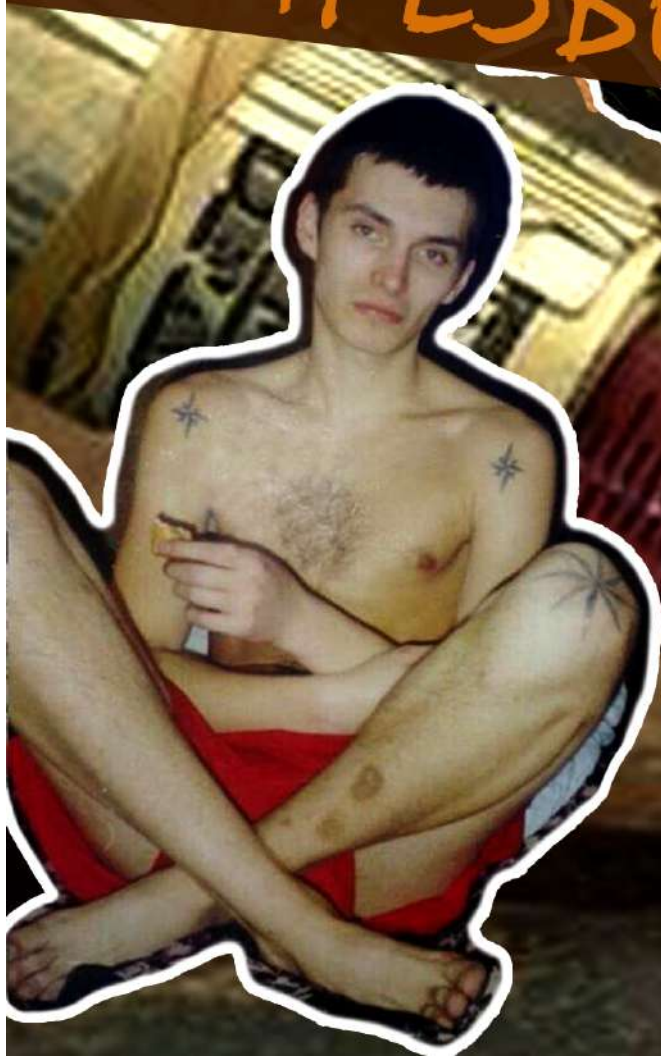




БАБАСКИН Е.П.

# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ



**Бабаскин Е.П.**

**Путеводитель трезвой жизни**

## Оглавление

### [Аннотация](#)

### [Предисловие](#)

#### [Шаг 1. Болезнь зависимости](#)

##### [1.1 Нужен ли я такой миру?](#)

###### [1.1.1 Как быть самим собой?](#)

###### [1.1.2 Работа над дефектами характера](#)

###### [1.1.3 Как стать нужным и полезным?](#)

##### [1.2 Зачем мне вообще трезвость? Если кайфа в жизни нет](#)

#### [2. Шаг 2. Лекарство для выздоровления](#)

##### [2.1 Как перестать надеяться на свою силу воли и начать искать помощь извне](#)

##### [2.2 Когда, в какие моменты мне нужно обратиться к Высшей силе, или она будет проявляться сама в моей жизни в нужный мне момент?](#)

##### [2.3 Как не спутать проявления Высшей силы с чем-либо другим \(знаки, суеверия\)](#)

#### [3. Шаг 3. Инструкция по применению](#)

##### [3.1 Если я всю жизнь употреблял, разве у меня может что-то измениться в лучшую сторону? И смогу ли я стать успешным?](#)

##### [3.2 К кому мне обращаться за помощью, если в трезвой жизни у меня нет ни друзей, ни близких?](#)

##### [3.3 Как перестать бояться за результат моих действий, направленных к достижению цели. Что делать со страхом будущего?](#)

#### [4. Шаг 4. Источники болезни зависимости](#)

##### [4.1 Как мне выздоравливать после реабилитации, когда общество диктует свои правила?](#)

##### [4.2 Какие есть методы работы по Четвёртому шагу?](#)

##### [4.3 Как реагировать на проявление дефектов у других людей и научиться адекватно воспринимать критику?](#)

##### [4.4 Смогу ли я избавиться от всех дефектов? И как мне это определить?](#)

#### [5. Шаг 5. Прием у врача](#)



5.1 Все ли секреты раскрывать? Есть ли смысл ворошить прошлое?

5.2 Признать истинную природу своих заблуждений перед другим человеком. Кто этот другой человек? Как ему доверять?

6. Шаг 6. Неизлечимая болезнь

6.1 В какой момент приходит осознание, что нужно начать новую жизнь?

6.2 Какая она — эта новая жизнь без дефектов?

7. Шаг 7. Контакт с Высшей силой

8. Шаг 8. Старые друзья

8.1 Какие именно люди должны входить в список тех, кому я причинил зло?

9. Шаг 9. Душевный детокс

9.1 Как происходит процесс возмещения ущерба? В какой последовательности должно это происходить?

10. Шаг 10. Качество жизни

10.1 Как научиться своевременно справляться с негативными чувствами и признавать ошибки?

10.2 Что из себя представляет самоанализ?

11. Шаг 11. Духовность

11.1 Как определить ответ Высшей силы, и в каких ситуациях к ней обращаться?

12. Шаг 12. Выздоровливать не в одиночку

12.1 В чем проявляется духовное пробуждение?

12.2 Какой вид служения я исполняю, чтобы нести весть о выздоровлении?

Отзыв специалиста

Заключение



### **Аннотация**

Дорогой читатель, рад начать с тобой работу. Да, я именно это имею в виду: работу над собой, чтобы жить трезво.

Это вторая моя книга, посвященная теме болезней зависимости, а точнее, способ сохранения трезвости или чистоты.

В издании «Героин на всю жизнь» я описал все нюансы своего опыта употребления наркотиков и историю выздоровления. Среди моих читателей оказались ребята, которые находятся в следственном изоляторе или являются клиентами (резидентами) реабилитационных центров. Они попросили меня написать книгу-инструкцию, как жить трезво после отказа от приема наркотиков и алкоголя.

Так вот, эта инструкция у тебя сейчас в руках. Давай начнём познавать и действовать.

## Предисловие

Вторая книга — это своего рода путеводитель трезвой жизни. Здесь ты узнаешь, какие нужно делать шаги, чтобы сохранить свою трезвость после окончания реабилитации. А может, ты, находясь в домашней или тюремной изоляции, принял решение бросить наркотики или алкоголь. Или ты принял решение завязать после посещения городских групп для выздоравливающих наркоманов и алкоголиков. Не важно, как ты к этому пришел, главное, ты принял решение, это правильный путь, и я поддерживаю тебя.

Любые примеры начала воздержания, при наличии поддержки и твёрдого решения отказаться от употребления, помогут тебе не возвращаться в зависимость и жить полноценной, счастливой, трезвой жизнью. В этой книге я хочу дать тебе поддержку через пример моей жизни и жизни тех, кто так же сохраняет трезвость. Решение за тобой.

В первой книге, без каких-либо литературных изысков, простыми словами бывшего наркомана я рассказал читателям о своей жизни: о моем становлении, какие приключались со мной трудности, как проходил программу лечения в реабилитационном центре и каких успехов в жизни добился. Если ты ее еще не читал, рекомендую, уверен, она будет тебе полезна.

Книга вторая — это уже инструкция, развернутая рекомендация, что нужно делать, чтобы остаться трезвым после изоляции, реабилитации, групп, лечения в клинике и т.д.

Идея написать такой путеводитель пришла ко мне после того, как многие читатели книги «Героин на всю жизнь», подписчики моих социальных сетей, где я выкладываю посты на тему зависимости, читатели из мест заключения и реабилитационных центров стали задавать вопросы.

Как жить дальше, если я уже перестал употреблять?

Что делать, когда я не употребляю и ещё не работаю?

У меня много страхов и нет видения будущего? Я никогда не смогу построить семью?..

Все эти вопросы у зависимого сопровождаются состоянием внутренней пустоты, душевной боли и разочарованиями.

Моя последняя книга, сопровождаемая выдержками с мнениями и заключениями врачей, даст ответ сегодняшнему наркоману или алкоголику: как жить счастливо и остаться трезвым.

## Шаг 1

### Болезнь зависимости

*Мы признали свое бессилие перед наркоманией, алкоголизмом, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.*

Чтобы найти выход, очень важно понять: наркомания и алкоголизм — это болезнь. Специалистам, работающим в наркологии, это известно давно и признается безоговорочно.

Главный внештатный специалист-нарколог Минздрава РФ, президент ГБУЗ «МНПЦ наркологии Департамента здравоохранения Москвы», доктор медицинских наук Евгений Алексеевич Брюн в одном из своих выступлений в рамках мероприятий по профилактике наркомании подчеркнул:

«Наркомания — очень сложное заболевание. И от того, как мы его понимаем, как конструируем развитие этого заболевания в ходе исследования того или иного больного — от этого будет очень многое зависеть и в том, как мы выстроим реабилитационную программу. Те самые факторы риска, которые привели человека к заболеванию, могут быть нашими союзниками в выздоровлении».

Для того, чтобы начать выздоровление, недостаточно просто прекратить употреблять. В таком случае остается большая вероятность, что у зависимого произойдет срыв, так как он не смог справиться с негативной ситуацией, которая была когда-то у него до появления болезни.

Наркоману и алкоголику необходимо просто принять, что «я имею болезнь зависимости, и моя жизнь стала неуправляемой». После такого «ритуала» начинают происходить чудеса, у зависимого по-новому открываются глаза на себя и окружающий мир.

«Мой многолетний опыт общения с наркологическими больными, — как отметил Евгений Брюн, — позволяет выделить один важный момент. Он связан с познанием окружающего мира, познанием самого себя, тренировкой себя в разных ситуациях. «Мы отсылаем себя к Адамову грехопадению. Познание и грех: не то чтобы одно вытекает из другого, но они где-то рядом...»

Я хочу обратить внимание на то, что каждый человек, который

попал в проблему наркомании или алкоголизма, должен здраво понимать и ощущать, что он страдает неизлечимой болезнью зависимости. К этому пониманию тебе может помочь прийти моя первая книга, какой-либо психолог или нарколог, а может, и программа для выздоравливающих, но сейчас не об этом.

Это не значит, что нужно на себе ставить крест! Неизлечимой наркомания называется в том смысле, что никакой человек не способен целиком избавиться от всех своих проблем: психологических, телесных и духовных.

Если применять правильные инструменты, её можно купировать и с ней жить, подобно тому, как живут с ВИЧ, принимая курс терапии, или контролируя глюкозу в крови при сахарном диабете. Главное - научиться управлять своим заболеванием, и тогда можно жить полноценной жизнью.

На протяжении тринадцати лет своей трезвости, я много видел наркоманов и алкоголиков, которые не совсем до конца понимали, что с ними происходит. Это такие случаи, когда ты видишь, что зависимый человек довольно успешно проходит всю программу, возвращается домой с новыми силами и начинает самостоятельную жизнь. Проходит время, а затем, наблюдая за ним в социальных сетях, а может, и в реальности, так как со многими я продолжаю дружить, я начинаю понимать, что этот успешный человек готов к срыву. Да, да, ты не ослышался, у срыва есть период подготовки. Человек сам этого не осознает, но напряженность возрастает, потому что окружение осталось тем же. Он, очень вероятно, снова попал в ту же среду, даже если сменил работу и компанию.

Вот он первый раз пришёл на корпоратив и вроде на трезвую повеселился, второй раз пришёл на очередную тусовку, а на третий раз решил, что если пропустить одну рюмку, ничего будет, а ведь возврат к зависимости иногда происходит даже от безалкогольного напитка. В итоге через неделю — уже рюмочка, две рюмки, три — и успешный человек снова запутывается в сети.

Так вот, вернемся к началу главы, где в очередной раз я хочу напомнить о том, что зависимому человеку нужно постоянно держать себя в руках. Те инструменты, которые были даны во время программы, нужно применять и использовать на протяжении всей жизни. Так как симптомы зависимости могут, да, и будут появляться во время трезвой жизни. Книга-путеводитель написана для того, чтобы ты смог при предпосылках к срыву, которые возникнут у тебя на пути к трезвости, сразу отсекал и не срывался. Как говорится, профилактика лучше лечения. Потому что с очередным срывом



каждое восстановление будет все тяжелее и тяжелее. Ты думаешь, что все знаешь и имеешь даже небольшой опыт нахождения в трезвости, а этого на самом деле недостаточно. Я дам тебе в этой книге то, что помогло мне предотвращать срывы.

