

Один из основателей ВДА Тони А. опубликовал новую версию Двенадцати Шагов в 1991 году в своей книге: «The Laundry List: опыт ВДА». The Laundry List – это список из 14 черт, которые завладели личностью и мышлением взрослого, воспитанного в дисфункциональной семье. Шаги Тони от 1991 года сфокусированы на любви к себе и прощении себя. Они значительно отличаются от традиционных Двенадцати Шагов ВДА, то есть адаптированных Шагов сообщества Анонимных Алкоголиков.

Вот пример Третьего Шага: «Мы приняли решение практиковать любовь к себе и верить в нашу Высшую Силу, как мы ее понимаем». Третий Шаг АА: «Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали».

Тони одновременно был членом и Анонимных Алкоголиков, и Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА). Он верил в АА и их проверенные методы помощи страдающим алкоголикам; однако, вскоре после того как Тони помог учредить ВДА в 1978 году, он начал работать над изменением формулировки 12 Шагов. Он оттачивал свою версию 12 Шагов в течение 11 лет и опубликовал их в 1991 году.

Тем временем Сообщество Взрослых Детей Алкоголиков в 1984 году адаптировало и одобрило Шаги АА для использования в сообществе. Это произошло за 7 лет до того, как Тони опубликовал свою книгу и Шаги. Шаги и Традиции АА были приняты на Ежегодной Рабочей Конференции ВДА в 1984 году. Она также известна тем, что именно на ней сообщество проголосовало за автономию ВДА. Адаптированные Шаги АА являются официально одобренными Шагами ВДА.

Шаги АА, адаптированные для ВДА, включают в себя многие идеи Тони относительно любви к себе и прощения себя, в то же самое время сохраняя изначальные принципы и значение Шагов АА.

Например, Четвертый Шаг по версии Тони содержит очень интересную особенность, которая призывает к свободной от обвинений инвентаризации родителей. Этот подход можно назвать неслышанным в двенадцатишаговых сообществах, в которых буквально

*воздвигнута система защиты от рассмотрения в процессе инвентаризации хоть кого-нибудь, кроме себя.*

*В большинстве двенадцатишаговых сообществ царит уверенность в том, что вы не можете смотреть на поведение родителей, не проваливаясь в обвинения или жалость к себе. Тони не согласен с этим. Он полагает, что мы интернализировали (впитали) дисфункциональное поведение наших родителей, когда были детьми. Он также полагает, что мы не способны найти ясность или спокойствие духа, пока не исследуем то, что нам передали наши родители, дедушки, бабушки или родственники. Когда вы обращаете взгляд на наследственную природу того, как семейная дисфункциональность передавалась от родителей к детям, то видите, что Тони был прав. Мы интернализировали (впитали) поведение наших родителей и передали его нашим детям. Однако, это еще не конец для нас. Мы можем провести честную и свободную от обвинений инвентаризацию наших родителей, уравновесив ее инвентаризацией самих себя. Шаги ВДА приносят истинные изменения и мир в наш разум.*

## «Что за новые 12 Шагов ВДА?»

Доброе утро всем!

Спасибо, что встали. (спикерское начиналось в 7.30 утра)

Я шел сюда с одной молодой особой. По дороге я сказал: «Сейчас — в данный момент моей жизни. ... Мне кажется, этот момент столь же важен для меня и ВДА, как и тот, когда я впервые зачитывал Перечень типичных характеристик ВДА.» Смотрю на присутствующих: в комнате примерно столько же народу, как и тогда, когда я впервые зачитывал Перечень типичных характеристик ВДА.

Вчера я подробно рассматривал факты моей биографии и мой опыт в АА, Ал-Аноне и ВДА. Сегодня я хотел бы обсудить Двенадцать Новых Шагов для Взрослых Детей Алкоголиков. Зачем они были написаны, для кого, и почему, как мне кажется, Шаги АА следует заменить.

Нужно сказать, тема эта... неоднозначна. И я уже... сталкивался со спорами на эту тему. Если бы в самом начале я прислушался к полемике, движение ВДА никогда бы не началось. Потому что, если смотреть на 12-Шаговые программы со стороны, то Анонимные Алкоголики на деле являются отцом, а Ал-Анон, по сути своей и во многих отношениях — матерью. И вот зарождается движение детей.

Посмотрим на алкоголика, который приходит к Анонимным Алкоголикам. Они трезвеют, мы трезвеем, я протрезвел, и мне сказали: все, что нужно — оставаться трезвым, тогда... день прожит не зря. Приходит человек в Ал-Анон, ему говорят: «Ходи на собрания, снимай фокус внимания с мужа или жены, фокусируйся на себе, научись отделяться, и все будет хорошо.» Потрясающе!

Потом вдруг зарождается движение ВДА. И у этих родителей раскрываются глаза на то, что они сделали со своими детьми. Нужно сказать, это их нервирует.

Как член АА я жил... прежде, чем стал алкоголиком, выздоравливающим алкоголиком, я жил в барах. Меня вечно не было дома. Так что трое моих детей выросли без меня, меня с ними никогда не было. И вдруг я присоединился к Анонимным Алкоголикам. Я протрезвел. Я уходил и помогал другим. Каждый вечер я шел на собрание. И, как сказала моя дочь, я носился помогать чужим, точно так же бросая свою семью, ... пропадая в АА, как раньше пропадал в барах. А мои дети были встревожены тем, насколько я теперь отличался от себя прежнего, изрекая всякий раз, когда я заскакивал домой, какие-то непонятные им лозунги и говоря о Высшей Силе, о которой они никогда не слышали от меня раньше. Так вот что я сделал, как взрослый ребёнок алкоголика, — я снова покинул детей, на более глубоком уровне.

