беда была даже в другом: шли лихие девяностые, точнее 93-й год и я когда разобрался с документами с ужасом понял, что все разворованно. И я по старой привычке решил доворовать то, что ещё оставалось. Крохи. Поступил, правда, по новому – не пропил, отдал в семью. Хотя нет, вру. Стресс был такой, что я и пропил частично. В момент очередного своего срыва.

И вот прибегаю к спонсору (наставнику) и говорю: Делать то что!?! Ничего нет – одни бумаги! Его слова я запомнил на всю жизнь. – Ну что ж, отсидишь пару лет. Как в программе – надо быть готовым ко всему. В этот момент я готов был его убить. Но после небольшой паузы он добавил: Хотя если ты возьмёшься за дела: будешь списывать ценности, что-то возмещать, комбинировать, то может и получится.

В глухом отчаянии я не пошёл напиваться, а сделал, как он советовал. И программа сработала, как она будет работать и все оставшуюся жизнь. Мою. Ночами я сидел с бумагами и оформлял акты списания. Посылал запросы об уничтожении, Получал справки о невозможности ремонта вещей и оборудования. Делал я это с остервенением обречённого, потому что уже нечего было делать. И в очередной раз произошло чудо. Все получилось. Комиссия за комиссией. Начальство только диву давалось. И в итоге эти авгиевы конюшни были расчищены, а мне даже премию дали.

А причём тут девятка? Ну, возместил ущерб, которого не причинил, или причинил частично. А при том, что я столько раз подводил свое начальство, поставлял его своими запоями, да и вообще приносил убыток конторе по другим направлениям, что этот поступок мой стал первым серьезным фундаментом новой жизни.

Есть ещё один важный момент. Меня часто спрашивают: а как узнать, что ты сделал девятку? Дело в том, что «верхние» шаги и девятый в их числе – это пожизненно. Это суть нового мышления иного образа жизни. Алкоголизм – «болезнь замороженных чувств». И сейчас чувства эти стали размораживаться. Мне было сказано – ты сам

почувствуешь, когда ты сделаешь тот или иной элемент девятки. Это оказалось правдой. В данном случае я понял, что смогу начать с чистого листа, что могу двигаться вперед по карьере. С чистой совестью, что я и сделал. Это были внутренние ощущения, не требующие прямых доказательств.

Ещё пример: с родственниками это выглядит особенно ярко. С матерью все получилось. Иногда я вспоминаю её отчаянную фразу: «Мы все только ждём, когда ты уже наконец умрёшь и перестанешь нас мучить». Страшная фраза. Но сейчас я понимаю, что это была правда. И я за неё благодарен. Так вот с ней все пошло естественно. Девятка. Я стал совершать поступки: постепенно и не сразу, конечно. Новые поступки. И не из-за того, чтобы что-то исправить, а просто потому что так говорила программа. И жить стало легче. И я многое увидел и понял. Но это девятка – процесс, как я уже говорил, на всю жизнь. С сестрой бывшей жены из бывшей тёщи достаточно было просто поговорить. Признать свою вину, где она была и рассказать про свою болезнь. Честно рассказать. И это сработало. На сегодняшний день они не только относятся ко мне хорошо, ну и уважают. С отцом все было сложнее. Он прямо меня не осуждал, но между нами стояла стена. Стена моих прежних обид и чувство вины. И я находясь в программе уже лет 10 здорово мучился. И поэтому, когда встречались, накатывало дикое раздражение. Пока один раз я не оказался с ним в больничной палате в качестве сиделки. Надо было мать подменить. И в это время я понял всё. И ничего не надо было говорить, просто результат этой девятки пришел. как и все обещания программы.

Интересный момент с дочерью. Да, она все понимала, была, как говорится в теме. И вот она поступает на бюджет в творческий вуз на продюсерство. А хотела на режиссуру. И я сказал: мечту просирать нельзя. Я заплачу. Самое смешное, что мне это помогло. Это был эффективный пендель для моей работы. Потом я оплачивал её квартиру в центре, пока она строила свои отношения с бывшим бойфрендом. И это было не в тягость. Я даже думал, что вот – покупаю любовь. Но, наверное я делал в этот момент ещё что-то другое, потому что тогда мы стали просто друзьями. И я опять понял что поступил правильно. Я учился любить, и узнал, что это такое через дочь. И сейчас в наших отношениях надеюсь, всё хорошо. И это тоже для меня девятка.

А вот с бывшей женой не всё пока получилось. Я оставил им квартиру – сам ушел. Здесь большую роль играла Соза. (Созависимость) поэтому наверное и не сделал девятый шаг по отношению к ней. По крайней мере я этого не чувствую. Так что деньги и квартира – это ни хрена не девятый шаг. А настоящий девятый шаг – это моя внутренняя гармония по отношению с самим собой.