## **Вопросы и ответы к шагу 1**

### **1.1**

#### **Нужен ли я такой миру?**

Прекратив употреблять, зависимый в первое время начинает заниматься самобичеванием. Вылезает куча дефектов — от неуверенности в себе до гордыни, которые мешают себя сопоставлять с окружающим миром. Раньше вещество помогало скрыть все комплексы, сделаться сильнее. Вспомни себя, когда выпьешь бокальчик вина или пропустишь 100 грамм чего покрепче, то мгновенно появляются крылья и чувство превосходства: «Я такой классный», «Я такой красивый», «Я такой умный и нужный». «Я сильный» и т. д. Помнишь?

#### **1.1.1**

##### **Как быть самим собой**

В трезвости первое, что нужно делать, это быть самим собой. Перестать притворяться, стараться кому-то нравиться. Пока мы не станем нужными себе, мы не будем нужны окружающим.

Это касается и внешности, и характера.

Знаю одного парня, которого после реабилитации постоянно преследовало чувство, что он какой-то не такой, хуже других.

Он стеснялся своей внешности, был худой, стеснялся своих ног, которые были в язвах от наркотиков. Неуверенность в себе сподвигла его на мысль употребить, чтобы стало полегче, тем самым забить на мнение окружающих. Свои недостатки он защищал своим деструктивным поведением, высокомерием и агрессией. Хотя на самом деле люди, которые тогда были рядом с ним, очень к нему хорошо относились и любили его таким, какой он есть.

В один момент надоело парню жить в таких чувствах, принимать бессилие, можно так сказать программным языком, он решил

сделать первый шаг и принял себя каков он есть, поставил себе цель заниматься спортом и сделать татуировки на ногах. Только после такого осмысления он смог стать самим собой, без всяких масок, отказавшись от агрессии как инструмента защиты перед остальными людьми. На позитивных чувствах и цели стали сдвигаться с места, потому что он перестал вариться в мыслях и просто стал делать, становиться лучше. Сейчас его не узнать, внешне совсем другой парень, накачанный и спортивный, но, несмотря на это, он остался самим собой, такой же добрый и отзывчивый парень.

### **1.1.2**

#### **Работа над дефектами**

Второе - это постоянная работа над собой, своими дефектами и достоинствами, не забывай про них, они у тебя точно есть. Запомни, нет предела совершенству, поэтому нужно понимать — идеальным быть не получится, но развиваться ты можешь всегда.

Много видел случаев, когда ребята, становясь на самостоятельный трезвый путь жизни, ведут себя так же, как во время употребления. Это так называемое «ветхое» поведение, как, например, своровать шоколадку в магазине, или нечестность: обмануть маму, что пошёл искать работу, а сам тем временем залипаешь в телефоне во дворе. Рано или поздно, накопив в себе из-за таких действий негативные чувства, зависимый снова уйдёт в срыв.

Полностью избавиться от подобных дефектов невозможно, лучший способ — перенаправить их в полезное русло.

Маша, молоденькая девочка на реабилитации, не могла избавиться от собственных манипуляций: конфетку, внимание — все что угодно она могла заработать за счёт этого качества. К концу реабилитации ей самой не нравилось её поведение, она понимала, что использует людей и тем самым занижает свою самооценку. Она прислушалась к совету консультанта, оказалось, что с помощью манипуляций можно добиваться конструктивных целей. Маша стала над этим работать, отслеживать каждый свой дефект и отличать, где он проявляется в эгоистических целях, а когда можно его использовать для пользы всем. По выходу из центра её новая деятельность — фандрайзинг, удовлетворила её потребность в манипуляциях, но уже в полезном русле. Благодаря своим способностям, девушка смогла договориться с многими

предприятиями о благотворительности, что впоследствии повысило ее самооценку и самоценность. А об этом в следующем примере.

### 1.1.3

#### **Как стать полезным и нужным**

Итак, в-третьих, нужно найти себя, найти, где я могу оказаться полезным не в ущерб себе. В употреблении мы привыкли быть эгоистами, и что нам все должны. Чтобы совладать с обществом, нужно ему послужить в хорошем смысле этого слова.

В том месте, где я проходил программу, было принято брать ответственность за других выздоравливающих, у которых срок трезвости был меньше. То есть если у меня было три месяца трезвости, то я брал ответственность за того, у кого один месяц чистоты. Служение представляет из себя помощь подопечному во всех вопросах, касающихся программы — написание шагов, чтение духовной литературы и тому подобное. Поддержка проявлялась также в том, что я периодически присматривал за ним и направлял на правильные действия и поступки. Когда я вышел из программы, я задумался, как теперь могу помогать и какое служение смогу нести обществу. Все говорили фразу: «Помогая другим, мы помогаем себе».

Сначала я какое-то время помогал бесплатно реабилитационному центру и церкви. Все своё свободное время, которого у меня на тот момент было много, старался занять добрыми делами. Позже я стал заниматься благотворительностью, кормил бездомных в Брянске. Об этом я подробно писал в моей первой книги «Героин на всю жизнь». На данный момент реабилитационный центр стал моим коммерческим проектом, и я нашёл для себя другие объекты, где я смог бы стать полезным для людей, попавших с сложную жизненную ситуацию.

Это малоимущие семьи и места лишения свободы. Помощь тут бывает различная, например, сделать ремонт, одеть детей к Первому сентября или просто, по необходимости, оплатить коммунальные услуги. В тюрьме — купить и принести заключенным программную литературу или что-нибудь вкусное, тем самым обретая там своих слушателей.

## 1.2

### **Зачем мне вообще трезвость? Если кайфа в жизни нет**

Не знаю ни одного зависимого человека, который не задавался бы таким вопросом, начав жизнь без вещества. Поэтому не переживай, ты не один находишься в таком сомнении. Трезвость — это тоже наркотик. Сейчас объясню почему. Для начала перечислим плюсы, которые даёт нам вещество: хорошее настроение, уверенность в себе, коммуникабельность, расслабление, трудоспособность и тому подобное. Не кажется странным перечисленный список? Разве без употребления ты не можешь быть позитивным или не умеешь отдыхать? Можешь! Психоактивные вещества создают иллюзию, что на самом деле обыденные вещи нам кажутся нереальными и кайфовыми. Происходит это из-за искусственного изменения сознания после употребления наркотика. Соответственно, чтобы найти кайф от трезвой жизни, нужно разобраться, в первую очередь, со своей головой и понять, что может принести удовольствие именно для тебя.

Я не сразу научился отдыхать и получать удовольствие от жизни без вещества. Мои выходные становились понемногу все более разнообразными. Пробовал себя везде и определял чувства, какие мне приносит та или иная деятельность. В первое время удовольствие в трезвости приносят компульсивные действия, к примеру, съесть две большие шаурмы за десять минут. Еда — один из популярных кайфов в трезвости, только важно учесть, что удовольствие зависит не от количества, а от качества. Иначе после переедания последует боль, как и в употребление. И так со всем: еда, покупки, секс, спорт, отдых, игры и т. д. Все должно иметь золотую середину, иначе одна болезнь зависимости перейдёт в другую — шопоголизм, сексоголизм, трудоголизм...

Но самое главное, что заполняет пустоту в душе — это духовность. То, что я писал в вопросе о полезности и нужности. У меня одна девочка на реабилитации до лечения была успешной личностью с хорошим заработком, но не была счастлива. Могла себе позволить все — покупки, выезд за границу, но постоянно находилась в унынии. Сейчас она не гонится за финансами, ей достаточно того, что есть что поесть и одеть. Она нашла себя в работе с детьми, и их отдача и благодарность приносят ей истинное удовольствие. Найди себя, и у тебя все получится.

## Шаг 2

### Лекарство для выздоровления

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

В Первом шаге мы убедились в том, что болезнь зависимости существует, и приняли этот факт для себя. Во Втором шаге мы будем искать надежду на выздоровление. Теперь мы переходим к поиску того, что заполнит ту пустоту, которую мы ощутили, пройдя Первый шаг.

Во Втором шаге зависимый начинает осознавать, что может существовать некая Сила, превосходящая человеческую, которая способна успокоить душевную боль, утешить и вернуть нам здравомыслие.

Важно отметить, что программа «Двенадцать шагов» — духовная, не религиозная программа, поэтому понимание Высшей силы может быть разной для каждого.

Иеромонах Кирион, заведующий канцелярией Саввино-Сторожевского монастыря г. Звенигород Московской области, на вопрос, что такое Высшая сила, отвечает следующее:

«Высшая сила — это сила, которая собственно выше наших, каких-то человеческих, земных действий, земных сил. Высшая сила — есть духовная сила, та, которая неподвластна нашему стопроцентному пониманию с точки зрения человеческой обыденности. Это сила, которая открывается нам сама в определенной степени, которую мы можем понять, услышать и почувствовать. То есть Высшая сила — это Бог. Бог, который является создателем неба и земли, Творцом всей Вселенной, творцом всего живого и неживого, Создателем человека, Промыслителем человека. Высшая сила, Бог, заботится о нас, чтобы мы в своей жизни пришли к свету, пришли к нему — к Богу. Бог — это свет. Пришли к тому месту, где мы все должны быть от создания мира. Адам был сотворён Богом, чтобы жить в Раю, чтобы жить в радости, во свете, в постоянном общении с Богом. Цель нашей жизни — возвращение в Рай, к Богу, возвращение к общению с Высшей силой. Бог имеет имя — Высшая сила.

Так же как всякий человек или не человек, как все живое и не живое имеет своё имя. Как камень, как вода, как земля, лев,



кит, комар... Все имеет своё имя и название.

Бог именуется — Бог Отец, Бог Сын, Бог Дух Святой Троица Единосущная и Нераздельная. Потому что если мы будем обращаться: «эй, ты» или «некто» или «кто-то» — это неправильно. У каждого из нас есть имя, так и у Бога — Высшей силы, создателя неба и земли есть имя, и без имени нет ничего здесь, на Земле. По всему мы должны понимать и осознавать — к кому мы обращаемся. В этом и состоит одна из наших жизненных установок, для того, чтобы нам общаться с Высшей силой, с Богом. Обращаясь к Нему в молитвах, обращаясь к Нему за помощью, потому что Бог видит нас, но мы не видим Бога зачастую и не идем к Нему, а идём от Него. Дай, Господи, нам идти к тебе, Боже, и пользоваться для своего становления, своего укрепления в жизни, светлой жизни, чистой жизни, благодатной силой, Божьей силой благодати Святаго Духа».

«Если религиозные люди просят помощи у своего Бога, то в кого может уверовать нерелигиозный человек», — спросишь ты?

Они могут верить в какие-то мистические или астральные формы Высшей энергии. Главное тут, просто визуализировать эту силу и довериться ей, ведь она не приемлет наркотики или алкоголь.

У моих знакомых атеистов Высшая сила — это люди, места, частицы, молекулы, череда событий, которые не обязательно помогают им в чем-либо. А может быть, Высшая сила проявляется через разрушение, нарушение каких-либо планов во благо.

Некоторые из них говорят, что сами являются Высшей силой, потому как сами творят свои судьбы — «Я личность, Я сам себе бог».

Не стоит пугаться, что лечение по шагам не поможет, если ты к религиозности никакого отношения не имеешь, так как бог — это та Высшая сила, которую зависимый смог признать и визуализировать для себя, как он это понимает.

После нахождения для себя своей Высшей силы, можно будет перейти к следующему шагу, где важно уже будет признать необходимость помощи этой Высшей силы. Так как если зависимый бессилён, ему необходима помощь извне. Только принимая помощь извне, человек сможет побороть зависимость, ведь он сам против нее бессилён.