Когда я пришёл в Анонимные Алкоголики, то познакомился с Двенадцатью Шагами. И эти Двенадцать Шагов научили меня, что я должен исправить своё поведение, возместить ущерб, признаться Богу, себе, другому человеку в истинной природе своих заблуждений, а после идти и рассказывать об Анонимных Алкоголиках, идти и говорить о программе — помогать людям. Я верю, что все это на самом деле замечательный инструмент для выздоровления алкоголиков.

Я думаю, Шаги АА, по сути, не только не подходят для взрослых детей алкоголиков, считаю, что Шаги АА сводят ВДАшек с ума.

А теперь я хотел бы приступить к обсуждению.

Я с легкостью могу рассказать свою историю, мне это не трудно. У меня такое чувство, будто бы я лекцию читаю, и начинаю походить на человека, облеченного властью. А авторитетные фигуры, как я говорю, пугают меня до смерти. Так что я начинаю бояться сам себя. Итак, если стану казаться слишком властным — поднимайте руки, постараюсь остановиться.

Итак, я хотел бы ... Прежде всего, я хотел бы по пунктам разобрать Шаги ВДА. Во-первых, в АА я размышлял о Шаге АА: «Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем и наша жизнь стала неуправляемой».

Ну, в два года или три я действительно не был бессилён перед алкоголем. Я имею в виду, я не пил, алкоголь не имел особого влияния на меня физически, кроме того факта, разве что моя мать пила все 9 месяцев, пока я был в утробе, а это значит — я был почти разрушен. Полагаю, что алкогольный синдром плода всё-таки не до конца развился. Так или иначе, Шаг, который я написал: «Мы признали своё бессилие перед последствиями жизни в алкогольной среде, которые сделали нашу жизнь неуправляемой». Так каковы же последствия жизни рядом с алкоголизмом? Я считаю, что это Перечень характеристик ВДА, который я написал в 1978 году и прочту сейчас. Это последствия жизни — в настоящем или прошлом — в алкогольной или дисфункциональной семье.

1. Мы замкнулись в себе и стали бояться людей и авторитетных лиц.
2. Мы стали искателями одобрения, утратив при этом способность быть собой.
3. Нас пугают разгневанные люди и любые критические замечания в наш адрес.
4. Мы либо стали алкоголиками, либо вступили в брак с алкоголиком, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости.
5. Мы проживаем жизнь с позиции жертвы и эта слабость влечёт нас в наши любовные и дружеские связи.
6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, нам проще заботиться о других, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки и пр.

7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы глубоко запрятали чувства из нашего травмирующего детства и утратили способность чувствовать или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм — семейная болезнь; мы стали со-алкоголиками и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Со-алкоголики реагируют на действия других, а не действуют активно сами.

Вот эти последствия — это моё личное досье. Это то, что случилось со мной, как жертвой воспитания в атмосфере насилия. Сексуальное насилие — явное, скрытое, эмоциональное насилие, вербальное насилие, физическое насилие. Это то, что произошло с людьми, с детьми, которые воспитывались в подобной обстановке. Многие из нас стали жертвами посттравматического стрессового расстройства — заморозили чувства. Замороженные чувства — только одно из последствий воспитания в такого рода семьях. Так или иначе, еще и гнев, конечно, о котором здесь уже говорилось, вина, стыд. Но основное последствие воспитания в такой среде — страх. Я

чувствую, что я — человек, основанный на страхе. Почти все, что я когда-либо делал, было основано на страхе.

В любом случае, полагаю, что Первый Шаг я уже осветил.

Второй Шаг Анонимных Алкоголиков гласит: «Мы пришли к вере, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие». Когда Билла Уилсона спросили, что он имел в виду под словами «вернуть нам здравомыслие», он сказал: «Если я не пью первой рюмки — я вернулся к здравомыслию». Я согласен с этим. Думаю, это безусловно справедливо для Анонимных Алкоголиков. Но для меня, как взрослого ребёнка алкоголиков... Я посмотрел на этот Шаг — и пропустил его.

Изначально я был членом АА. Я глянул на эту формулировку и сказал: «Иисусе, да если ты заберёшь моё безумие, то не останется никакого Тони». Имею в виду, что всю свою жизнь я был безумным, и мне это как бы нравилось. Ну, вы понимаете, [неразборчиво], сумасшедшие вещи, и видите ли, я работал на достаточно высоком уровне — финансово — зарабатывал кучу денег. Так или иначе, когда я, как бы так выразиться, когда я помог запустить движение ВДА, один из членов пришёл ко мне и сказал, что группа после обсуждения попросила меня написать новые Шаги ВДА, что я сделал в 1979 году, 1978-1979. Я написал 12 Шагов для Взрослых Детей Алкоголиков, некоторые из них включены в эти Новые Шаги, которые я предлагаю сейчас.

Шаги ... В то время, когда я писал их, новый участник присоединился к движению ВДА, он был психиатром. И то, что я попросил его сделать, было отредактировать шаги, чтобы они стали «мы»-шагами, а не только «Я». Он это сделал, Шаги были оформлены с большим количеством психиатрического жаргона и не обрели большой популярности. Они все еще ис-

пользуются в некоторых местах в Бруклине, кое-где в Калифорнии.