А по отношению к тем, кого уже нет... Мне кажется, что если я чувствую, что будь они сейчас рядом, они смогли бы гордиться моими поступками и были бы очень рады за меня – то все в порядке. А ещё я часто говорю, что в Программе я просто обречён сделать девятый шаг полностью. Потому что ситуации, когда я смогу его сделать, будут мне посылаться постоянно. И это только мой выбор: сделать девятку или приссать – отложить в очередной раз и ещё какое-то время помучиться.

А если не простят? Что ж, бывает и такое. Обиды и другие недостатки есть не только алкоголиков. Но если я сделал всё искренне и честно, повторяю ИСКРЕННО и ЧЕСТНО, то, как у нас говорят, «моя сторона улицы выметена». И девятый шаг сделан. А мой опыт показывает, что если я буду продолжать жить программой духовного роста и поступать в соответствии с ней (с ним) далее, то через какое-то время эти люди сами придут поговорить и посоветоваться. Но это уже другая история.

Напоследок приведу один пример. Вернее случай из собственной жизни. Потренируемся на кошках, вернее на коте. Я тогда ещё кувырчался (срывался) в программе, когда дочь принесла маленького котёнка. Сказала, что это ей подарок на день рождения. Я был против, но поставленный перед фактом, сдался. Котёнок был породистый – тайский, и как оказалось, дружелюбный и воспитанный. Жизнь шла своим чередом. Он вырос, ко мне

относился очень хорошо. Ездил со мной в деревню, кастрировать его пришлось тоже при моем участии. В общем – никаких проблем. Я даже многому у него учился – чем и делился на группе. Но вот, когда мне было уже прилично лет трезвости, а ему, соответственно, уже больше 12 лет, начались неприятности. Ссать он начал мимо своего места аккуратно в стык (щель) в туалете. Я вначале по-хорошему – нифига. А тут так сложилось на работе запаривался, дочь дуркует вследствие известного возраста 18 лет, а самое главное – в квартиру снизу въехала семья и сделала навороченный евроремонт. Причём мужик мне сразу не понравился – бандюган из девяностых, которые не дай бог пережить заново. Ну и приссал я честно говоря. Это насчёт того, что ссыт кот щель. Я её и заделывал по всякому – всё бестолку. Вредничает потому что не с того ни сего. И тут у меня со страха и злобы крышак то и снесло. Взялся я кота на 13-м году жизни к месту приучать. Физическим воздействием. Говоря проще, как поссыт мимо – мордой тыкаю и по жопе бью. Да если бы только по жопе... Он бедный сразу убегает, я его ловлю и снова. В общем, страхи свои и злобу на нём срываю. Что к соседу протечет. Пипец ведь. Потом я узнал, что там сплошная плита идёт, и протечка нереальна в принципе. А ещё я узнал, что у кота моего болезнь была. И делал он эту свою пакость совершенно не специально, а потому что мучился. А я своим «воспитанием» ему вконец все почки отбил. Вот так. Потом, правда, дочь его лечила, а я деньги давал, ну как-то это слабо утешает. А незадолго до смерти своей, когда я зашёл на свою бывшую квартиру, кот подполз ко мне, уткнулся в меня и затих. И когда я эту историю вспоминаю – так хреново мне становится, что не описать. Мне говорят – ну заведи другого. Делов то. А я отвечаю: да не готов пока. Это на 20-м году трезвости. Но завести все равно придётся – решил уже. Тяну по привычке. А где здесь девятый шаг и какой он – решайте сами.

Думаю, таких моментов жизни у нас у каждого много найдётся. Повторяю вывод: если меня это мучает – надо действовать. Поскольку девятка – это для меня, то и делать его приходится мне. С помощью ВС, конечно. Без Бога, повторяюсь, здесь делать нечего.

## Х шаг

Десятый шаг. Когда я впервые смог прочитать шаги... Вторник – шаговый день. Что за бред? Оказывается вот они – на плакате на стенке написаны. Так... Первый вроде про меня... Дальше про какую-то высшую силу, про бога, опять про бога – это не ко мне, чушь какая-то. Ага... 10-й – самоанализ – слово знакомое, почти по Фрейду. Ну да. Ошибки свои признавать для умного человека – что ж в этом дурного? Это про меня и для меня. Это то я умею. Интересно, что они поэтому поводу наговорят? Что наговорили не помню. Да и неважно это тогда было, потому что до шага этого мне было тогда как до луны пешком. И под самоанализом я тогда понимал, даже не самокопание, как у нас любят говорить, а в лучшем случае гонки своих недостатков – осуждение других путём сравнения себя с ними.

– Хрен с вами, дерьмо я... А вы то чем лучше? Ничем. Только хуже! И сейчас я вам (себе) это убедительно докажу. А в худшем – мировая скорбь, через жалость к себе и ненависть ко всему этому миру, из которой один только выход – напиться до беспамятства и вырубиться. Вот такой, блин, самоанализ. И ошибки мои, они только от того, что хочу я этим тварям добро сделать. Ну, или хотя бы не мешать. А как им не мешать если сами все лезут со своими правильностями. Выводят из себя. Вот и приходится совершать ошибки. На нервной так сказать почве. Так уж эти людишки устроены. Я-то свои ошибки из-за них признаю. А вот от них – фиг дождёшься. Да козлы все в общем. Вот и вывод из признания ошибок. Или не признания.