## 2.1

### **Как перестать надеяться на свою силу воли и начать искать помощь извне**

«Я употреблял наркотики и алкоголь девятнадцать лет, были небольшие ремиссии в силу обстоятельств, но бросить не получалось, пробовал различные способы. В моем случае ничего не помогало. Когда дошел уже совсем до печального состояния, 25 января 2009 года меня на руках занесли в реабилитационный центр. Я уже был разрушен полностью духовно, мне не хотелось жить, не было никаких целей, был замкнут в себе, полон недоверия к людям. Я не понимал, что происходит вокруг. Когда зашёл в группу, то покрутил у виска указательным пальцем и сказал ребятам, что «вы не тем занимаетесь, давайте колоться».

Но впоследствии решил просто не сопротивляться и начал делать, что мне предлагали консультанты и волонтеры. С детства у меня в поведении заложено тянуться к старшим, так и тут я стал держаться впереди идущих и делать, что мне говорили. Все делал без особого желания, не любил читать книги, учиться, писать... Месяца через два после начала выздоровления, когда писал очередную аналитическую работу, ко мне пришло озарение, что я действительно бессилён перед веществом и серьёзно болен. Появлению этого здравомыслия в моей голове способствовал чужой опыт, который был дан в обратной связи к аналитической работе, что также мне помогло без сопротивления дальше продолжать выздоравливать. На тот момент оказалось для меня Высшей силой терапевтическое сообщество. Чужой опыт и обратные связи помогали идти вперёд. Делал все, как будто мне это поможет, и получилось в итоге, что я действительно стал выздоравливать. У меня появилось желание жить как нормальные люди, появились цели: семья, друзья, деньги, машина, права. Наконец в душе загорелась искра, и я стал тянуться к нормальной трезвой жизни.

В употреблении я много принес ущерба и после реабилитации задумался, как я могу загладить вину перед Богом и отблагодарить Его за помощь в становлении на трезвый путь жизни.

Решил осуществлять волонтерскую деятельность, помогать зависимым ребятам так же, как и мне когда-то помогли, нести им благую весть и работать по двенадцати шагам. Тем самым, Высшая сила осталась у меня также в виде терапевтического сообщества, только уже в другом варианте.

Сейчас я счастлив, имею внутреннюю благодарность людям,

которые мне помогали, и благодарен тем, кто находится рядом сейчас.

***Принцип: просто делай, результат будет позже и будет работать в течение всей моей жизни.***

## 2.2

**Когда, в какие моменты мне нужно обратиться к Высшей силе, или она будет проявляться сама в моей жизни в нужный мне момент?**

Многие зависимые люди проявляют инфантильность, равнодушие к собственной жизни. Такое отношение на простом языке можно назвать «пофигизмом» или страхом, кстати, один из дефектов в отношении к своей жизни и развитию. После курса реабилитации у трезвого наркомана болезнь находится в активном статусе по причине несерьезного к ней отношения.

Происходит это все потому, что в Центре наркоман неправильно понял специфику лечения. Пробыл как в Доме отдыха, пользовался тем, что за него все делают и ему помогают. Принцип «как будто» это лечение поможет, работает только первое время. Да, сначала тебе все помогают, показывают, как делать, где-то делают за тебя, и можно посчитать данные действия проявлениями Высшей силы. Но потом нужно освоить все навыки и действовать самому, не перекладывая ответственность и тем более своё выздоровление на других. Это как в фитнес-центре, сначала тренер показывает, как правильно тягать штангу, а потом ты без него это делаешь на протяжении всех дальнейших походов в зал.

Поэтому просто сидеть и ждать, что сейчас Высшая сила появится и все за меня сделает — нет смысла. «Вера без действия мертва». Этот лозунг работает на все 100%, выздоравливающие зависимые становятся успешными и счастливыми, потому что ставят себе цели и делают все для их воплощения.

И тут уже можно будет почувствовать работу Высшей силы, она может проявляться различным образом. Например, захотел сдать на права и начал строить планы, как добиться этой цели: заработать деньги, найти для этого работу, сняться с наркологического учёта, найти недорогую школу и т. п. Здесь видно, что если я захотел права, то просто так они с неба не упадут. И начинаешь действовать, возможно, что тебе поможет

близкий с устройством на работу, а может, врач в наркологии пойдёт на уступки и раньше снимет с учета, или друзья на день рождения подарят сертификат на обучение в школе. Вот тут как раз и есть проявление Высшей силы — ты начинаешь все делать для своей цели, и тебе Высшая сила в этом может помогать. Но также может и не помочь, может, еще не время для этого. Только важно не воспринимать болезненно такой фактор, как проявление негативных ситуаций, например, уволили с новой работы и не заплатили; школа, куда захотел пойти учиться, закрыта на все лето на ремонт, или, может, поскользнулся, сломал себе руку, и нужно теперь быть в гипсе месяц как минимум. Высшая сила может работать и так, скорее всего та цель, которую ты себе поставил, не актуальна на данный момент твоей жизни, или, возможно, это не твоё, ты просто захотел права, потому что завидовал другу, а на самом деле сам терпеть не можешь машины.

***Из всего вышесказанного хочу отметить, что выздоровление — это постоянный путь. Нельзя сидеть на одном месте ровно и постоянно надеяться только на чудеса. Нужно учиться просить помощи, а не ждать, когда кто-нибудь заметит, что тебе плохо и поможет, и принимать эту помощь. Постоянно бдить над своим состоянием и развиваться.***

## 2.3

### **Как не спутать проявления Высшей силы с чем-либо другим (знаки, суеверия)**

Прочитав ответы на первый и второй вопрос, ты, наверное, понял, что проявление Высшей силы у каждого происходит по-разному, и представление о ней тоже индивидуально.

Для кого-то Высшей силой могут как раз быть разного рода случайные знаки, совпадения и действия, ситуации.

Просто раньше до реабилитации мы не задумывались о том, что те или иные сюрпризы в жизни — это Высшая сила.

Мы по сути всю жизнь жили с Высшей силой рука об руку, но не замечали ее или не верили, особенно в активном употреблении. Хотя, у тебя может и есть пара примеров, когда ты сказал: «Я сам бы до этого не дошел, или меня точно кто-то уберег в этот момент». Потом ты мог бы это списать на случайность, но ты уже понимаешь, что это не так.

Сейчас важно не заикливаться на этом, потому что в каждом деле должна быть золотая середина. Если каждый момент жизни

или каждую вещь рассматривать как работу Высшей силы, то рано или поздно можно сойти с ума и конкретно запутаться.

Просто делай и верь, верь и делай. А по пути к цели ты уже видишь, какие наваждения были, что из них было хорошего или плохого, но в любом случае знай, что все это привело тебя к лучшему исходу событий. Тогда ты будешь осознавать, что тебя наставило в итоге на этот путь.

***Самое важное — должно быть принятое решение оставаться трезвым, так как сила мысли материальна.***

Тут как раз можно рассмотреть отличия воздействия доброй и темной силы в твоей жизни.

Так как если ты постоянно думаешь о плохом, то и притягивать будешь тоже все негативное. Один мальчик несколько лет находился в ремиссии, и ему постоянно встречались соупотребители, хотя он переехал жить в другой город. То он видел халявную закладку прямо у подъезда, то ему случайно падала большая сумма денег.

Он видел в этом подвох, что судьба ему прокладывает дорогу к употреблению, и он не мог долго понять, почему так происходит. Он обратился к психологу, и тот обратил его внимание на то, что он оставил в своей голове форточки на вещество, что у него остались мысли о возможном контролируемом употреблении через пару лет. Поэтому ему попадались такие ситуации, так как неосознанно варился в деструктиве, и это к себе притягивал. Специалист посоветовал ему использовать такой инструмент: жить с лозунгом «Только сегодня». Можно мечтать о будущем, но настраивать себя на проживание именно одним днём и не думать, что может произойти с тобой завтра.

## **Шаг 3**

### **Инструкция по применению**

*Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь  
Богу,  
как мы Его понимаем.*

Сразу хочу отметить, что в этом шаге мы позволяем Богу, доступного нашему пониманию, а именно, кому-то или чему-то заботиться о нас, а не контролировать нашу жизнь или управлять ею вместо нас.



Многие из-за неправильного понимания смысла данного шага становятся бездумными роботами и ждут чуда от Высшей силы, переложив ответственность за все дела на нее.

Третий шаг предлагает нам сменить наш курс, прекратить идти против естественного и логичного хода событий в нашей жизни. Мы тем самым прекращаем мучить себя деструктивным поведением, потому что начинаем жить так, как было предназначено Создателем человека. Если говорить простым языком, то в прошлом наша своевольная эгоистичная жизнь полна дефектов и негативных действий. У нас были вредные привычки: пить, курить, ругаться матом, воровать и тому подобное. В поведении присутствовали грехи, такие как зависть, уныние, обида, нечестность, нечестие, блуд и так далее.

Мне однажды пришло осознание того, что так как мы созданы по образу и подобию Бога, то ему бы не понравилось, что я разрушаю внутри себя духовный храм вышеперечисленными вещами и действиями.

Поэтому я стараюсь выбирать, зная, что угодно Богу: не ругаться матом, не завидовать, уважать ближнего своего, быть милосердным, участвовать в благотворительности. Конечно, мы все живые люди, и есть случаи, когда происходят ошибки, главное — их своевременно осознавать, исправлять и более не допускать.

Хочу привести слова Иеромонаха Кириона, который делится своими размышлениями и знаниями:

«В Евангелии говорится о том, что ученики просят Христа научить их молиться, как Иоанн (Креститель) научил своих учеников.

Потому что для препоручения нашей жизни, нашей воли нужно как-то общаться с Богом. Что мы готовы обратиться к Богу с этим настроением, сказав Господу: вот наша воля и наша жизнь, прими ее в свои руки и направляй. То есть необходимо общение.

Христос прочитал ученикам и всем нам в их лице молитву, которую постоянно используют в богослужениях:

Отче наш, Иже еси на небесех!

Да святится имя Твое,

да приидет Царствие Твое,

да будет воля Твоя,

яко на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный даждь нам днесь;

и остави нам долги наша,  
якоже и мы оставляем должником нашим;  
и не введи нас во искушение,  
но избави нас от лукаваго.  
Ибо Твое есть Царство и сила и слава во веки.  
Аминь.

Здесь мы слышим слова: «да будет воля Твоя, как на небе и на земле», то есть мы в этой молитве обращаемся к Господу, что воля Твоя свята, воля Твоя чиста. Все устремления Твои направлены на то, что всё Твое создание, всё, что создал, пребывало в тебе, пребывало с Тобой, в общении с Тобой. Но наша воля на данный момент — она омрачена, она изменена. Все наши устремления были направлены ко греху, мы хотим измениться, чтобы все наши устремления были направлены к тебе, Боже, к свету, к чистоте, но мы не знаем, как это сделать.

Мы восхваляем Тебя «Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя». Придет Царство света, благодати, Царство Святого Духа. Прими нашу волю, потому что как так же в Евангелии Господь говорит своим ученикам: научитесь от Меня, как кроток и смирен в сердце и обретёте покой душам вашим. И в другом месте писания говорится, что «на кого посмотрю, только на кроткого и на смиренного и трепещущего словес Моих. Кроткость и смирение не есть некое нежелание ничего делать, все что-то делается, пусть течёт, пусть меня вынесет или некое малодушие. Нет, наоборот, кротость — предания себя воли Божьей, и мужество в то же время исполнять волю Божию, исполнять заповеди Божии. Легки в писании, но чтоб их исполнять, нужно понимать через богослужение, посещение храма, через молитву. Только таким образом можно открыть и понять, и увидеть волю Божию, потому что она изложена вся в Священном Писании. Только так можно познать волю Божию. Неизвестно чья воля действует в нас, нас нужно направлять. И тогда Господь примет нас и поддержит. С радостью, с чистыми намерениями, в трудах и мужестве будем идти к Богу, не осуждая, никому не завидуя. Бог, ты все знаешь обо мне, прими меня, будь покровителем, направляй к свету и чистоте».

### 3.1.

#### **Если я всю жизнь употреблял, разве у меня может что-то измениться в лучшую сторону? И смогу ли я стать успешным?**

Многие наркоманы обесценивают трезвость, потому что не верят в себя, что у них после такой адской жизни может все измениться, и они смогут стать счастливыми без вещества.

Но зря не верят, такие примеры зависимых людей есть. Причем многие свое неверие подкрепляют лозунгами: «Бывших не бывает», «Попробовав однажды, будешь плакать всю жизнь», «Жизнь без кайфа вторяк» и т. д. Это все ложные убеждения.