Так или иначе, если посмотреть на Второй Шаг: «Мы пришли к вере, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие», — то это Шаг АА. «Вернуть» означает «получить обратно то, что у меня когда-то было», — если вы глянете в словарь, это то, что там написано. У взрослого ребёнка алкоголиков, ребёнка, воспитанного среди безумия и насилия алкогольной семьи, где не было никакого здравомыслия, не было ничего, что ему можно было бы «вернуть». Когда я присмотрелся к этому Шагу с позиции Взрослого ребёнка алкоголиков, то понял, что он призывает меня, в принципе, вернуться к безумию моей семьи. Это все, к чему я мог бы «вернуться».

Шаг, который я предлагаю для ВДА, гласит, что «Мы поверили, что Сила, более могущественная чем мы, может принести нам ясность». Ясность означает «неискаженность, чистота восприятия, способность ясно видеть». Есть один словарь, в нем я увидел, что «ясность» также может означать «свободу от чувства вины и от стыда». Меня поразило, что ясность — гораздо более подходящее состояние, к которому я могу вернуться, нежели здравомыслие, опыта которого у меня никогда не было в детстве.

Теперь мы подошли к одной из главных проблем — Третьему Шагу Анонимных Алкоголиков, который гласит: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем».

Сейчас одной из основных проблем для меня, как взрослого ребёнка алкоголиков, является вопрос доверия. Я хотел бы кое-что прочесть из того, что нашёл в очень-очень духовной книге. Это связано с духовным началом детей. Кто... Надеюсь, все мы находимся на духовном пути. Вот, что в этой

книге утверждается: «Духовное содержание прогрессирует в самосознании, когда ребенок переносит идеи величия от родителей к Богу. Весь духовный опыт такого ребенка во многом зависит от того, страх или любовь доминировали в родителско-детских отношениях».

Если это так, а я считаю, что это так, в семье, где я был воспитан, и в семьях, в которых вы все воспитывались, страх был доминирующим чувством, преобладающим над ощущением любви. На этом базовом чувстве было воспитано большинство из нас. В таком случае, для меня это значит, что на уровне чувств я не могу подняться выше в доверии Высшей Силе, чем я могу доверять своим родителям, на уровне чувств.

А какими были мои родители? В моем конкретном случае: иногда они меня любили, так мне казалось, а иногда буквально, словесно или физически, причиняли мне боль. Поэтому я никогда не смогу положиться на своих родителей. Они в действительности никогда не были последовательны со мной. Так что, если посмотреть на Шаг АА, то мне, как взрослому ребенку алкоголиков, представляется, что этот Шаг предлагает препоручить мою волю и мою жизнь заботе моих родителей, как я их воспринимаю на уровне чувств. А так как мой духовный опыт не может пойти дальше того уровня, что сложился у меня в отношениях с родителями касательно ощущения либо страха, либо любви, то похоже, что у меня в этом месте имеется некоторая сложность.

Итак, Третий Шаг, который я предлагаю для движения ВДА, звучит так: «Мы приняли решение практиковать любовь к себе и доверие к Высшей Силе». И я хотел бы зачитать немного из этого Шага: «Вместо того, чтобы препоручить наши жизни больным родителям, живущим внутри нас, мы решили обратиться нашу веру к духовной Силе, более могущественной, чем мы сами, как мы Её понимаем». В напряжённых попытках разрешить жизненные трудности я понял, что должен принимать себя и научиться заботиться о себе. Я обнаружил, что

я уже не могу отодвигать себя, чтобы удовлетворять нужды и требования других. Как бы трудно для меня это ни звучало, доверие, которое является, вероятно, одним из самых сложных вопросов для меня, должно быть по существу процессом роста, непрерывным процессом. Для меня доверие – это не единичное событие... Высшая Сила должна доказывать мне снова и снова, буквально каждый день... Руководить мной, заботиться обо мне, показывать, что я что-то значу для Ней. Другими словами, я нуждаюсь в постоянных доказательствах со стороны моей Высшей Силы. Как жертве, а я считаю, что все мы – потерпевшие, жертвы, мне нужно постоянное подтверждение, что есть что-то в невидимом мире, что любит меня. И процесс, коим, по моему мнению, являются эти Двенадцать Шагов, учит тому, как любить себя и как принимать любовь от своей Высшей Силы.

Я продолжу через минуту.

Четвертый Шаг Анонимных Алкоголиков – мы провели тщательную нравственную инвентаризацию. (подсказывают из зала) Бесстрашную нравственную инвентаризацию, спасибо.

Мне, как человеку, основой личности которого является страх, невозможно сделать бесстрашную нравственную инвентаризацию чего-либо. Вся моя жизнь в качестве жертвы определялась страхом. Меня спросили, когда я шёл по лестнице, шёл в эту комнату, собственно, в отделе книг, как я себя чувствую. И я сказал: ну, в общем, очень волнуюсь из-за выступления. Я чувствую, что эта речь, вероятно, является наиболее важной из тех, что я когда-либо произносил со времен основания ВДА, после первого прочтения Списка основных характеристик ВДА. Я сказал, что на самом деле, я ненамного более нервный и испуганный, чем в какое-нибудь утро, когда встаю, потому что эти чувства я испытывал всю свою жизнь. Страх был, вероятно, моим мотивирующим фактором. По-

следние 22 года трезвости и, скажем, с какого, с 1977 года, когда началась движение ВДА, страх постепенно уменьшается. Но он не ушел из моей жизни.

Итак, Четвертый Шаг для Взрослых детей алкоголиков: «Мы произвели тщательную и свободную от обвинений инвентаризацию наших родителей, потому что по сути мы стали ими».