Сегодня про десятку могу сказать следующее. Анализ я сам проводить не умею. Да и вряд ли научусь когда-нибудь. Только с помощью бога. Без него здесь вообще делать нечего. Это я про жизнь человеческую. Поэтому те методики которые сегодня предлагаются в программе я всецело поддерживаю. Они простые и чётко описаны в большой книге. Утренний план для... (с Богом). Вечерние подведение итогов дня (с Богом) А в промежутке текущей суеты дневной – очень жёсткий мостик с четвёртым шагом.

А теперь пример. Точнее маленький рассказ. Впрочем неважно. Иду я как-то по прошпекту. Дефилирую не спеша. Народу никого – пандемия потомучто. Головой верчу – по сторонам гляжу. И вижу – стеклянная витрина в аптеке. А там один человек стоит. И всё! Один на всю аптеку. И мысли меня посещают: аптека нонча не самое безопасное место. Вирус там запросто подхватить можно. А так – один человек. И хотя мне и не надо особо ничего, и не собирался даже, но нафтизин (капли в нос) купить по такому случаю очень даже можно. Я с детства на него подсевши (читай рассказ как я вылечил гайморит).

Ну захожу. Встаю в полтора метра от женщины бальзаковского возраста, которая мило беседует с фармацевтом и жду. 5 минут жду. 10 минут. Она (сволочь эта) пытается у аптекарши получить консультацию вместо врача. «А это можно... А вот это подойдёт... А вот это безопасно...». И так до бесконечности. И тут меня накрывает. Качественно, как раньше. Ну точно сволочь, другого слова подобрать не могу – мало того, что ты на халяву хочешь извернуться, время занимаешь, людей задерживаешь. Но ведь ты эпидемиобстановку ухудшаешь – вот ещё двое вошли и мне в спину дышат. И вроде кашляют даже.

Рука произвольно начинает искать воображаемую бейсбольную битку, чтобы значит, снести башку этой гниде. Напоминаю. Алкоголь я не употреблял уже почти 19 лет. Так! Стоп! Что происходит!? А ведь ты парень наверно приссал. И ещё порулить хочешь, чтобы по-твоему все было. А ведь действительно. Что в такой ситуации делать? Первое – натянуть маску марлевую на рожу как положено. Второе: сделать выбор. Либо развернуться и уйти, обвиняя весь мир и себя жалея с испорченным настроением на весь

день – это по-старому. Или подумать: если уж ты столько стоишь, то может есть смысл купить чего-то ещё, то, что обычно забываешь. Чтобы снова в аптеку не бежать. А ведь точно- «перцовый пластырь». Все время забываю. Спина вон уже иногда подмывает- ведь межсезонье сейчас. Да и штатных таблеток от давления которые каждый день принимаю... Тетка отваливает именно в тот момент когда я решаю что ещё надо купить.

Выхожу довольный. Дефилирую по проспекту дальше. Вот такой примерчик, которых за день бывает не два и даже не 10.

Подведём итоги: ведь я даже и к Высшей силе не обратился. И это неправильно. Но к 10-му шагу программа работает уже комплексно – то есть задействованы все предыдущие шаги. Бессилие и бессмысленность изменить эту женщину. Не моё это дело. Здравомыслия включилась в нужный момент. Четвёрка подсказала, какое говно попёрло, и что надо было сделать. И ещё мне кажется – что это всё – это и есть Высшая сила. Пластырь чтобы не забыл например. Кстати он через день и понадобился. А дальше классика – поступил не по-старому, а поступил по-новому – и вот как результат хорошее настроение. Потому что поступил правильно. Хотя это слово мне не нравится но об этом дальше. И уже самому в таком состоянии хочется сделать для людей что-то хорошее, да и с наставником поделиться своим новым опытом. Это я, конечно к тому, кто только начинает меняться, и к тому как это работает. А вечером перед сном вспомнив этот эпизод улыбнуться и поблагодарить Бога. Будет это не сложно, потому что есть за что. Я это к тому, что десятка это повседневная жизнь. Мои поступки и обретение опыта в трезвом состоянии. А недостатки мои никуда за счёт трезвого срока не уйдут. И именно поэтому в семёрке написано – не уברי изьяны, а исправь. Делаю это я как раз с помощью опыта и его анализа.

## XI шаг

Самый частый вопрос, который мне задают закрепившиеся в программе недавние новички: как узнать волю высшей силы? Или бога. Касается это в основном отношений, работы, или других жизненных аспектов.