Знаменитый актёр Роберт Дауни-младший с малых лет уже употреблял наркотики и долгое время не мог выйти из оков зависимости. Когда он был в восьмилетнем возрасте, его собственный отец, режиссер Роберт Дауни-старший «угостил» марихуаной сына, после чего у того зародилось активное пристрастие к веществу. Отец сам баловался алкоголем и наркотиками и не видел ничего зазорного в том, чтобы его малолетний сын тоже затянулся косячком. Спустя годы, Роберт Дауни-младший стал антисоциальным членом общества, частым клиентом у органов полиции. Так, он десять лет находился в наркотическом дурмане, параллельно снимаясь в фильмах. С 1996 по 2001 год у него ещё получалось скрывать проблему. Роберт продолжал сниматься даже тогда, когда принимал огромные дозы кокаина и героина. Многочисленные аресты, лечение в различных реабилитационных учреждениях, поддержка близких — ничего из этого не останавливало актера, пока он не потерял все.

Он достиг дна, когда рядом никого не оказалось, и карьера перестала идти в гору. Актера уже на тот момент перестали звать на съемки. Тогда он остался без денег, без друзей, даже его собственный отец отказал в помощи, «направив» сына в самостоятельную взрослую жизнь. Последней утратой стал уход от Роберта любимой жены, актрисы Сары Джессики Паркер, которая на протяжении семи лет пыталась вытащить мужа из наркотического омуты и всегда находилась рядом.

После всех потерь к Роберту Дауни-младшему пришло осознание, что это все произошло из-за наркотической зависимости. Он решил больше не повторять таких ошибок и ценить все, что его окружает.

Поэтому, когда он встретил свою нынешнюю жену — продюсера Сьюзан Левин, он уже принял ее помощь, научился ценить такую поддержку, что и дало ему силы справиться со своим

дурным пристрастием. Сейчас актеру 55 лет, и он является самым востребованным актером, хорошим мужем и отцом троих детей.

В 2000-х он никогда бы в это не поверил, надеялся дожить хотя бы до сорока лет...

### 3.2

#### **К кому мне обращаться за помощью, если в трезвой жизни у меня нет ни друзей, ни близких?**

Есть еще один инструмент поддержания трезвости — это анонимные группы наркоманов и алкоголиков. Многие зависимые до сих пор остаются трезвыми, благодаря постоянному посещению таких групп. Возвращаясь к трактовке Третьего шага: Высшая сила у каждого своя, такая, как он сам её понимает, и она может быть далека от религии и вероисповедания. Поэтому ещё раз хочу обратить твоё внимание на то, что программа выздоровления для каждого индивидуальна, ты должен найти то, что подходит именно тебе.

В этом ответе хочу поделиться опытом выздоровления через группу анонимных наркоманов ещё одной знаменитой личности — актера Дэнни Трэхо. Сын мексиканских иммигрантов выкурил первый косяк со своим дядей, когда ему было всего восемь лет. К своим двенадцати годам он уже употреблял алкоголь. А ещё через два года — героин. Вскоре он начал распространять наркотики.

Своё первое собрание анонимных алкоголиков он посетил в пятнадцать лет. Слова на группе «Не будешь посещать — умрёшь, сойдёшь с ума или попадёшь в тюрьму», оказались для него очень правдивыми.

Дэнни каждый раз, когда переставал посещать собрания и срывался, попадал за решётку. В анонимных группах актёр находил поддержку от таких же зависимых людей, через их опыт, советы и общение, именно это ему помогало справиться с зависимостью, ведь рядом те, кто хочет, чтобы ты завязал. Я не смогу, но мы сможем — главный лозунг собраний.

Также для своей трезвости Трэхо с головой погрузился в процесс реабилитации и некоторое время спустя стал консультантом по лечению наркотической зависимости. Помощь другим зависимым и регулярное посещение собраний анонимных наркоманов позволяет ему уже более пятидесяти лет оставаться трезвым. С тех пор фильмография Трэхо насчитывает свыше трёхсот главных и эпизодических ролей в фильмах и сериалах,

ко всему прочему он стал владельцем ресторана и сети передвижных кофеен.

Обо всем этом 76-летний Дэнни Трэхо говорит следующее:

«Всё хорошее, что со мной произошло — прямой результат моей помощи другим. Всё это. Вот так я живу».

### 3.3

#### **Как перестать бояться за результат моих действий, направленных к достижению цели. Что делать со страхом будущего?**

Вот здесь как раз Третий шаг работает в полном объёме. Действительно, при твёрдом принятом решении оставаться всю жизнь трезвым, у зависимого сразу появляются многочисленные страхи: мне больше нельзя употреблять, мне нужно честным путём зарабатывать деньги, мне нужно строить семью, мне нужно найти удовольствие от жизни.

В первые годы ремиссии у зависимого начинаются гонки, он спешит жить. Хочется все и сразу. Только поставил себе цель — и начинает одержимо ею жить, не замечая ничего вокруг.

В качестве хорошего примера могу привести знакомого, который работает по шагам со спонсором. Он убрал свою волю, точнее, препоручил ее Высшей силе. Он выполняет определённые действия на ежедневной основе, и результат не заставляет себя ждать — он трезв.

То есть при достижении любой цели он делает все правильные действия, не переживая, получится или нет в конечном итоге достичь желаемого.

Очень важный момент — жить в сегодняшнем дне, не в будущем и не в прошедшем, жить так, как подсказывает сердце, а результат отдать Высшей силе. Когда этот принцип начнет работать, вы заметите все радости жизни вокруг — какая природа, какая вкусная еда, как красиво птички поют. Ведь есть разница между тем, как ты живешь всю неделю с мыслями о зарплате, которая придет только в пятницу, и на что её потратишь, или ты всю неделю живёшь «только сегодня» и получаешь наслаждение от каждой минуты — выпитого кофе, прогулки по лесу, просмотра фильма. Самое интересное, что в двух этих случаях результат будет один. Зарплата, как и должна была, придёт в пятницу, но вот удовольствие от жизни ты сможешь получить лишь во втором варианте.



## Шаг 4

### Источники болезни зависимости

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

В этом шаге мы начинаем познание себя как со стороны хороших качеств, так и анализируем причины появления дефектов. Наши проблемы с веществом начались не с первой дозы, а задолго до этого. В жизни что-то происходило деструктивное, по причине чего нам захотелось уйти от реальности. Так мы стали изменять сознание химией, потому что не знали, как поступить по-другому.

Поэтому, начиная выздоравливать, мы задаемся вопросом: что нам мешает жить и быть счастливым без вещества.

Четвёртый шаг помогает узнать: кто мы такие, кто мы есть на самом деле, чего нам не хватает, чтобы понравиться самим себе, и как получить от лечения то, что принесёт нам комфорт, счастье, успокоение. Слово «глубоко» в формулировке шага означает долгий процесс, подобно тому, как с луковицы мы будем в течение всего выздоровления снимать пласты шелухи, пробиваясь к её сердцевине. Шелуха — это наши недостатки характера, причиненное нами зло. Сердцевина — это чистая и здоровая душа, которая находится внутри каждого из нас.

«Бесстрашно» — это слово означает мужество признать в себе плохие качества и начать над ними работать, не оправдываясь и не обманывая.

В реабилитационном центре в работе над Четвертым шагом используются в основном аналитические работы и написание итогов дня. Ребята особо не любят писать аналитические работы, для них это сложно, неприятно, ведь тут нужно вспоминать прошлое и честно смотреть на себя, «ковыряться» в причине употребления и ветхого поведения. Но это важно, чтобы понять, по каким причинам мы стали себя деструктивно вести. Может, ребенок рос в бедной семье, и он стал воровать и поэтому до сих пор обманывает; может, кого-то в подростковом возрасте во дворе обзывали очкариком, и после этого он боится познакомиться с девушкой, считает себя некрасивым, обладает низкой самооценкой. Поэтому, чтобы не выпивать при следующем свидании с девушкой, нужно признать в себе этот дефект и повышать свою самооценку без спиртного. Можно перечислить много примеров подобных дефектов, которые берут

начало в прошлом, и они продолжают мешают в жизни, но наркоман привык оправдывать их, так ему кажется проще, чем взять и признать ошибки и начать меняться.

Парень на реабилитации был с такими дефектами, как инфантильность и сарказм, постоянно высмеивал все, одним словом, был клоуном. Такое поведение у него было всегда, еще до того, как он приехал лечиться. Поэтому в жизни он особо никаких успехов не добился. В течение прохождения реабилитации ему сама группа и сотрудники центра на итогах дня указывали на этот дефект и в обратных связях говорили, что клоуны руководителями и отцами не становятся. Долго он отвечал им, что «шутка красит жизнь», отрицал, что высмеивает окружающих, но сам понимал, что это не даёт ему развиваться и серьезно относиться к делам. Постепенно он начал задумываться об этом и стал меньше шутить, стал более воздержан, шутки выдавал только по сути. Он и сейчас может пошутить, но это уже не основное в его жизни, так как он повзрослел и став серьезней, у него просто уже нет времени на шутки, потому что нужно работать, быть с семьей и заниматься выздоровлением.

#### 4.1

### **Как мне выздороветь после реабилитации, когда общество диктует свои правила?**

В этом вопросе мы затронем слово «нравственность» из формулировки Четвёртого шага.

Реабилитация — это некий храм, где зависимые люди приобретают духовность, меняют мышление, перестают обманывать, материться, уважительно относятся к ближнему своему и так далее.

Конечно, во внешнем мире картина другая, независимые люди и активные наркоманы никуда не делись и могут позволять себе те или иные деструктивные действия, какие захочется.

Поэтому не стоит пугаться и осуждать других, например, за то, что в автобусе водитель ругается матом, или родители себе позволяют в выходной день пропустить бокал вина. Это их выбор. Ты же ответственен только за свою трезвость, не ищи повода поступить плохо и употребить, только потому что кто-то так делает.

Это не значит, что ты должен сразу подстраиваться под общество, и тебе не должно быть стыдно за то, что ты соблюдаешь духовные принципы.

Программа даёт тебе выбор, ты можешь сам руководствоваться своей жизнью и соблюдать свои правила, которые помогают оставаться тебе трезвым.

Одна женщина до реабилитации работала юристом и часто посещала корпоративы, организованные предприятием. Все там пили, веселились, и она в этом ничего не видела плохого, кроме больной головы от похмелья наутро. Прошли годы, потребность развлекаться привела ее к алкоголизму, и вскоре ей предстояло пройти лечение в центре. После реабилитации, немного окрепнув, она вернулась на похожее предприятие, где также проводились весёлые алкогольные мероприятия.

Руководство диктует, что ты как сотрудник должен там быть, общаться с коллегами и веселиться. Вот так худые сообщества развращают добрые нравы. Женщина прекрасно понимала, что теперь ей не нужно подчиняться мнению других, и она может выбирать — идти или нет, потому что знает, что может повлиять на ее трезвость.

Конечно, все мы не без греха, и с началом трезвой жизни у нас будут происходить промахи и высказывать те или иные дефекты. Здесь важно быть честным с самим собой, внутри себя. Я хочу пойти на корпоратив, потому что мне хочется нравиться директору и получить зарплату побольше, поэтому я готов даже пропустить рюмку, чтобы он меня посчитал за своего. Это своего рода подхалимаж, можно ведь по-другому быть хорошим для начальника, например, сделать качественно отчёт или угостить его чашкой кофе перед работой в уютном кафе.

Когда ты не признаешь честно свои внутренние желания и оправдываешь свои дефекты, то внутри зарождается червячок, который периодически подковыривает тебя, что ты не то сделал, сделал что-то плохое. У тебя нет свободы, и с каждым действием ты создаёшь червивое яблоко, которое полностью внутри гнилое, а снаружи вроде красивое. Так и жизнь человека имеет внутри чёрное пятно, а снаружи для остальных все в порядке.

## 4.2

### **Какие есть методы работы по Четвёртому шагу?**

В начале главы я приводил примеры, с помощью каких работ происходит изучение Четвёртого шага в реабилитационном центре. Это письменные аналитические задания и самоанализ (итоги дня).

Самоанализ можно проводить и самостоятельно, так же отвечая на вопросы из определенного списка, таких в Интернете можно

найти множество, и отслеживать своё состояние, отвечая на них.