Мне рассказывали про движение Взрослых Детей Алкоголиков, сам я не участвовал в нем долгие годы, придерживался анонимности, не особо много ходил, понимаете, на группы. Но слышал, что говорят, будто движение ВДА застряло в обвинении родителей. Пойди человек на собрание – на нем осуждают родителей, возвратись туда через три года: те же люди обвиняют тех же родителей. Это область, на которой мы застопорились.

В 1978-1979 годах, я думаю, когда впервые принялся за Шаги, я чувствовал, что не смогу выздороветь, пока не сделаю инвентаризацию своих родителей. Потому что я знал, на многих уровнях, что я превратился в своего отца и мачеху. Я знал, что под давлением определённых стрессовых обстоятельств я превращался в отца или мачеху.

Как я уже говорил, один из особо ярких случаев произошёл, когда у меня уже было десять лет трезвости. Я зашёл в обувной магазин и мужчина старше меня, очень-очень хороший, добрый человек, нагнулся и стал надевать ботинки мне на ноги. И я поймал себя на том, что грубил, сердился и оскорблял этого человека. Я поднялся и пошёл по улице, говоря себе: «Боже мой, это ещё что такое, десять лет трезвости и я оскорбляю совершенно незнакомого человека!» И вдруг меня осенило – моя мачеха всегда вела себя оскорбительно с продавцами обуви и уборщиками. Всегда. И я обнаружил, что когда сталкивался с продавцами обуви или уборщиками, ярость начинала ворочаться в моем желудке. Я вдруг понял,

что в определённых ситуациях я на самом деле превратился в мачеху и перенял чувства мачехи. Я перенял её фактическое бытие.

Я был трезв около года, и поймал себя на том, что хромаю при выходе из ресторана, после того как оплатил счёт. И я сказал себе: «Господи, это ещё что?! с ногой у меня все в порядке!» Мои мысли перенеслись назад в прошлое и я понял, что мой отец всегда переплачивал чаевые в ресторанах. В рамках угодничества людям и это доходило до метрдотеля и официантов [*пр. пер. неразборчивое предложение. реконструкция*]. Я осознал, что недоплатил в этом конкретном ресторане. Чтоб официант не кричал на меня, я стал хромать, чтоб вызвать жалость. Я осознал, что начал так делать, когда мне было около 15-16. Так вот, насколько я мог понимать то, что случилось в ресторане — я превратился в своего отца. А когда я не превращался в отца, то что я делал — я пытался вызвать жалость к себе, чтоб никто не мог наказать меня за то, что я не похож на него. Я начал присматриваться к своей жизни и понимать, что на самом деле я стал тем, кем должен был стать — я превратился в своего отца.

Во многих ситуациях я превращался в свою мачеху. А женщины, которых я находил для связей, жизни или женитьбы были похожими на мою маму, которая исчезла из моей жизни, когда мне было два года.

Позже я узнал, что мы становимся одним из родителей, вступаем в брак с другим.

Я узнал, в сущности, что для того, чтобы получить хоть какое-нибудь прощение вообще, я должен был произвести тщательную и свободную от обвинений инвентаризацию наших родителей и тех людей, которые воспитывали меня. Увидеть их положительные стороны и отрицательные стороны. Посмотреть на них с действительно объективной точки зрения. Отследить жизненные шаблоны, которые они использовали,

отдельные слова, которые они употребляли, рассмотреть некоторые из их предрассудков.

Мой отец был евреем, моя мать была христианкой. И мой отец был таким антисемитом, какого только можно себе представить. Он терпеть не мог быть евреем и не любил евреев. Он научил меня, что я никогда не должен играть с евреями, более того, никогда не жениться ни на ком из них. Что, по сути, евреи социально ниже христиан, хотя интеллектуально выше. Таким образом, в сущности, я усвоил от него все эти характеристики. Одна из задач первостепенной важности для меня — побороть антисемитизм, поскольку я стал антисемитом, каким был мой отец. Это один из вопросов, над которыми я должен работать ежедневно.

Что все это на самом деле означает: одна часть меня смотрит на другую часть меня с отвращением. Прекрасные условия для воспитания ребёнка.

Так что, для того, чтобы простить себя, я должен произвести инвентаризацию своих родителей и научиться прощать им. Для того, чтобы простить им, я должен научиться прощать себя.

Надеюсь, Четвёртый Шаг ВДА, этот Новый Четвёртый Шаг, поможет движению пройти стадию обвинения. Я действительно считаю, что обвинение родителей — вероятно, первый из процессов исцеления, через который проходит Взрослый ребёнок алкоголиков. Я должен осознать тот факт, что хотя моя голова и пытается простить то насилие, которое мне причинили, моё нутро, по сути, мой маленький Ребёнок очень-очень сердит и зол на этих людей.

Пятый Шаг: «Мы признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений». Это Пятый Шаг АА. Думаю, для АА это то, что нужно. Считаю, что будучи одним из членов сообщества Анонимных Алкоголи-

ков, я был преследователем. Я причинял вред самым разным людям, включая меня самого. Я причинял боль людям, проламывался через их жизни [*пр.пер: неразборчиво, реконструкция*], даже до того как я выпивал что-то, я обижал людей, безо всякого сомнения. Но Двенадцать Шагов АА хороши для преследователей, движение же Взрослых Детей Алкоголиков, на мой взгляд, было создано моей и вашей Высшей Силой для пострадавших, для маленьких детей, для людей, которые в сущности подвергались насилию, которые были не преследователями.

Итак, Пятый Шаг ВДА звучит так: «Мы признали перед нашей Высшей Силой, собой и другим человеком истинную природу нашей детской покинутости».