А звучит это примерно так:

– Я молюсь, спрашиваю, прошу знак дать! А в ответ – тишина... Давайте разберемся. 11 шаг – впрочем как и вся программа – это на всю жизнь. Только для меня в этом шаге заложена и цель, и смысл моей жизни. «Узнать волю и следовать ей». И это очень серьезно. Сразу хочу сказать, что буду делиться только своим противоречивым опытом. Программа говорит: медитация и молитва. Ну с молитвой более-менее ясно, а вот медитация представлялась для меня восточным стереотипом каким-то. Оказалось все просто: молитва – это обращение к Богу с просьбой, а медитация – это откровенный, искренний разговор с Богом.

Вспоминаю рассказ одного францисканского монаха, занимающего высокое положение в ордене и большого друга нашей группы. Попав в кутузку по пьяни, он стал ругаться с богом – как так... да разэтак! И это он считал своим первым прямым контактом. Нечто подобное происходило и у меня. Ночью я выходил на кухню, засунул сигарету в рот и начинал нить своей Высшей силе – за что мне это...! Заметь: за что, а не зачем – это очень важно. Высшая сила – она же женского рода. И мне она представлялась в образе сексуальной брюнетки южного типа, которую я называл сволочной, жестокой и циничной. Т. Е. присваивал ей свои качества. Совсем неосознанно, конечно.

И несмотря на весь этот детский сад это заработало. Ещё одно чудо программы. Во-первых, я уже точно поверил: ну раз разговариваю с кем-то пусть даже таким неподобающим образом, то объект то этот для меня явно уже существует. И второе – рассказывая ей (ему) о своих претензиях я непроизвольно рассматривал ситуацию со стороны и подводил некие итоги. А иногда и видел выход. И это ещё больше укрепляло мою зародившуюся веру. В общем этот простенький прием с этим простеньким образом я практиковал довольно долго.

Но... Отношение менялось, я уже заходил в храм без опаски, не осуждал высказывания других на эту тему, делился опытом. Главное, мне было кому обратиться за помощью в сложные моменты. Напоминаю: я был некрещеным, даже гордился этим. И при любом удобном случае сообщал окружающим. В том смысле, что я имею право иметь бога, какого хочу, пусть даже языческого. Да любого. Это было неправильно, потому что для меня высшая сила часто превращалась в запасного игрока. Но я ходил на группы и программа работала. Наверное удачей было ещё и то, что первый реабилитационный центр в которой я попал, находился под опекой православной церкви. Все мы там были вроде бы разных конфессий, а в большинстве своем никаких, но строго соблюдали ритуалы: общая молитва перед приемом пищи, беседы со священником и глубоко верующими консультантами, прием православных паломников. Это, безусловно, служило формированию не предубежденности. На группе, который я себя относил, один из старейших членов программы в городе проводил занятия по истории и сущности православия. Ну, я заезжал пораньше, так как было интересно. Время шло и на 18-м году трезвой жизни, после описываемых далее событий меня шарахнул инсульт. Страшная штука. Насколько мне повезло, я оценил когда после реанимации оказался в палате. Это был сложный период в моей трезвой жизни, в какой-то мере он продолжается и сейчас. Но теперь я другой. Не такой как раньше. Убеждённый сторонник программы и христианской философии. Это как минимум. Так вот, я отделался сравнительно легко. И понял что надо

благодарить Бога за это. А предшествовало этому событию следующее: в один дождливый осенний день я встал и пошел в деревянную церквушку на соседней улице. Сейчас, спустя два года на её месте уже стоит красивый храм, который я считаю своей церковью. (Церковь – собрание. греч.). Тогда он только строился. Я ещё не знал, зачем я туда иду, что я буду там делать, но знал одно – что идти мне туда надо. Войдя я заявил, что хочу поговорить со священником, и через некоторое время он вышел. Мы сели не лавку и я выдавил: Хочу креститься, но есть одно препятствие – я коммунистических мировоззрений. Даже на плече у меня выколот серп и молот на флотской наколке. Но он мне ответил, что из коммунистов получаются лучшие христиане. А все мои кумиры, которые сделали революцию в 17-м году были крещеными в православии. Этот факт меня поразил, но одновременно и убедил. Обговорили детали, получив наставления и литературу я вышел из церквушки на улицу. И тут произошла странная вещь – слёзы градом потекли из моих глаз. Их было не остановить. Благо шел дождь, я закрывал лицо рукой, но внутри тоже что-то происходило. Состояние было новое и совершенно незнакомое и неопишное. Его мне не забыть никогда. Через три дня я принял обряд крещения.

И пошла интересная жизнь. Мой батюшка проводил занятия по священному писанию, я с удовольствием их посещал. Мы постепенно сошлись с ним и теперь я знаю кому обращаться с духовными вопросами. Это был шквал новой информации, нового видения мира. И параллельно я ходил на группы. Вначале было разделение. Программа и православие. Я подсознательно пытался их как-то соединить и со временем, когда я ближе познакомился с Евангелием – первоисточником, мне это удалось. Сейчас я могу с уверенностью заявить, что для меня сегодня программа и христианство – это одно и то же.

Пример: я прихожу на группу – я в безопасности, мне хорошо. Ну и в храм тянет. И там тоже безопасно и тоже хорошо.