Для глубокой проработки тоже существует немало методов, все они индивидуальны, поэтому важно подобрать себе тот, который больше всего подходит именно тебе.

Основные из них: работа со спонсором, психологом, походы в церковь и общение с батюшкой (наставником), городские группы. Везде есть процедура «слива» негативных и позитивных ситуаций и обратная связь от лица, участвующего в этом процессе (спонсор, наставник, группа).

В церкви, чаще всего это происходит на исповеди, человек может рассказать и покаяться в своих грехах, совершенных ошибках и получить от батюшки речь, где можно услышать рекомендацию, как вести себя в дальнейшем. Самое важное правило тут — стараться не повторять ошибки, в которых ты уже покайся, в ином случае такие действия будут бесполезными и нечестными перед самим собой и Богом.

На анонимных группах у тебя есть возможность поделиться с группой тревожащими ситуациями по дню или наболевшей темой из прошлого помимо того, что ты просто после высказывания освободишься от негативной энергии, ты ещё услышишь высказывания членов группы, в которых они поделятся своим опытом прохождения аналогичной трудности и поддержат тебя в твоих состояниях. Ведь очень важно в такие моменты не оставаться одному, а быть с тем, кто тебя поймет.

В работе с психологом или психотерапевтом ты так же сможешь высказаться и посмотреть на свое состояние с профессиональной точки зрения и услышать рекомендацию.

Работа по Четвёртому шагу со спонсором представляет собой постоянное общение с ним и письменные ответы на шаги, касающиеся руководства поведением алкоголиков или наркоманов на выбор.

Сергей Иванов, которого я уже упомянул в этой книге, работая со спонсором по руководству алкоголиков, сильно изменил свою жизнь. На начальном этапе он боялся такого метода, потому что у большинства зависимых не получается написание шагов, и они как раз срываются, не доходя до вопросов Четвёртого шага.

Именно этот шаг помог Сергею изменить взгляд на мир, изменить отношение к людям и принять себя.

Как это происходило?

В вопросе на тему обиды он написал перечень из трехсот тринадцати человек, на кого злился и обижался. Потом по каждой ситуации, по каждому человеку он прописал свои ошибки. Например, злился на родителей, которые ругались и

обвиняли в употреблении, когда ему самому хотелось, чтобы его пожалели или не трогали. Он посмотрел на свою сторону ошибки и увидел, что был эгоистом, сам обманывал и причинял боль маме тем, что нарушал закон.

Ещё он прописал друзей, наговаривал на них, что они к нему плохо относились. Но, вспомнив ситуации, он понял, что сам их часто кидал и использовал, поэтому и заслужил такое отношение к себе.

После, за каждого из списка он молился и желал каждому всего хорошего, чего сам себе желал. На сегодня даже те, которых он хотел тогда послать и не общаться, поддерживают с ним связь с самыми добрыми намерениями. То же самое с остальными дефектами. При работе над страхом смотрел на себя со стороны Бога и старался жить настоящим, не иллюзиями будущего. Работая надо вопросами из сексуальной сферы, учёл ошибки прошлого и эгоистические потребности, понял, что было неприятно партнеру, стал уважать противоположный пол.

И так далее.

Главное, учесть, что эта болезнь — на всю жизнь, и работа над дефектами требуется продолжительная, поэтому стоит стремиться к идеалу, распределяя свои силы правильно. И также не разрешайте себе опускать руки, если что-то вдруг не удаётся — всегда есть рядом Кто-то.

### 4.3

#### **Как реагировать на проявление дефектов у других людей и научиться адекватно воспринимать критику?**

Не просто так для тех, кто пишет шаги, программа рекомендует заводить отношения после написания Четвёртого шага.

Да и для тех, кто выздоравливает иным способом, тоже изначально программа требует разобраться со своей головой, а потом уже разрешает смотреть по сторонам.

Наркоман и алкоголик — это эгоист по натуре, человек, который видит ошибки у всех, но только не у себя. Поэтому ему сложно воспринимать в свою сторону какие-то замечания, взгляды и тем более признавать за собой негативные качества характера.

Если не нравится все вокруг, взгляни на себя, эта формулировка даёт ясно понять, что мы не должны реагировать на чужие дефекты, а должны понять, почему у нас это вызывает недовольство или раздражение.

Бывало же у каждого, что когда вы пребываете в хорошем настроении, и если кто-то невнимательный наступил вам на ногу это может вызвать смех или иные добрые чувства. А если у вас с утра день пошёл не так, и тут кто-то в автобусе рядом сидящий топает по вашей ноге, то он может оказаться под вашей горячей рукой и выслушать неприятные слова из ваших уст.

Только не стоит уходить в крайности и заниматься самобичеванием, виня себя в любых ситуациях, считать себя вечно крайним. Окружение действительно так же дефективно и имеет на это право, просто возьмите за правило не действовать импульсивно в ответ на энергию негативных чувств, как своих, так и чужих. Лучшее, что может тебе помочь, правило десяти секунд, чтобы остыть, и уединение со своей головой, чтоб провести анализ произошедшего. После можно посоветоваться с третьей независимой стороной и окончательно убедиться, что было не так, и что нужно сделать, чтобы этого больше не происходило.

Поэтому начальное лечение эффективнее всего проходит в реабилитационном центре, так стены в первое время помогают ранимому наркоману, алкоголику справиться со своими дефектами в безопасном месте, потом на этапе социальной адаптации он учится своевременно отслеживать дефекты и не допускать их проявлений. Когда зависимый становится уже эмоционально зрелой личностью, ему становится проще принимать обратную связь или мнение от других, и также он проще реагирует на окружающий мир, потому что умеет совладать с собой и психологически окреп за время продолжительной ремиссии.

#### 4.4

#### **Смогу ли я избавиться от всех дефектов? И как мне это определить?**

Нет, чтобы сразу развеять все иллюзии. Идеальным стать никогда не получится. В предыдущих ответах я уже писал, что выздоравливать нам придётся теперь всю жизнь. Слово «выздоровление» означает изменения в человеке, соответственно изменяться нужно будет всю жизнь, но это можно воспринимать и как постоянное развитие, что приносит чистый кайф достижений. Во-первых, сами дефекты можно только корректировать достоинствами, в противовес, так сказать, и пускать их в полезное русло, совсем убрать их не получится. Был жадным — стань благотворителем, ленивым — трудись, злым — будь отходчивее и т. д.

Во-вторых, по пути к трезвой жизни могут вылезать новые дефекты, которые зависят уже от специфики окружения, работы, новой жизни. Например, до употребления наркоман, алкоголик был безответственным, разгильдяем, его не волновало чужое мнение и жизнь, что в целом и привело его к зависимости. На реабилитации он произвёл работу над этими дефектами, брал служения, занимался планированием, стал более ответственным в делах и внимательным к людям. Потом он устроился на работу таксистом, и у него появились иные трудности со своим характером. Стал близко к сердцу воспринимать наглых пассажиров, относиться тревожно, когда не по плану шли заказы, раздражался, когда для сдачи не хватало десяти рублей. И это было для него очень важно, так как хотелось, чтобы все в работе совпадало идеально, финансы — копейка в копейку. Делал из мухи слона. В итоге он приобрёл зависимость от чужого мнения, гиперконтроль и перфекционизм. Здесь нет ничего страшного и плохого, просто нужно теперь эти недостатки брать во внимание и производить такие же действия, которые использовал для уже проработанных дефектов.

Когда выздоравливающий зависимый человек постоянно находится в развитии и достигает результатов, то он именно от этих процессов получает кайф, сравнимый с поиском и приобретением вещества. Такую аналогию вынесли сами зависимые, путём написания аналитических работ, так как в них большей частью была прописана сама процедура употребления, а не то, как воздействует вещество. И я с ними согласен.

## **Шаг 5**

### **Приём у врача**

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

Я затронул немного тему Пятого шага в предыдущей главе, они между собой взаимосвязаны. Как ты уже понял, тебе не просто нужно перечислить все свои дефекты, зачитать аналитические работы консультанту или рассказать все свои грехи батюшке... В Пятом шаге необходимо ещё признать их перед самим собой, Богом и другим человеком.

Такие действия должны быть уже знакомы тебе, так как я объяснял это и в Первом шаге, где мы признали, что больны, во Втором, где мы признали Высшую силу, и в Третьем, где мы

признали, что нам нужна помощь от нее.

Сопоставление этого опыта с такими признаниями поможет тебе в Пятом шаге.

В Четвёртом шаге казалось много сложного и невыполнимого, но на самом деле это только лишь небольшая часть работы над собой. Тяжелее теперь взять все свои ошибки, нехорошие стороны жизни и рассказать их третьему лицу. Кто это будет? Как ему доверять? Все ли секреты раскрывать? Есть ли смысл ворошить прошлое? Такой поток вопросов встанет перед тобой.

Но только когда ты вслух произнесёшь слова своего исследования перед доверенным лицом, получится докопаться до сути и что-то изменить.

## 5.1

### **Все ли секреты раскрывать? Есть ли смысл ворошить прошлое?**

Каждая тайна требует наркотика, алкоголя. Если ты уже принял решение выздоравливать, то необходимо рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни темных закоулков прошлого. Только полностью скинув этот груз, ты почувствуешь, что жизнь становится проще и ярче. Ты сможешь честно смотреть в глаза другим, тебе будет легче на душе, прошлые страхи улетучатся.

Чтобы найти новый путь, нужно уйти со старой дороги. Самоанализ подразумевает, что ты хочешь изменить прошлую грязную жизнь на новую и трезвую. Я один из тех случаев, людей, кто интуитивно к этому пришёл. Сам додумался, что мне это нужно и поможет. Когда я начинал работать над самоанализом, то использовал различные инструменты: программу «Двенадцать шагов», религиозную литературу, опыт других людей и интуицию. Делал, как чувствовал, и после оценивал результаты.

Для меня слово «признать» из формулировки Пятого шага означает, что если в сложившейся ситуации ты сделал ошибку, то тебе необходимо честно, не осуждая себя и не виня, понять, почему так случилось. Что было неправильно, какие дефекты проявились — тогда в дальнейшем есть шанс избежать такой ситуации или не допустить её изначально. С каждым годом ремиссии ты уже автоматически начинаешь задумываться и размышлять по пути к цели: как нужно поступать, чтобы идти по правильной дороге. Мой субъективный взгляд, что Четвёртый и



Пятый шаг — это дополнение к первым трём шагам. Почему важно в самоанализе возвращаться в прошлое? Напоминанием мы возбуждаем чистый смысл, так как зачастую у наркомана, алкоголика только чуть-чуть порозовели щечки и открылись глаза, он забыл, откуда он пришёл и кем был. Это не значит, что нужно все время считать себя наркоманом или алкашом, просто нужно помнить, кем ты был, чтобы от этих картин к тебе приходила болезненная тошнота по поводу прошлых дел. Так как если она забудется или её не будет, то мы можем опять начать делать какие-то старые дела и повторять их ошибки. Спустя свой срок трезвости, тринадцать лет, я вспоминаю, кем я был, и мне НЕ хочется туда вернуться, ни при каких условиях, наоборот, появляется ещё больший стимул идти дальше к своим целям в трезвой жизни.

## 5.2

### **Признать истинную природу своих заблуждений перед другим человеком. Кто этот другой человек? Как ему доверять?**

Начнём с доверия. От этого фактора зависит, кто будет тем человеком, которому ты сможешь рассказывать свои ошибки и тайны прошлого. Зависимому самому не получится разобраться со своими тараканами в голове и тем более точно понять, что есть истина, а что заблуждение. Программа выздоровления ценится тем, что в ней не требуется изобретать велосипед самостоятельно, есть много чужого опыта, который можно наложить на свои ситуации и применить их в деле. И разобраться в этом опыте тебе тоже помогут, главное, найти себе доверенное лицо, которому ты сможешь рассказать неприятные для себя моменты жизни и также сможешь от него принять взгляд, который не совпадает с твоим, но он будет полезным и безопасным, что тоже не особо легко даётся.