Покинутость — центральная проблема для таких, как мы. Это наше основное... чувство или опыт, то, что мы желаем пережить или почувствовать в последнюю очередь. Но одна из удивительных сторон таких людей, как мы, в том, что в своей жизни мы одержимо ищем то, с чем сильнее всего боремся и чего боимся... Иными словами, покинутость — моя основная проблема — чувство, которое я не хочу испытывать больше всего. Но что я делаю? Я одержимо ищу те отношения, где я могу испытывать покинутость. Чтобы осознать это и придти к поиску отношений полных заботы, я должен разобраться с покинутостью.

Хотелось бы прочесть немного отсюда: «Проведя тщательную и свободную от обвинений инвентаризацию наших родителей, мы стали понимать свои реакции, то, как мы приспособивались, восставали, сопротивлялись, и окончательно покидали себя. Рассмотрев природу болезни наших родителей, мы стали понимать, как много их моделей поведения заменили наше здоровое поведение и вели нас к покинутости. Мы видим все своё отчаянное приспособленчество, все основанные на страхе защиты, все наше подавление, разочарование и избегание. Благодаря этому механизму, которому мы научи-

лись у родителей, мы по-настоящему покидали себя. Все эти вредные, приобретённые от родителей модели поведения, в действительности являются потерями нашего детства. Мы должны признать их перед Высшей Силой, собой и другим человеком, чтоб двигаться к здоровому Себе».

Намерение этого Шага — помочь осознать, насколько эмоционально покинутыми мы были в детстве, и то, как мы покидали самих себя, превращаясь в собственных родителей.

Так, перехожу к Шестому и Седьмому.

Шестой: «Мы были полностью готовы начать процесс исцеления с помощью нашей Высшей Силы».

И Седьмой: «Мы смиренно попросили нашу Высшую Силу помочь нам в процессе исцеления».

В Шестом Шаге мы готовимся обратиться к Силе большей, чем мы сами. Независимо от того, насколько мы можем быть в сомнениях или неуверенности по поводу здравомысленности подобного шага, мы должны иметь в виду, что исцеление не может так просто случиться в этом мире и часто приводится в движение актом доверия и веры. Здесь от нас требуется открыть себя для целительной помощи духовной силы. Это — часть процесса, ведущего к препоручению.

Семь — «Мы смиренно попросили нашу Высшую Силу помочь нам в процессе исцеления». Это мощный шаг, он требует как смирения, так и участия. Смирение включает в себя начало осознания того, что мы на самом деле не являемся хозяевами вселенной, и есть вероятность существования божественного порядка, который мы не можем изменить. Смирение (humility в англ.) происходит от слова «гумус», что в действительности есть грязь. Мне сказали когда-то, чтобы стать смиренным, я должен стать обычным. Думаю, это очень верно. Также полагаю, что я должен вернуться в прошлое и

пройти через испытанные мной травматические чувства, чтобы найти подлинного Себя.

Молитва, которую я использовал, когда программа АА призвала меня посмотреть на так называемые дефекты характера и недостатки... Я обрел для себя молитву, которую считаю вполне применимой и к ВДА. Вот эта молитва: «Пожалуйста, Боже, освободи меня от меня и наполни меня Тобой». Я действительно не знаю, от чего я должен быть освобожден как взрослый ребенок. Понятия не имею. Я действительно не знаю, где я прав, а где заблуждаюсь. Я знаю только, что мне больно, я боюсь быть покинутым и чувствовать эту боль и тревогу. Я прожил свою жизнь с непролитыми слезами, и я постоянно на грани горя. Сейчас уже лучше, но не могу сказать, что это прошло полностью. По правде, это именно то, от чего я бы хотел освободиться. Я хотел бы освободиться от чувства стыда, вины и страха, и ужаса, неопределенности, отчаянной потребности быть любимым во внешнем мире, потому что я не в состоянии сам полюбить себя.

Эти Шаги имеют в виду целью любовь к себе, освоение умения любить, заботиться о себе, своем маленьком Ребенке, и, по сути, открыться достаточно для того, чтоб получать любовь своей Высшей Силы.

Восьмой и Девятый Шаги Анонимных Алкоголиков касаются возмещения ущерба. Как члену АА и преследователю, тому, кто многим нанес массу вреда, мне нужно составить список этих людей и возместить им ущерб. В АА я обнаружил, что время, когда я записал их имена, было началом осознания присутствия Высшей Силы в моей жизни, которая в реальности стала являть мне Себя ежедневно.

Взяв лист бумаги и записав имена тех, кого я поранил, и тех, кто поранил меня по моему мнению, а я заметил, что эти списки взаимозаменяемы, затем, будучи готовым возместить

ущерб этим людям, я обнаружил, что в течение двух дней по написании этого списка моя Высшая Сила стала приводить этих людей в мою жизнь, чтобы я мог возместить им ущерб. Так я сделал вывод, что письмо — невероятный инструмент, который на самом деле может создавать связь между мной и моей Высшей Силой. Когда я записывал что-то, моя Высшая Сила неожиданно получала шанс стать активной в моей жизни.

Восьмой и Девятый Шаги Анонимных Алкоголиков, возмещение ущерба стало для меня невероятным духовным опытом. Но, как взрослый ребёнок алкоголиков, я убеждён, что преследователи должны возместить ущерб. Взрослые, вступавшие в брак с преследователями, т.е. члены Ал-Анон, должны возместить ущерб. Дети, которых насиловали, подвергали инцесту, избивали, мучили, оскорбляли — не должны возмещать ущерб. Кому? И им, конечно, не нужно заглаживать вину перед собой. Хотелось бы зачитать немного о Восьмом и Девятом Шагах ВДА.