Первоначально проблема была в другом. Высшая сила – она моя. Такая как я её себе представляю. А вот христианский бог в церкви – он же общий, он для всех. Ну чем ещё не удар по гордыне? И потом он же конкретный, Я его вижу, и это не плод моего воображения.. Да, с принятием было сложно. И тут мой наставник говорит совершенно гениальную вещь, имея в виду воплощение Иисуса.

– Он же твой друг. Да, что такое друг я знаю и помню не понаслышке с советских времён. Настоящий друг. И всё становится на свои места.

Не могу не привести еще один личный опыт. Я искренне полагал, что учение Спасителя обросло за две тысячи лет громадным наростом из человеческих ошибок, предрассудков и догм. И я обратился к прямой речи – тому, что говорил он лично. Ничего было непонятно. Но программа уже научила меня обращаться за помощью к людям, которым я доверяю. И услышав толкования, был поражен! Ни одно из высказываний не противоречило программе, а только подтверждало ее тезисы и установки. В этот момент программа слилась для меня с православным христианством. И этот мир стал ещё интересней и безграничней. Офигенные термины для алкоголика с негативным мышлением и доминирующим страхом, не правда ли? А еще я понял почему нашу главную «Большую книгу» называют Библией алкоголиков.

Кстати, я регулярно стал отстаивать всеночную на Пасху, от которой веду отсчет своих трезвых дней. Из благодарности. Сначала в соборе, где произошло чудо моего выздоровления, а затем и где удавалось. Это стало ежегодной непрерываемой традицией. И еще – волей божьей батюшка оказался ответственным в приходе за контакты реабилитационными центрами, в том числе и для зависимых. Так что общение наше неожиданно стало обоюдно полезно. Я в свою очередь детально познакомил его с программой, подарил нашу литературу и выразил готовность подключать алкоголиков, обращавшихся к нему в наше сообщество. Это к вопросу противоречия между православной церковью и 12 шаговой программой, о котором некоторые любят

порассуждать. Я думаю, нет я уверен, что в этом аспекте наша цель помогать больным людям – общая. И практика это подтверждает.

Теперь вернёмся к вопросам, которые мне задают. Я про отношения, работу и другие вопросы о воле Высшей силы. На них я ответил бы так: – действуйте. Не в смысле, как царь Соломон про женитьбу: делай как хочешь, все равно потом пожалеешь! Нет! В позитивном смысле. Если я хочу знать волю бога по отношению к чему то , то одной молитвы и медитации маловато. Хотя иногда ответы приходят. Но это только потом и при условии, что я готов их увидеть. Приходит через озарение, что крайне редко или через людей. Так вот 11-й шаг это уже про людей, любви к себе, и к ним. Ну плюс конечно здравомыслие и опыт какой – никакой трезвой жизни...

Конкретнее: если я совершил поступок, по отношению к поиску работы или понравившемуся мне человеку – то я в любом случае получу какой-то ответ. И принципе здесь, как в старой поговорке - "под лежащий камень вода не течёт ". Другое дело, как я интерпретирую этот ответ. И какие мотивы у меня. Здесь могут помочь здравомыслия, самоанализ и другие предыдущие шаги. Вроде все просто. Ну как я не хочу прилагать усилия! Вот. Опять мои хочу хи. А с ними с Богом гармонии не получится. Установить сознательный контакт мне удастся только при воплощение программы в свою жизнь. Методичном и ежедневном. Это не так сложно, когда программа становится образом жизни. Тогда это происходит естественно и эволюционно. И опять недостатки и прежние стереотипы будут мне мешать.

Мои будут мешать мне! Как звучит! А я с помощью бога буду над ними работать и получать позитивные результаты. Собственно в этом и заключается моя жизнь. Ну например: изменять отношение к людям и учиться любить их. Уже не понимать даже. А ведь раньше просто ненавидел. В каждом моменте, каждой мелочи. Пусть это звучит для кого-то банально и пафосно. Я не стал религиозным фанатиком. И весьма критично отношусь к некоторым формальностям официальной церкви. Это может быть темой отдельного разговора. Главное ,что я отбросил предубеждения. А именно об этом и говорит программа. И только при этом условии я смогу открываться Богу. Уже не как "я его понимаю ", а своему Богу. И общему для каждого человека. И тогда любые ответы придут. Мне надо только прилагать усилия поступать и мыслить по-новому. Всё. Круг замкнулся. Так говорит программа и так говорит Спаситель. А они меня не обманули.

## ХII шаг

Программа говорит, что радость жизни является темой 12-го шага. Это очень правильно. Но к этому вернёмся.

Наиболее частые вопросы, которые задают: это действие относится к 12-му шагу или нет? Ну, например: служение на группе и в программе это 12-й шаг или нет? Разговор после группы с новичком, или просто в кулуарах, или за чаем – Это 12-й шаг или нет? И так далее.