Мой бывший соупотребитель, на сегодня уже выздоравливающий друг, который прошёл реабилитацию, Сергей Егоров, обращается ко мне за помощью и советами. Он говорит, что ему важно моё мнение, рекомендации. Он видел, как я встал на ноги и как сейчас живу, его вдохновляет мой большой срок ремиссии. Такое отношение может породить доверие, так как есть конкретный пример трезвой, успешной жизни и похожая история прошлого в употреблении. Это аналогично с тем, как может помочь семейный психолог паре создать благополучную семью, если сам три раза разводился и не имеет детей? Только в теории. Может, кому-то это и

подходит, но мне важно видеть реальные дела, и к такому человеку я могу прислушаться.

Но только не стоит уходить в крайности и создавать себе кумиров, так как твой путь не должен зависеть от жизни другого человека.

Знаю ребят, которые брали себе спонсора и начинали им в прямом смысле фанатеть. Следовать всем его словам и движениям, а в момент, когда спонсор сам ушёл в срыв, да, к сожалению, такое бывает, его подопечный автоматически обесценивал свою трезвость и уходил вслед за ним употреблять. Что лучше не допускать, я про повторный срыв. В любом деле должна быть золотая середина.

Есть примеры, когда доверенным лицом может быть несколько человек — психолог, священник, соупотребитель, но он должен иметь трезвость как минимум от года после лечения, а лучше от трех лет, может быть, наставник из сообщества и т. д. Это должны быть живые люди: с одним тебе легко поделиться своими переживаниями, другому ты готов рассказать о трудном детстве, а третьему не страшно открыть интимные вопросы.

Главное, чтобы такие люди были у тебя всегда, потому что один ты не сможешь справиться с болезнью зависимости, особенно на ранних стадиях своей трезвости, а это от года до трех лет.

## **Шаг 6**

### **Неизлечимая болезнь**

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

После того, как мы признали для себя свои ошибки и недостатки, признали истину заблуждений, мы теперь в состоянии от них избавляться.

Это процесс тоже не мгновенный. Приступая к Шестому шагу, нужно осознать, что работа будет длительностью во всю жизнь. Подобно ситуации с принятием первого шага, не должно быть отговорок, потому что такие полумеры, как: «Я хочу остаться трезвым, но через лет пять смогу на праздник пропустить бокал вина», не приведут ни к чему хорошему, срыв гарантирован.

Быть совершенно готовым полностью — это значит достичь такого духовного состояния, когда ты не только осознаешь

недостатки и принимаешь их, но у тебя есть ещё желание их исправить. Превратив недостатки в достоинства.

Конечно, у тебя появится куча страхов: как я смогу жить без манипуляторства, как я буду всегда честным, как я буду общаться с людьми без лицемерия и масок...

Ведь дефекты у нас были большую часть жизни, и были средством выживания. Важно победить эту неопределенность по поводу изменений. Неизвестность почти для всех ужасна. Ты можешь опасаться, что станешь каким-то не таким, и что у тебя нет других качеств, кроме как недостатков, и с чем ты останешься тогда.

И это нормально, потому что ты никогда не задумывался и не задавал себе вопросы: что во мне есть привлекательного и хорошего, какой я есть на самом деле, если живу правильно. Поэтому открою еще такую тебе тайну — в тебе есть не только недостатки, но и достоинства.

## 6.1

### **В какой момент приходит осознание, что нужно начать новую жизнь?**

Болезнь зависимости развивается постепенно, но вот осознание, что ты стал наркоманом или алкоголиком, приходит в один миг. Редкие случаи, когда зависимый сам признает факт наличия болезни, обычно к этому приходят те, кто достиг дна. Егоров Сергей понял, что готов полностью менять свою жизнь в один из вечеров со слезами на глазах. Он тогда жил с женой, которая сама употребляла, и с маленьким сыном. На тот момент у него уже были все сферы жизни разрушены, он начал размышлять о том, что с таким образом жизни его может вскоре не стать, родители уже старые, и тогда сын останется один. Через два месяца он самостоятельно принял решение уехать на реабилитацию со словами: «Я буду делать все, что необходимо, главное — чтобы остаться трезвым». Это и означает фразу из формулировки Шестого шага — «полностью подготовились», то есть послушание и доверие. В Центре он всегда говорил слова вот с таким контекстом: «Если надо будет стоять на одной ноге, и это поможет остаться трезвым, значит, буду стоять».

В ином случае о болезни наркоман или алкоголик узнают, уже попадая на лечение. Из них малый процент, кто убирает своё отрицание и соглашается с тем, что он действительно болен болезнью химической зависимости. Большинство в глубоком протесте проходят лечение и после выхода из стационара,

спустя небольшое время, бывает, срываются, в отличие от тех, кто ощутил свое дно.

## 6.2

### **Какая она — эта новая жизнь без дефектов?**

Слово «избавиться» в Шестом шаге подразумевает временной фактор. Дефекты никуда не исчезнут, и если даже на миг остановить выздоровление, поведение наркомана, алкоголика может вернуться снова. Проделав работу по предыдущим шагам, мы узнали, что мешает нам жить без наркотиков. Теперь необходимо бдительно следить за своим мышлением и поведением, и на момент появления какой-нибудь из страстей молиться об избавлении от этой мысли и контролировать свои действия, чтобы они не следовали этому греху. Как говорится: «похоть же, зачав, рождает грех, а сделанный грех рождает смерть».

В любой момент может проявиться дефект, и ты должен не вестись, а поступить по-новому. Например, дали сдачи больше в магазине, и вдруг захотелось промолчать, повести себя как в прошлом.

А теперь задай себе вопросы. Кто я? Куда я иду? Что я могу дать людям? Чему я могу научиться?

Если ты уже ответишь себе честно на первый вопрос, то тебе не захочется обманывать. Ты поступишь по-новому и признаешься кассиру, что тебе дали больше денег, вернёшь их обратно. Ветхое поведение наносит мелкие ранения, какое-то время с ними можно будет ещё пожить трезво, на сухую, но потом раны загниют, и наступит очередной срыв. Если ты уже принял решение оставаться трезвым, то нужно соблюдать духовные принципы во всех делах.

## **Шаг 7**

### **Контакт с Высшей силой**

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

Каждый шаг — это отдельный блок работы, но сами шаги между собой в какой-то степени связаны. Ты уже, наверное, обратил на это внимание. Первые три шага следуют один за другим.

Четвёртый шаг входит во все последующие за ним, но без первых трёх его сложно начать. А вот между Шестым шагом и Седьмым граница почти незаметна.

До Седьмого шага кажется, что мы уже много что сделали, но на самом деле гораздо больше работы произойдёт именно сейчас. Требуется не просто обращение к Высшей силе с просьбой избавить от всех недостатков характера.

Слово «смирению» несёт главный смысл всего шага. Прежде чем просить Высшую силу об избавлении, необходимо иметь духовную подготовку.

Только в таком случае ты поймёшь, что означает для тебя смирение.

Часто путают смирение с унижением и кривизной в той или иной ситуации, где проявился дефект характера. Если на таких негативных чувствах просить Высшую силу избавить от недостатка, то вы не ощутите никого результата, возможно, даже ухудшите своё состояние и обесцените выздоровление.

Например, обычная ситуация, в которой был каждый, и она повторяется с некой периодичностью в течение всей жизни — это конфликт. Поссорился, допустим, с коллегой по работе, долго не мог выяснить важный для тебя момент, и диалог перешёл в оскорбления. В итоге, обида блокирует коммуникацию, в лучшем случае конфликт закончится молчанием, в худшем — может дойти и до физической расправы.

После совершенного тебе, как выздоравливающему зависимому, нужно разрешить ситуацию и проработать свои дефекты, которые в ней вылезли: гордыню, эгоизм, раздражительность. Действие простое, нужно только извиниться перед коллегой, но совершить подобные действия окажется очень сложно. Седьмой шаг потребует от тебя смирения, то есть ты не должен идти на примирение с чувством, что ты унижаешься таким образом, ведь ты был прав, и тебя ещё обозвали — как так я ещё должен просить прощения. Наоборот, с добрым сердцем, пониманием, что в конфликте виноваты всегда двое, что недопонимание, это нормально, и что если я попрошу прощения, я только возвышусь, потому что не повёл себя по-хамски. Проверить результат работы Седьмого шага на духовность можно честным самоанализом. Если ты после изменений в голове не держишь злость, не продолжаешь осуждать человека, значит, ты действительно совершил поступок с чистым добрым сердцем. Так происходит со всеми другими недостатками, каждый раз тебе необходимо будет с ними бороться со смирением.

## Шаг 8

### Старые друзья

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

Настал момент, когда можно теперь в своё выздоровление вовлечь и других людей. Наркоман и алкоголик в этом вопросе всегда спешит. Встав на путь трезвой жизни, он хочет сразу загладить вину перед всеми, с кем он так или иначе деструктивно себя вёл.

Это неправильно, потому что, не разобравшись с собой, не восстановив своё эмоциональное и физическое состояние, человек придет к ситуации, когда возмещение ущерба закончится очередным срывом.

За первые семь шагов ты как раз-таки сможешь пройти путь становления, максимально наполнив себя внутри и окрепнув физически.

«Что представляет из себя список?» — спросишь ты.

Снова вернёмся к тому, что методика работы по шагам зависит от того, какую ты выбрал себе программу выздоровления, кто у тебя наставник или, может, его нет, какую ты представил себе Высшую силу. Список должен оказаться в письменной форме, потом ты его сможешь сжечь или оставить как память о том, какую мощную работу ты проделал. Входят в этот список люди, которые встречались в твоей жизни, встречаются на данный момент и встретятся в будущем. Каждому из них ты нанёс или нанесёшь ущерб в виде зла, обиды, обмана, эгоизма и так далее.

В Восьмом шаге ты сможешь определить, по какой причине ты так вёл себя с ними, может, на тот момент ты находился в страхе, или у тебя проявилась зависть.

После такого анализа ты сможешь узнать, где ты действительно был не прав, где ты себя накрутил и по факту оказалось, что ты не был виноват, а где нанесённый ущерб будет нельзя возместить. Когда весь список будет уже отсортирован, можно будет перейти к Девятому шагу.

## 8.1

### **Какие именно люди должны входить в список тех, кому я причинил зло?**

У меня тоже возник этот вопрос, когда я начал работать над Восьмым шагом. Безусловно, в этот список не нужно вносить всех подряд, кому ты причинил зло тем, что кинул на деньги, бросил с веществом и кайфанул в одиночестве или просто обманул — подобных примеров много.

Рассмотреть необходимо тех людей, которые играли в твоей жизни какую-то более или менее значимую роль, и тебе стыдно за то, что ты нанёс им когда-то обиду, причинил зло. Родители — это первые, кто в большей степени заслуживают теперь уважения от нас. Обычно наркоман, попав на реабилитацию, понимает, что ближе, чем родители, у него никого нет.

Друзья в прошлом, совсем не друзья — это просто соупотребители, с которыми связывало только вещество, и в новой трезвой жизни такие «приятели» уже не нужны.

Возможно, в список войдут люди из детства, которых ты когда-то высмеивал или обижал, может, это будет коллега по работе, у которого ты из кармана вытащил пару тысяч рублей, может, это будет девушка, которая тебя любила все это время, а ты ею только пользовался и изменял ей ко всему прочему.

Важно весь список, как я писал выше, проанализировать и понять, где действительно есть за тобой вина. После уже можно возмещать ущерб, об этом в следующей главе.

## Шаг 9

### **Душевный детокс**

*Мы напрямую возместили ущерб тем людям, кому это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло навредить им или другим людям.*

Если ты открыл книгу и начал прочтение с этой главы, то прошу тебя вернуться в начало и ознакомиться со всем предыдущим текстом. Я понимаю твоё любопытство и нетерпение, ты стремишься разрешить все ошибки прошлого прямо сейчас, но программа выздоровления — это последовательные действия.

Шаг за шагом, постепенно набираясь сил и духовности, ты сможешь обрести новую трезвую жизнь.

Без такого фундамента, который ты обретёшь за первые семь шагов, ты будешь продолжать не доверять, не верить, сомневаться и осуждать других. Нужна ли тебе такая трезвость на зубах?

В Восьмом шаге ты смог разобраться со списком людей, которым ты принёс зло и теперь готов все это исправить.