Шаг Восьмой ... Кстати, говоря «я написал», предлагая эти Шаги для движения ВДА, — некоторые из них пришли ко мне из внешних источников, некоторые — из прочитанного, — я не претендую на их авторство. Кроме двух-трех моих собственных. Но я заявляю авторские права на «Список грязного белья». Я чувствовал, что эти 12 Шагов были даны мне в те годы Силой, более могущественной, чем я сам, и исходили от Силы, более могущественной, чем я.

Итак, Восьмой: «Мы преисполнились желанием открыть себя принятию безусловной любви нашей Высшей Силы».

Девятый: «Мы преисполнились желанием принять нашу собственную безусловную любовь, понимая, что наша Высшая Сила любит нас безусловно».

В алкогольных семьях мы были жертвами, а родители — агрессорами. Когда мы интернализировали родителей, мы стали

агрессорами по отношению к себе, будучи не в состоянии дать себе ничего, кроме ненависти к себе и самокритики. Теперь мы готовы отпустить идею о себе как о жертве или агрессоре и открыть себя для безусловной любви нашей Высшей Силы. Когда мы открываем себя, мы наполняемся любовью и принятием, которых мы были лишены в детстве. Внутренний источник любви всегда доступен для нас, ожидая только, что мы откроем ворота, и впустим его туда.

В 1979-1980 годах я читал книгу о кахунах, знахарях или волхвах, живущих на Гавайях. И вот одна из их духовных практик. Они считают, что на этом уровне восприятия существуют три «меня»: другими словами, это тот Тони, которого вы видите сейчас, разговаривающий с вами на этом уровне, вы на своём уровне, и мы все на одном уровне друг с другом.

На дюйм выше наших голов находится Высшая Сила. Каждый из нас имеет индивидуальную Высшую Силу. И эта Высшая Сила едина с Богом. Так что моя Высшая Сила, невидимая Высшая Сила, является одним с Богом и ваша индивидуальная Высшая Сила едина с Богом. А там внизу, в этой области, в нас находится наш маленький Ребёнок. По прочтении этого материала, я стал понимать, что на самом деле есть в нем доля истины. Потому что каждый раз, когда меня обижали, каждый раз, когда меня покидали, каждый раз, когда казалось, что что-то идёт не так в моей жизни, я чувствовал здесь боль невероятной силы. И я начинаю понимать, что в этой конкретной области моего тела, кажется, находится совершенно отдельная личность.

Мудрецы учат: чтобы достичь духовности, я должен любить это дитя. На очередном собрании ВДА я описал то, чем только что поделился с вами. Я взял себя за руки, закрыл глаза, обнял себя, и стал говорить: «Я люблю тебя, маленький Тони, я люблю тебя, малыш Тони». Я описал это группе, и сказал, что считаю, что, вероятно, это основной способ, которым я смогу достичь любви к себе. Тогда я пошел к себе в гостиничный

номер, я жил один в отеле, сел и обнял себя, закрыл глаза и представил себя маленьким ребенком двух с половиной лет на коленях отца, как на фотографии, стал обнимать себя, и говорить: «Я люблю тебя, малыш Тони, я люблю тебя, малыш Тони, я люблю тебя, малыш Тони». Дошел до пяти и разрыдался. И понял тогда, что любил себя впервые в жизни.

Мудрые учат: чтобы любить себя, я должен любить этого ребёнка внутри меня. Сейчас я не знаю, было ли произошедшее началом любви ко Внутреннему маленькому ребёнку. Но это, несомненно, стало случаться почти каждый день в моей жизни. И сегодня утром, прежде чем спуститься вниз, я сидел наверху, обнимал себя и говорил: «Я тебя люблю, Тони. Я люблю тебя, маленький Тони. Я люблю тебя, Тони. Я люблю тебя, маленький Тони». Я хотел любить себя и маленького и взрослого, потому что подумал, что нам обоим это было нужно на тот момент. После я помолился и сказал: «Пожалуйста, Боже, помоги мне быть Твоим инструментом в этом выступлении». Я считаю, что, вероятно, основная причина моего выхода из анонимности — представить Новые Шаги для движения ВДА. С моей точки зрения, могу, пожалуй, назвать это одним из наиболее важных моментов моей жизни.

Итак, я верю, что работа моей Высшей Силы — любить меня безусловно. Я также убеждён, что Высшая Сила не может любить меня безусловно, пока я не полюблю маленького Тони безусловно. Когда моя безусловная любовь к маленькому Тони возрастает до того уровня, что он становится спокойным и принимающим, моя Высшая Сила, эта безусловная любовь, начинает течь сквозь меня к нему, и мы становимся Троицей: моя Высшая Сила, я и маленький Тони, сливаемся в любви, и таковыми можем предстать Началу или Источнику, или Богу. Это моё личное верование.

Главная духовная работа моей жизни — любить этого маленького человечка внутри.

Десять: «Мы продолжали проводить личную инвентаризацию, а также любить и одобрять себя».

Как видите, каждый из этих Шагов, по сути, ведёт к любви.

Я очень-очень преуспел в том, что всю жизнь был сам себе судьёй, присяжным и палачом. Наверняка по окончании этого выступления я выйду и заявлю себе: «Мой Бог! Тупой сукин сын, ты вот ещё это забыл сказать!» Надеюсь, не придётся этого делать.

Десятый шаг: «В этом Шаге, практикуемом ежедневно, мы мотивируем наши действия и ищем те возможности и ситуации, где мы можем взрастить наши чувства собственного достоинства и любви к себе».