Чтобы в этом разобраться, давайте внимательно прочтём саму формулировку. Она состоит как минимум из трёх или четырёх частей.

"Достигнув духовного пробуждения. Что это? Программа – это путь духовного роста, и я думаю, что первый элемент духовного пробуждения (смотри первый шаг) произошёл у меня, когда я в первый раз пересёк порог группы, а затем пришел второй раз. И еще, и еще... Маленькое такое духовное пробуждение, но, наверное самое важное. Таким образом духовное пробуждение это и акт и процесс одновременно. И если меня что-то торкнуло, я задумался, и что-то понял, своими безумным воспалённым мозгом – то от этого момента и можно ввести отсчёт. Я совершил поступок по-новому, и пробуждение произошло и духовный рост начался. Он может прерываться: (как у меня), замедляться (как у тех, кому повезло больше и срывались они меньше), но он пошёл.

Именно поэтому я сейчас довольно спокойно отношусь к ситуации, когда новичок пропадает или не приходит второй раз. Акт узнавания уже прошел и моё циничное замечание: «А куда он денется с топором спине?» имеет тот смысл, что дорога на группу ему уже известна, и он обязательно вернётся, потому что идти то ему в общем-то больше и некуда. Альтернатива мрачна и конкретна. Погост, тюрьма или психушка. Но это совсем не значит, что после группы я не подойду к нему и не скажу ему пару обнадеживающих фраз и отвечу на любые вопросы которые он (новичок) захочет задать. Потому что мне станет от этого лучше. Напоминаю про радость жизни. Таким образом это 12-й шаг или нет? Думаю да.

Далее: мы старались нести смысл наших идей другим алкоголикам. Приведу пример: где-то на полутора годах трезвой жизни меня здорово накрыло. Тогда это называлось "скука трезвой жизни, а на самом деле просто торможение в программе по типу: шаги сделал, на группу хожу – что же ещё? А ещё надо, чтобы программа стала не частью жизни, а самой жизнью. Тогда этого негативного эффекта не будет. Ну лекарства есть – это классический 12 шаг.

Вместе со спонсором, который участвовал тогда в создании группы при ГНД (городском наркологическом диспансере) что на Ваське, сейчас он называется больница.

«Ну действуй!» Вот он подтолкнул меня к двери. Я боязливо заглянул в громадную палату. Тоже когда-то лежал здесь, но анонимно. Отец заплатил и палата наша была маленькая, четырёхместная. А здесь – настоящий зал. И коек видимо не видимо. И все заняты.

Некоторые с удивлением уставились на меня. Я проямлил: мы хотим здесь при больнице создать группу Анонимных алкоголиков. Может, кто из вас заинтересуется? Ответы меня ошарашили:

- Ты нахера сюда припёрся?
- Да пошли вы на х..!
- И без вас ху..во!

Прозвучали они почти одновременно с разных сторон. И тут я взорвался.

-Я тебе сейчас скажу зачем я сюда пришел – со злобой выдавил я.

-Если вы здесь все к вечеру сдохните, то мне абсолютно на это наплевать! А пришел я чтобы посмотреть на ваши абстинентские рожи и самому остаться трезвым! Повисла гнетущая тишина. Потом раздался голос.

– А ты что тоже алкаш что ли?

Ага, говорю. Отрывай свою жопу, если сможешь. И пошли в соседнюю комнату побазарим. Сам решишь, алкаш я или из института благородных девиц «армии спасения».

И они пошли. Чудо! Очередное чудо программы и Бога. С одним из них до сих пор встречаемся на группе в центре. Потом были вечера в «армии спасения» на Литейном, когда мы помогали делать бутеры и отмывать бомжей – алкоголиков. Создание группы в психушке на Александра Невского. Проведение домашних групп для тех кто не может выйти.

И «скуке трезвой жизни» пришел конец. Ушла и больше не возвращалась.

«Применять эти принципы их во всех наших делах». Во всех! Конечно, духовный рост это процесс и он идёт если я совершаю новые поступки, учусь жить по-новому, и накапливать новый опыт. Трезвой жизни. С пробами и ошибками, но обязательно с Божьей помощью. (Смотри предыдущий шаг). Но старт уже был. И находясь в этом процессе я могу выполнять 12-й шаг на том уровне, на котором сегодня нахожусь. И также, как и остальные шаги, он становится просто моей жизнью. Это не пафос, это факт.

А про служение... Неважно где – на группе или «центральном офисе». И сами варианты служения могут быть абсолютно разными. Лишь бы они не противоречили традициям. И листовки, и плакаты, и организация форумов и контакты со СМИ – это все 12 шаг. И выезды на помощь группам, и автопробеги, и спикерские, И спонсорство. И как ни странно даже новая жизнь в семье или её создание, впрочем как и создание других отношений. И работа с созиками. , да всего и не перечислишь. Условие одно: бескорыстно, по программе и традициям. Аккуратно и ответственно.