Хочу сразу предупредить, твой список невозможно будет отмечать галочками, как ты, к примеру, делаешь с отметками в целях по каждому дню в ежедневнике. Кому-то ты сможешь возместить ущерб разово, кому-то придётся всю жизнь возмещать, допустим, маме, ведь родителей мы сильно обидели за своё употребление. Это не говорит, что ты должен делать что-то с чувством вины, возмещения ущерба в виде твоей трезвости и полноценной жизни с уважением к ним порой бывает достаточно, если делать это с любовью. А кому-то не получится совсем возместить, просто из-за смерти самого человека или по другой причине, за таких ты можешь помолиться.

Опыт Пятого и Шестого шага поможет тебе исправить ситуацию, найти конструктивное решение для выхода из сложившихся обстоятельств.

Седьмой шаг даст тебе смирение и не позволит опустить руки, если вдруг что-то не получилось поправить или, наоборот, ситуация ещё хуже усугубилась, несмотря на добрые намерения.

## 9.1

### **Как происходит процесс возмещения ущерба? В какой последовательности должно это происходить?**

Итак, пришёл момент, когда тебе можно начинать убирать свою сторону улицы.

Рекомендуется список начинать с легких ситуаций, где ты человека может быть задел, унизил, тянул прикол, специально сворачивал кровь. Здесь требуется попросить прощения и спросить: «Что мог бы я сделать, чтобы загладить перед вами свою вину». Заучить легко, но сделать будет это не очень просто, возможно, в ответ ты услышишь негатив, главное, не оправдываться и признать, что в тот момент был не прав.

При возврате денег тоже необходимо начинать с мелких долгов. Например, вспомнил человека, который занял тебе тысячу в трудное для тебя время, теперь можно её вернуть. Зачастую на



такие старые долги люди забывают, говорят: «Брось, не надо возвращать». Но тебе важно сделать шаг и все-таки вернуть денежку, так как ты должен очистить всю старую дорогу и не нести с собой груз в новую жизнь. Объясни человеку, что тебе это важно сделать, и отдай долг.

Конечно, материальный ущерб возмещать некомфортно, будет, если сказать простыми словами: «давит жаба от жадности». Но если ты решился проделать работу по Девятому шагу, помни, правило бумеранга никто не отменял. Родителям и родным придётся возмещать ущерб всю жизнь. Молитвы, уважение и добрые дела в этом случае тебе помогут справиться, определиться с чувством долга. Даже если ты просто уже перестал употреблять и ведёшь правильную жизнь, они не перестают переживать, хотя ты уже не вредишь им больше.

Есть в списке те, кто уже покинул этот мир, тут только лишь мысленно можно извиниться или совершить ритуал, написав письмо, где ты пропишешь волнующие для тебя моменты и попросишь прощения. Они смогут простить тебя так же, как, я убежден, они поступили бы, еще пребывая в нашем мире, на Земле.

Будут также встречаться на пути трезвой жизни ещё люди, которым ты можешь принести зло. Мы не станем идеальными полностью, поэтому необходимо признавать за собой ошибки и своевременно их исправлять. Как это работает, пропишу в Десятом шаге.

## **10 шаг**

### **Качество жизни**

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

Когда мы вступаем в трезвую жизнь, в нашей речи постоянно присутствует слово «выздоровление». За предыдущие девять шагов мы увидели, как это выздоровление происходит, как сильно изменилась наша жизнь.

Но это не гарантия того, что теперь можно выдохнуть и не заморачиваться больше программой, а трезвость сама собой останется. Проявлять бдительность придётся всю жизнь, ежедневно будет стоять вопрос о сохранении твоей трезвости.

Мы немало находились в состоянии употребления, поэтому надеяться излечиться за пару дней, месяцев — не получится. Да и зависимость имеет коварный характер. Она очень быстро, без разницы, на каком сроке ремиссии ты находишься, может тобой овладеть и вернуть прошлого тебя в два щелчка.

Чтобы не запустить такой процесс и не уйти в срыв, всего лишь нужно обращать внимание на своё эмоциональное состояние, свои поступки, коммуникацию с людьми и анализировать, приносит это позитив или негатив. Как в Четвёртом шаге, когда ты понимаешь, что совершил ошибку, нанёс вред, нужно признать за собой этот факт, увидеть дефект и своевременно загладить вину и исправить ситуацию, скорректировать.

Со временем придёт опыт, когда уже на корню ты сможешь гасить те или иные дефекты и не допускать ошибок. Но в любом случае полностью идеальными мы никогда не станем, поэтому не стоит опускать руки, если вдруг сошёл с дороги, накосячил. Тот, кто не ошибается, тот ничего не делает.

## 10.1

### **Как научиться своевременно справляться с негативными чувствами и признавать ошибки?**

В формулировке Десятого шага мало слов, но много действий. Новая трезвая жизнь нас превращает в хорошем смысле в роботов, которые сканируют все ситуации и пропускают через программу выздоровления.

Своевременно — это означает, что процесс анализа должен происходить сразу на момент происхождения ситуации или, если уже вдруг она произошла в деструктивной форме, то, не откладывая, нужно ее проработать. Отстреливать дефекты на корню — это уже, своего рода, профессионализм, но до этого нужно будет попотеть и этому научиться. Кто выздоравливал на реабилитации, понимает, что там первое время спасают стены. Происходит негативная ситуация, наркоман ведётся на эти чувства, даёт волю дефектам и потом наносит вред себе и, возможно, окружающим. Потом с этими чувствами может вариться неделями и копить обиду, пока просто не прорвёт эмоционально.

Стены не дают употребить, наркоман таким образом учится переживать чувства и распознавать их, привыкать.

Впоследствии, с изучением программы, у наркомана появляются инструменты для профилактики своего состояния. Чтобы не вариться в чувствах, он сразу делится ими с доверенным лицом,

если такового нет, то просто высказывается любому, кто в самой ситуации не присутствовал. Этот шаг помогает увидеть ошибку и получить взгляд со стороны.

Что делать с негативной энергией? Куда деть обиду и злость? Здесь тоже есть метод, чтобы не наносить ущерб, не мстить, не конфликтовать. Нужно свой накал пустить в полезное КПД. Сделать доброе дело или переключиться на что-то хорошее. Например, сходить в спортзал, съесть что-нибудь вкусное, прогуляться, помочь кому-нибудь и т. д. Последние действия помогают больше всего, потому как духовность, она наполняет и даёт сил. Попробуйте после конфликта не сидеть в обиде и ропоте, а взять и помочь бабушке прополоть огород или там подмести подъезд у дома, чтобы всем жителям этого дома было уютно. Доброе дело должно быть от души, тогда эффект будет 100%.

## 10.2

### Что из себя представляет самоанализ?

Тем, кто был в реабилитационном центре, самоанализ знаком в виде написания итогов дня, где по определенном скелету (ситуация, мысли, чувства, дефект, действие, коррекция) описываются ситуации, в которых была совершена ошибка.

Также используют в подобных центрах более усиленную методику — написание дневника чувств, здесь уже могут присутствовать и положительные ситуации. Ко всему, ещё благодаря такому способу, зависимый может научиться отслеживать своё состояние по реакции тела.

Потихоньку, таким образом выздоравливающий наркоман привыкает к ежедневному мониторингу своего поведения и по выходу в социум способен уже в устной форме проводить такой аудит.

Те, кто смог самостоятельно выйти из проблемы или с помощью анонимных групп, тоже могут использовать такие варианты самоанализа. Как я писал ранее в предыдущей книге, в Интернете можно найти много материалов для проведения самоанализа, поэтому с этим сложностей не должно быть. Главное, чтобы не терялась сама суть задачи, важно не количество вопросов, а качество проведения самоанализа.

Мой знакомый, Егоров Сергей, использует методику **«цикл Деминга»**

(планирование — осуществление — проверка — претворение в

жизнь), которая является широко распространенным способом непрерывного улучшения качества.

Цикл был использован изначально в производстве, что, в свою очередь, улучшило его показатели, как экономические, так и финансовые. Сергей применяет такой принцип в жизни, ежедневно следует по кругу действий, тем самым, изменяясь в лучшую сторону, улучшает качество своей жизни.

Ещё проводить самоанализ помогает мнение окружающих, когда у тебя замечают дефекты и о них тебе говорят. Важно в таком случае уметь принимать критику и понимать, что никто не хочет тебе навредить, а, наоборот, так только помогают разобраться в себе и направляют в верное русло.

## **Шаг 11**

### **Духовность**

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

Подходя к этому шагу, мы уже обрели понимание Высшей силы, мы научились ее распознавать. Пройдя первые три шага, мы стали доверять ей и терпеть. Необходимо теперь развить способность с ней контактировать.

Очень громко звучит фраза «общение с Высшей силой», когда осознаешь, что это что-то невидимое как воздух, волшебное. У каждого своё представление о Высшей силе, поэтому всем без исключения необходимо найти способ общения со своей Высшей силой. Частый и привычный вариант контакта с Высшей силой — это молитва. Такое понимание навеяно религией, но на самом деле молитвой может оказаться любой — свободный творческий текст, в котором ты просишь о чем-либо или благодаришь за что-нибудь от всего сердца Высшую силу в определенные моменты жизни.

Более продвинутой вариант коммуникации с Высшей силой — это медитация, тут можно выбрать свой собственный путь, где ты обретёшь связь с Высшей силой. Вера без действия мертва — такая формулировка доступно объясняет, что мы можем молиться, медитировать, но от нас требуются действия, просто

так Высшая сила не даст нам желаемого. А после обращения к Высшей силе она тебе ответит, но ответ может быть и отрицательным, помни это. И пусть тебя не огорчает это, нужно увидеть в этом положительный момент. Я уже писал в книге о том, что порой именно такие факты тоже могут повлиять с положительной стороны на нашу жизнь. Значит, так надо и лучше. Высшей силой определён именно такой путь твоей трезвой жизни.

## **11.1**

### **Как определить ответ Высшей силы, и в каких ситуациях к ней обращаться?**

В программе «Двенадцати шагов» уже есть готовые материалы и инструменты по работе над Одиннадцатым шагом. В поисковике любого браузера при вводе формулировки «Медитация и молитва Одиннадцатого шага», ты найдёшь всю информацию. Здесь можно увидеть общую картину, что из себя представляет общение с Высшей силой.

В неё входят медитации на утро, где происходит настройка на день, планирование и медитация вечером, в которой ты анализируешь весь день, смотришь на свои ошибки и просишь за них прощение, благодаришь за все ситуации Высшую силу и размышляешь, что можно было изменить или сделать, чтобы день был ещё лучше. Такая работа происходит на ежедневной основе, в течение дня в словесной форме также можно обращаться к Высшей Силе, попросить её присутствовать в трудной ситуации, поблагодарить за каждый момент в твоей жизни, хороший и плохой, слить негативную энергию и поделиться позитивной. Даже на простом примере: когда ты встаёшь с утра не с той ноги, ты можешь взять паузу, сесть, поразмышлять, подумать о хорошем, попросить Высшую силу о хорошем дне и приступить к утренним процедурам. До этого метода мы, разомкнув глаза в плохом настроении, шли на энергии этих чувств и могли продолжать вариться в ней весь день, «громя» все вокруг, раздражаясь и унывая.

В религиозном направлении есть хороший помощник в виде Библии, где прописаны различные трактовки, которые привыкли называть правилами жизни.

Вникать в неё тяжело, особенно самостоятельно, желательно разбор производить со специалистом — служителем церкви, духовным наставником.

В простонародье говорилось, что «бес сопротивляется в

прочтении Божьего слова», это действительно так, чтение даётся нелегко, необходимо концентрировать внимание, постоянно отлетаешь, текст приходится перечитывать по несколько раз, чтобы понять смысл.

Но это того стоит, подобные размышления над Библией меняют отношение к жизни, изменяют мышление, корректируют на правильные и духовные аспекты. В завершение ответа на вопрос ещё раз повторюсь о том, что не нужно разделять плохое и хорошие, все свершается по воле божьей, а не по нашей.

## 12 шаг

### Выздоровливать не в одиночку

*Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения  
этих шагов,  
мы старались нести весть об этом другим наркоманам,  
алкоголикам  
и применять эти принципы во всех наших делах.*

Хочу обратиться к тебе, мой дорогой читатель: что ты сейчас чувствуешь? Ощущаешь ли ты легкость? Освобождение? Появилась ли у тебя вера? Не болит у тебя душа?