Другими словами, ищем позитивные стороны в том, что мы сделали сегодня. Мы можем использовать эти Шаги для коррекции направления, если мы сбились с курса здоровых действий и стали воспроизводить разрушительные модели поведения. Если мы замечаем своё пагубное поведение, важно признать, что изменения должны происходить изнутри.

Мы можем попросить нашу Высшую Силу о помощи, можем обратиться к нашей группе за поддержкой, когда мы испытываем затруднения из-за тех действий, которые приносят с собой отвращение к себе, обиды и чувство вины.

Необходимо создать новую форму бдительности – сосредоточенность на собственном поведении. Этого можно достичь, ежедневно практикуя Десятый Шаг, исследуя, кто мы и что мы сделали в этот день для своего роста и изменения.

Одиннадцатый Шаг ВДА очень похож на Одиннадцатый Шаг Анонимных Алкоголиков.

Иначе говоря: «Мы стремились путём молитвы и медитации углубить контакт с Высшей Силой, как мы Её понимаем, молясь лишь о знании Её воли и силе для её исполнения».

Вместо «Он» я написал «Оно». И вместо слова «Бог» я использовал слова «Высшая Сила». Признаться, сделал так, поскольку чувствую, что ... не верю, что Бог — Он или Она, думаю, это — Оно [*пр. пер: в оригинальной формулировке Шага «Высшая Сила» употреблена в среднем роде*].

Хотел бы сказать, что молитвенная медитация, наверное, была тем важнейшим шагом, который спас мне жизнь.

Я уже упоминал, что первые одиннадцать месяцев в Анонимных Алкоголиках руки у меня потели так сильно, что от страха и ужаса я никому не мог пожать руку. Мой спонсор привёл меня на трансцендентальную медитацию, где я был инициирован в эту дисциплину. И в первый же день обучения медитации, гуляя по Центральному парку в Нью-Йорке, я заметил, что левая рука перестала потеть. Должен признаться, в тот момент я задавался одним вопросом: какая половина меня перестала потеть — еврейская или христианская. На собственном опыте я убедился, что медитация может изменить меня на физиологическом уровне, может изменить мой химический состав. Два или три дня спустя я вернулся для закрепления опыта, и после этой медитации правая рука перестала потеть. Я понял, что медитация, по сути, — способ изменения физиологии.

Я стал изучать всевозможные духовные практики, открыл для себя западный и восточный мистицизм. Заметил, что западные мистики, в основном, сосредотачиваются на мышлении. Другими словами, я вижу вас как Христа, я люблю вас, я делаю много мыслительной работы в попытках стать единым с моей Высшей Силой.

Восточный мистицизм, с другой стороны, концентрируется, в основном, на теле. Их система верований утверждает, что должна быть физиологическая трансформация, физиологические изменения в организме, чтобы эффект духовного преображения был долговременным и стойким. Другими

словами, Большая Книга Анонимных Алкоголиков говорит об «осознании Бога». Она говорит об ошеломляющем опыте «осознания Бога», который получили наши основатели. Билл Уилсон имел этот ошеломляющий духовный опыт, Марти Манн также получила этот ошеломляющий духовный опыт. Большинство же из нас, кто пришёл после этих людей, испытывали то, что называют, в основном, «образовательной разновидностью» духовного пробуждения. Моё духовное пробуждение в настоящее время продолжается, идёт, идёт, и идёт... У меня не было такого ошеломляющего духовного опыта, как у основателей АА.

С другой стороны, после получения того опыта духовного пробуждения, Билл Уилсон и Марти Манн пытались восстановить его в течение следующих 25-30-35 лет, и ... так и не смогли.

Кстати, я был на спикерском выступлении Марти Манн, и она сказала, что только что преодолела двадцатилетнюю депрессию, только что получила инициацию в трансцендентальную медитацию.

Для себя я понял следующее: чтобы быть в согласии с моей Высшей Силой, я должен отказаться от кофеина, бросить курить по три пачки в день, перестать употреблять сахар, который опять не употребляю пятый день. Самым трудным для меня является сахар — первичная зависимость моего организма.

Но Бог — это действие в спокойствии, а человек — действие в беспокойстве.

И я обнаружил, что Бог поместил меня в моё тело, по сути, чтобы создать некоторую форму стресса, который приносит возбуждение. Что является своего рода препятствием на пути духовного развития [*пр.пер: фраза неразборчиво, реконструкция*].

Я узнал, что молясь — я обращаюсь к Богу, медитируя — слушаю Бога. И внимать Богу — высшая форма молитвы. Когда мой ум останавливается — начинается мудрость Бога.

В одном реабилитационном учреждении я работал с нуждающимися. Я руководил приютом для неимущих. Человек, который был моим начальником (как вам это нравится, к слову, о лицах, наделённых властью) он был — кем — моим боссом, сказал, что он инициирован в ту же самую технику медитации, что и я — трансцендентальная медитация. Он верил, что люди, с которыми мы работаем, не были потерянными душами. Те, кто попадали туда — это живущие под мостами, те, кто получали исправительные меры по 10-15 раз, кокаиновые шлюхи, люди, больные СПИДом. По его мнению, единственный момент, когда любой из них имел возможность пережить какой-то духовный опыт — это сразу после протрезвления — в течение дня-двух. Что я делал — я учил их практике молитвенной медитации, как только они поступали. То, что мы делали, было предложением Одиннадцатого Шага безнадёжным. Некоторые из этих людей до сих пор трезвы.