Вспомнились почему-то ответы на вопросы радиослушателей «радио Мария». Самым сложным был вопрос от рыдающей матери – что же делать с сыном? Я тогда ответил стандартно – на группу. И остался не удовлетворён. Не пойдёт. И уже спустя какое-то время на аналогичный вопрос я ответил: это не ваш сын. С вами разговаривает страшная болезнь, если не сказать больше. Выход – попробовать спастись самой, для этого у нас есть накопленный опыт работы с созависимыми. Но вначале, как бы жестоко это не звучало – попробовать отстраниться. Да, в этот раз я смог это сказать. Это к вопросу об уровне на котором происходит донесение принципов и идей. Какому шагу это отнести – решайте сами.

Теперь вернёмся к первому важному тезису. Радость жизни. Это надёжный и неоспоримый программный критерий. Если после моих действий я чувствую гармонию с богом с миром и самим собой – то это и есть 12 шаг. По-моему доказательство убедительное, и главное, каждый может проверить его на себе. Ну, как-то так...

## О «Созе»

В заключении заметок хочется рассказать о «созе» (созависимости).

Специалисты используют термины: «вовлеченность», «гиперконтроль», я же расскажу только свой опыт, мысли и наблюдения.

В программе говорят: жить чужой жизнью, думать за другого- это для меня понятно.

Не всякий «соза» алкоголик, но любой алкоголик всегда «соза». Про эту аксиому часто забывают, и это приводит к очень печальным последствиям.

Наверное, есть зависимости потяжелее алкоголизма – например наркомания, табак и так далее. В психологическом аспекте «соза»- явление страшное. Мой опыт- мучительнее точно, потому что с ней приходится разбираться, когда алкоголь сам по себе уже перестаёт волновать, тяга уходит, и вроде жизнь потихоньку налаживается. Ан нет! И к сожалению даже четвёртый шаг по сексу далеко не всегда помогает.

Вообще, «соза» общее и обширное понятие, но меня оно интересует сейчас только к в аспекте отношений с партнером. Эти вопросы задают чаще всего. Особенно, когда начались сбываться обещания первого шага в «полосатой книге». и молодёжь хлынула в программу.

Это здорово, большинство из них их не дошло до самого края пропасти, как как многие из нас. К но ват «соза»...

Вообще программа такое дело- зачем пришёл на группу, то и получишь. Кругозор расширить- пожалуйста, побазарить о чём-то- не вопрос, себя показать- ну и дурак! Или с девушкой познакомиться- тоже без проблем.

Но трезвым при этом не останешься. И с девушкой будешь мучаться и её мучить, а потом ещё и запьешь (запьете). Ничего не получится. Из-за того, что «соза»! Примеров тому-тьма. А для алкоголика срыв- это иногда смертельный фортель.

Поэтому и говорит программа- первый год ни-ни, никаких отношений, тем более «инцеста» с сёстрами по сообществу. Спонсор только однополый. Не будешь соблюдать «соза» гарантирована! Да ещё в довесок и с остальными недостатками. Получается полный кошмар. Я не хочу разбирать причины этой болезни- они описаны достаточно подробно. И программа даёт шанс и с этой болячкой.(анонимные созависимые). Хочу сказать только, что сегодня на двадцатом году трезвости, я очень хорошо замечаю проявление этой заразы. (Именно заразы) у себя. Но, слава Богу уже есть трезвый опыт.

Симптомы болезни. Основных Я считаю два:

1. Я не способен обсуждать с партнершей свои мысли и желания.
2. Я веду внутренние диалоги с ней, диалоги бесконечные. Особенно после скандалов. И разговоры эти ведутся ведь с самим собой. Я спрашиваю, убеждаю, удивляюсь и т.д. Потому что напрямую страшно. И гордынька мешает. Опять они! Гордыня и страх! А она(партнерша), понятное дело, не понимает. И в башке у неё та же самая хрень! И легче заткнуться, замолчать на недельку, после хлопанья дверями. И обидеться обоюдно. А тут уже и до жалости к себе один шагок. А дальше - всё по старой схеме.

Выбраться из этого круга очень сложно, и возможно это только при одном условии: оба работают по программе. Тогда есть шанс, что рано или поздно на они откроются, увидят в партнере человека и подумают, как решить вместе ту или иную ситуацию. Но для этого надо засунуть гордыньку в жопу, послать на три буквы обиды и увидеть именно человека, а не свою хотелку в его образе. Это требует времени и огромных усилий над собой. И если партнер считает, что у него всё нормально, а виноват другой - шансов ноль. А ведь я могу выместить только свою сторону улицы... И за другого сходить в туалет не могу... Вот опять и пришли к взаимной режиссуре.

Меня умиляет лозунг: Любовь преодолевает всё! Любовь- то может и преодолевает, но кто сказал, что абстинентные отношения на основе похоти и иллюзий и есть любовь? Вот здесь то она и спряталась – «соза»!