Духовное пробуждение может вызывать разные чувства, оно индивидуально и также зависит от выбранного пути выздоровления. Но все мы, пройдя предыдущие шаги, достигли одного результата: мы духовно наполнились, полностью сняли с себя рюкзак прошлого и вступили в новую трезвую жизнь.

Ко всему этому мы не забываем, откуда мы пришли. Только это не значит, что тебе постоянно необходимо корить себя за прошлую жизнь и заводить в голове пластинку с повторением фраз: «я наркоман», «я алкоголик».

Программа делает нас не одинокими. Окружение в виде выздоравливающих зависимых, взаимоподдержка, помощь друг другу и передача опыта — все это напоминает о присутствии болезни. Мы продолжаем соблюдать и применять все духовные принципы в делах и следовать воле своей Высшей силы, как мы её можем понять.

По мере развития нашего понимания духовных принципов будет углубляться и наше духовное возрождение.

Помнишь, когда тебе в начале пути выздоровления или в активном употреблении говорили, что нужно бросать. Выход есть. Сейчас нести такую весть можешь и ты, показать свой пример, поделиться опытом, замотивировать, тем самым от таких действий наполниться той теплотой, которую невозможно получить от химического вещества.

## 12.1

### **В чем проявляется духовное пробуждение?**

Двенадцатый шаг характеризует тебя в целом, как ты справляешься с работой по всей программе. Результат его может меняться, потому что на жизненном пути будут как взлёты, так и падения. Также будут периодически возникать застои, которые будут тормозить и откатывать назад.

Главным из всех принципов здесь является честность. Быть, а не казаться честным перед самим собой даже в мелочах.

Например, съел конфету на улице, а урны нет, ответь теперь честно: какие будут у тебя действия. Духовное пробуждение говорит о том, что ты изменил своё поведение, мышление, соблюдаешь принципы и вдохновлён к новой жизни.

Трезвость на зубах, на сухую, просто воздержание, основанное на старых поступках — это не результат, рано или поздно в таком случае ты задашься вопросом: «Зачем мне нужна такая трезвость?» Нужно наполниться.

Душевная пустота — корень болезни зависимости.

## 12.2

### **Какой вид служения я исполняю, чтобы нести весть о выздоровлении?**

Помогая другим, мы помогаем самим себе. Правило бумеранга работает и в программе выздоровления. На одной из проповедей в церкви, батюшка говорил народу следующие вещи: «Если ты хочешь разбогатеть, сначала поделись копейкой с нуждающимся; если хочешь уважения, начни уважать, особенно неприятеля своего; если хочешь любви, люби сам...»

Помогать таким же зависимым, нести весть, делиться опытом, быть рядом — это цена твоей трезвости. Сколько стоит твоя трезвость? Что ты сделал, чтобы ее приобрести? Служение в

программе выдаёт зарплату в виде трезвости, и чем больше ты выкладываешься, тем больше гарантия сохранности срока твоей чистоты. Весть можно нести разными способами — помогать реабилитационным центрам, ездить в наркологии, брать служения на анонимных группах, вести подспонсорных.

Повторение помогает также укрепиться в трезвости, например, помог разобраться новичку с трудной ситуацией, и тем самым напомнил себе, как можно не допускать подобных моментов в жизни, и какие инструменты есть. Не забывай также сам просить о помощи, получать опыт. Круговорот необходим, так как выпив воду из стакана, нужно потом туда её налить, так же и в выздоровлении — нельзя забывать про себя. Это как раз про то, что написано вначале, в формулировке Двенадцатого шага. Что ты можешь дать, если ещё сам слаб? Только по достижении душевного равновесия возможна отдача, иначе произойдёт выгорание. Будь эгоистом своего выздоровления.

### **Отзыв специалиста**

Приветствую читателей этой книги. Меня зовут Вячеслав Потапов, я психолог-консультант. Работаю с зависимыми с 2009 года, а точнее — с выздоравливающими людьми.

Когда Евгений попросил меня написать главу ко второму изданию книги, я с удовольствием согласился. Считаю, что любая возможность повлиять на ситуацию со злоупотреблением наркотиков или алкоголя — это ценные возможности, которые надо использовать. Выражаю также Благодарность Евгению за столь активную позицию в распространении профилактических мер в вопросе алкоголизма и наркомании. Всегда лучше предотвратить, чем лечить. Даже так называемые «срывы». Читатели этой книги, скорее всего, лица, которые в той или иной степени столкнулись с этой болезнью. Поэтому пишу вам.

Безусловно, методика, описанная Евгением, работает и будет работать, сам Евгений тому свидетель, протестировал ее своей жизнью. У него получается сохранять трезвость, и эта трезвость носит не только количественный характер — прожитые годы в трезвости, а еще и качественный, создающий высокий уровень жизни. Для болезни зависимости последней инстанцией является тело, оттуда похмелье или ломка, со снятием которой успешно справляются доктора, да порой и сами зависимые это делают.

Я опишу небольшую часть психологической стороны



зависимости. Откуда сформировалась, и что с этим можно сделать.

Работая с зависимыми людьми, я вижу, что количественной ремиссии люди могут достигнуть и сами: тюрьма, больница, прерывание определенного круга общения, группы самопомощи. Не говорю о сроках этой ремиссии, но она возможна. Количественная ремиссия с качественной несравнима, так как носит характер только волевой, что тоже хорошо, для начала.

Сегодня хочу обратить внимание на то, что можно расширить возможности ремиссии трезвости и сделать ее качественной. В работе над дефектами характера, прорабатывая описанные в этой книге шаги, вы познакомитесь с собой и своими невидимыми «помощниками», подталкивающими к употреблению.

Важно вот на что обратить внимание в процессе работы. За всеми недостатками кроется еще один момент — это потребности, которые удовлетворятся. Только вот как? С алкоголем или наркотиками, или естественно? Я за естественность! Есть понимание о простых человеческих потребностях.

Потребности человека образуют иерархическую систему, где каждая имеет свой уровень значимости. По мере удовлетворения базовых потребностей, человек стремится уже к другим, Высшим потребностям, к социальной духовности, как бы переходит на следующий уровень.

Но пока по порядку.

Классификация по уровню сложности разделяет потребности на биологические, социальные и духовные.

- \* К биологическим можно отнести стремление человека поддерживать своё существование (кров, пища, одежда, сон, отдых, безопасность, любовь, сексуальное удовлетворение, экономия сил и пр.). Сюда также входят и деньги.
- \* К социальным потребностям относится потребность человека к общению, к популярности, к господству над другими людьми, к принадлежности к определённой группе, лидерству и признанию.
- \* Духовные потребности человека — это потребность познать и принять окружающий мир и себя самого, стремление к самосовершенствованию и самореализации, они — в познании смысла своего существования.

В какой-то этап жизни, когда у человека пошло что-то не так с реализацией тех или иных потребностей, тогда и встал на пути «помощник»: алкоголь или наркотик. А любая зависимость — это препятствие на пути к развитию человека как личности, к переходу на новый уровень. Тут как раз и нужна эта спасительная рука профессионала, специалиста, который обладает технологиями и поможет «отмотать» до начала употребления и перейти человеку на новый, качественный период его жизни. Без употребления.

Приведу несколько наглядных примеров из практики, чтобы было понятно, как это происходит.

Военнослужащий употреблял наркотические вещества во время военных действий. Это была необходимая мера как обезболивающее, продолжалось это более чем год. По всей вероятности, он по приезду домой должен был бы продолжить употреблять наркотические вещества, так как у него за это время сформировалась физическая зависимость, но нет. Вернувшись к обычной жизни, первое, что он сделал, решил вопрос с источником боли.

И второй — это провел полную очистку организма. И он не продолжил употреблять, не было потребности ни физической, ни психологической, ни социальной. Он восстановился на работе, начал идти по карьерной лестнице с нуля, занял свое место в социуме. Он принимал себя, и это позволило ему никогда не прибегать к наркотическим препаратам. Он свои потребности спокойно и безопасно реализовывает.

Еще один мой клиент после курса лечения нашел свое место в жизни и сейчас трудится на любимой работе, он ее нашел уже после лечения. Восстановил отношения в семье, с родственниками. Это произошло после осознания, что на пути к следующему шагу своего развития — реализации потребности самоуважения, он выбрал путь наименьшего сопротивления — начал делать это за счет алкоголя. Результат, надеюсь, понятен? Как следствие — социальная деградация, и уже самореализация нашла свой отклик в кругу «понимающих» его соупотребителей, с фразами: «Ты меня уважаешь? Ты меня понимаешь?..» Знакомые фразы? Удовлетворяет духовную потребность в уважении, минуя биологические и социальные.

Мы «отмотали» вместе с ним его жизненный путь туда, где он выбрал «легкую» жизнь с алкоголем, и он вспомнил, чем на самом деле хотел заниматься. Пролечившись, получив

информацию, он встал на тот путь, и сегодня он имеет качественную трезвость.

Еще можно много описать примеров, когда люди пробовали психоактивные вещества и просто отказывались от дальнейшего употребления, потому что им не это надо. И все благодаря тому, что удовлетворяли свои потребности безопасно и естественным путем.

Почему алкоголики или наркоманы выбирают или возвращаются в окружение именно злоупотребляющих? Даже после ремиссии количественной? Их там понимают, и они могут там реализовывать свои потребности «легче», но опасней для жизни. И еще потому, что в «большом» мире, другом социуме этого человека не понимают, а потребности реализуются в любом случае. Тут проще: все понятно и якобы доступно и легче, но это иллюзия. С которой придется также расстаться. Это наподобие таких: «Попробовав однажды слезу мака, будешь плакать всю жизнь», «Героин умеет ждать», «Как же баня без пива?», «Стопка для храбрости». И со многими другими, которые я слышу на консультациях. Надо будет потрудиться и расстаться с ними, чтобы количественная ремиссия перешла в качественную.

Евгений описывает, как он так же нашел себя, и оказалось, что он может быть полезным миру, и жизнь его сегодня имеет главное: смысл и качественный характер трезвости. Он реализует свои потребности без дополнительных стимуляторов или допингов, все за счет естественного роста.

Помните, любая зависимость — это препятствие на пути к следующему шагу в жизни.

Можно ли самостоятельно разобраться с потребностями? Да, можно, но на пути к реализации своих потребностей могут проявляться как раз дефекты характера, приобретенные за время употребления. Вот тут необходима программа, описанная Евгением, и специалисты смогут помочь ее проработать, поддержать человека в становлении и достижении качественной ремиссии.

Нужен ли ты этому миру? Мой ответ: однозначно, безусловно ДА!

## Заключение

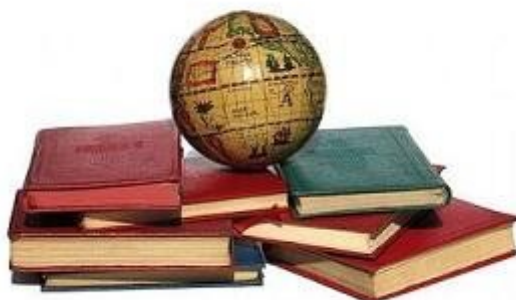
*Разочарование от низкого качества длится дольше, чем радость от низкой цены.*

*Генри Форд*

Качество или количество? Эти два критерия волнуют в каждом вопросе нашей жизни, будь то еда, одежда, друзья, знания и тому подобные вещи. В совокупности все перечисленное, все то, что заполняет нашу жизнь, определяет и качество, и количество прожитых годов.

Один человек может быть богатым и годами не знать о счастье, а другой с копейкой в руках может за минуту найти, чему порадоваться в жизни.

Моё мнение: главное — качество, а не количество. Второе будет исходить из первого, так как если нам что-то нравится, то мы захотим удовольствие продлить. Я уверен, что прочитав мою книгу «Путеводитель трезвой жизни», где прописаны многочисленные инструменты, как обрести качественную и долгосрочную трезвость, ты больше не станешь задаваться вопросом: зачем мне такая трезвость? Тебе не нужно будет на сухую, на зубах переносить воздержание. Теперь ты научился получать кайф от новой жизни и сможешь добиться долгих лет ремиссии.



АВТОР: Бабаскин Е. П.



ЖУРНАЛИСТ: Гаврилова В. М.