А я не понимал, почему моя бывшая жена, увидев меня в «пьяной красе», не убежала, как все нормальные девчонки. Соза находит в созу - это закон. И все отношения алкоголика в браке (и не только) всегда созависимые. Моя бывшая супруга - хороший человек. Мы пережили с ней, по крайней мере формально, самые тяжёлые времена: Лихие девяностые; вырастили дочь - что выросло то выросло- и в общем-то то получился вполне достойный человек. Но...! Семья с самого начала была деструктивной, основанной на созе и моём алкоголизме. Выход из этой ситуации, как я говорил, был только один: идти по программе духовного роста. Но, к сожалению, супруге это не удалось. Она считала, что у неё всё нормально - она не алкоголик. И это правда - насчёт не алкоголика. Только от этого болезнь не проходит, и отношения нормальные при таком раскладе строить невозможно. Может показаться, что я выгораживаю себя, обвиняю свою бывшую, жалею ситуацию. Да нет, конечно. Просто это опыт программы и именно так работает соза. Вот я и начал опять думать за других. А что скажет княгиня Марья Алексеевна? Это тоже всё оттуда.

Что ж, итак мы прошли тяжелый путь. Повторяю, вырастили неплохого человека, и за это( и не только) я благодарен своей первой супруге.

Раз была первая, значит есть и вторая? Да, мы познакомились в сообществе. И об этом хочется рассказать особо. То есть знакомы мы были достаточно давно, встречались на группах, но принцип «инцеста» для меня долгие годы был святым. И я благодарен Богу за это. К тому же я был официально женат, и серьёзные отношения заводить не мог. И это правильно. Не разобравшись со старыми заводить новые ... Старая банальная истина. И совершенно справедливая.

Пример. Супруга моя нынешняя я рассказала (спрошу у неё, можно ли об этом писать или вычеркну), что когда она подошла ко мне после моего спикерского выступления с конкретным вопросом, я ответил:- А мне плевать на твоё мнение! Я провёл это выступление для себя - чтобы остаться трезвым.

Это о моих отношениях с женщинами в программе. А ведь мне тогда уже было лет девять трезвости. Как всё это у меня работало - эта тема отдельного разговора. А сейчас назад – к «созе». Мы оба - я и моя будущая супруга были далеко не детьми в программе. Она - профессиональный психолог, теоретически знает всю суть этого вопроса. Сроки трезвости у нас к тому моменту были уже приличные, у меня, например, более 12 лет. И так мы были вооружены и готовы к отношениям. Вроде бы... все железобетонно, уж нас-то точно не коснется эта проблема.

Но как всё оказалось тяжело. «Соза» заработала во всей красе. Ох, как трудно мы строили новые отношения. Хотя, казалось, понимали друг друга с полуслова. Были и разбитые пульта, и посуда, да и несколько раз на грани разрыва по факту. И скрытые обиды, и злость, и жалость к себе. Но важно, что программа уже работала, «говнище», которое выпирало, уже можно было смывать и продолжать строить отношения. Хотя, честно говоря, иногда и сейчас такая фигня временами случается.

Но было и другое. То, что написано в большой книге АА - желание, честность и непредубежденность. Мы притирались друг другу на протяжении пяти лет, за это время сделали очень важные дела, связанные с переездами, обустройством новых квартир, и для моих родителей тоже; общими путешествиями. Да много чего! С детьми учились общаться. И с родственниками. Это тоже важно.

Сейчас мы официально муж и жена уже почти 3 года. Это не значит, что мы всегда довольны друг другом. Часто надо бывает побыть в одиночестве, но теперь, вместо гонок – для того, чтобы разобраться в ситуации, посмотреть на неё с разных сторон в спокойной обстановке, подумать. И в очередной раз я подтверждаю правоту программы: лекарство

от «созы» только одно - откровенный разговор с партнером, при условии продолжения духовного роста обоих. Мне это говорили те, кто прошёл по этому пути раньше, и я полностью и безоговорочно это подтверждаю.

И напоследок один пример: характерный. Моя супруга часто оставляет крупную посуду - сковороду, кастрюлю, чтобы помыть их утром. Ну просто потому, что ужинаем мы поздно. Вроде, чего тут такого? Но беда в том, что я по старой привычке встаю рано - жаворонок. И натыкаюсь на это «безобразия». Ну а спросонья - сами понимаете ... Ох, как я ворчал и матерился. Ну как так можно? Никак не можно! Пока в одно прекрасное утро я себе не сказал:- Мешает - возьми да сам вымой! И я взял и вымыл. Потом еще и еще. Поскольку мне на работу спешить не надо, то «западла» особого в этом никакого не увидел. Тем более, что люблю я днём часок «примочить» на диванчике.

И оказалось вдруг, что давление, которое я каждый день по утрам после инсультов проверяю, от этой процедуры очень даже выравнивается. То есть т встал – повышенное, а пошоркался, поделал чего-нибудь- и нормальное становится. И таких примеров каждый день можно привести не по одному. Приложил усилия - получил результат. Всё вроде просто. Но что-то мешает. И теперь я очень даже знаю, что. Вот и с вами делюсь.