Так оказалось, что на данный момент моей работой является преподавание медитации в месте под названием «Ренессанс» в Бока Ратоне по четвергам: с 6 до 6.30 — медитации, а с 6.30 по 8.15 провожу собрание группы ВДА.

Итак, повторяю, молясь, я обращаюсь к Богу, медитируя — слушаю обращение Бога ко мне.

Я был в ашраме — это что-то вроде восточного учебного центра, там учат медитации. Мы медитировали по многу часов. Я был в ашраме с человеком по имени Рам Дасс, он учил практике безмолвия. Это было в семидесятые годы. Там я узнал о Брахмачарье, что, по сути, является воздержанием.

Я открыл в процессе всего этого также работу с Кундалини, так называется энергия, которая движется вверх по позвоночнику в голову — это восточный мистицизм. Я изучал всевоз-

можные виды и методы медитации, все, от дыхания до мантр. Меня захватывала эта тема.

Довольно удивительно, что все это происходило в моей жизни в то время, когда четверо молодых ребят, которые начали движение ВДА, попросили меня приехать. Я занимался тогда всеми этими духовными практиками, концентрацией. В тот период через меня пришёл Список грязного белья. Вот так все, кажется, сошлось.

Итак, молитва, глубочайшая форма молитвы – слушать, а когда я слушаю – я слышу тишину. И есть книга «Гром Тишины». Когда я слушаю тишину – она становится Богом.

Для взрослых детей алкоголиков тишина – угрожающий звук. Чем глубже я погружаюсь в тишину (что означала тишина в моей семье – это всегда было затишьем перед бурей) то есть, тишина, меня, выросшего в нездоровом окружении, погружает опять в страх и ужас. Чем глубже я погружаюсь в неё, тем больше ожидание взрыва, тем больше ожидание страха и ужаса из моего детства. Чем больше я жду, по сути, террора, тем в больший ужас приходит мой внутренний ребёнок. Таким образом, медитация становится для нас более глубоким опытом, это действительно так.

Пока помню, хотел бы договорить о том, что забыл сказать, – ещё немного о покинутости.

Правда, что покинутость – то, из-за чего все мы, здесь присутствующие, страдали, вселяющее ужас чувство, мучительное переживание. И это часть нашей жизни. Нет ни одного в этом зале, кто не пострадал от покинутости на глубоко болезненном уровне.

Я встречался с Восточным учением, в котором говорится, что люди, не познавшие покинутость достаточно глубоко, не могут продвинуться на следующий уровень духовного осознания. Иными словами, покинутость – билет на следующий духовный уровень. Так что, хотел бы заявить тем из нас, кто

переживал покинутость, что фактически это — огромный духовный плюс.

Потому что это опустошающее чувство, а природа не терпит пустоты. И, поскольку я очищен от человеческого, мой дух может начать двигаться к Божественной целостности. Если я ему позволю. Эта форма всегда была заполнена людьми, местами и вещами. И если я смогу позволить себе чувствовать, оставаться незаполненным, пустота заполнится духом. И пойдёт процесс: «Пожалуйста, Господи, освободи меня от меня и наполни меня Тобой».

Кто-то однажды спросил, что является пустотой Будды, как ощущается эта пустота Будды. И пришёл ответ: пустота Будды — пустота без страха. Надеюсь этого достичь при жизни: ощущения пустоты и одиночества без страха.

Вы слышите мой голос? (кашляет, голос охрипший) Это означает, что я напуган. Надеюсь, настанет день, когда я смогу описать этот опыт без страха.

Я охватил молитвенную медитацию? Надеюсь. Перехожу к Двенадцатому.

Двенадцатый Шаг Анонимных Алкоголиков говорит о том, что с приобретённым в результате работы по Шагам духовным опытом нам нужно идти к людям. Простите, где-то был оригинал... «Достигнув духовного пробуждения в результате этих Шагов, мы стремились донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах».

Очевидно, что став более здоровым духовно, я могу идти и делиться этим опытом с другими алкоголиками, надеясь приобщить их к сообществу Анонимных Алкоголиков.

На мой взгляд, замечательно для Анонимных Алкоголиков. Но как Взрослые Дети Алкоголиков, достигнув духовного

пробуждения в результате этих Шагов, мы продолжаем любить себя и применять эти принципы во всех наших делах.

Любовь к себе и принятие себя неизбежно приведут нас к ощущению связи с большей Вселенной. Будучи жертвами в алкогольных семьях, мы потеряли подлинную личность, уступив болезни.

На протяжении всей взрослой жизни и особенно в ВДА, мы пытались восстановить и заботиться о своей подлинной спонтанной личности. Прилагая максимум возможных усилий для работы по Шагам, развивая способность строить отношения с нашей Высшей Силой, мы получаем удивительное новое осознание и возможность по-настоящему измениться. Мы становимся способными найти такое счастье и удовлетворение, которых не могли себе представить.

Это не значит, что в жизни теперь никогда не будет проблем, а значит только то, что мы сможем с готовностью и спокойствием справляться с жизненными трудностями. Помня об этом решении, мы ежедневно работаем по программе ВДА и признаем, что мы бессильны перед последствиями жизни с алкоголизмом, но мы можем научиться любить себя, а сделав это, обретаем свободу любить других новым — здоровым способом.

Делясь друг с другом, мы служим зеркалом, отражающим наше новое развитие и любовь.

Используя программу во всех наших делах, мы можем рассеять нашу старую деструктивную личность, которая так изувечила нашу радость жизни. Мы больше не имитируем нормальную жизнь, теперь мы её принимаем.

Моё личное убеждение, что я здесь сегодня утром по милости моей Высшей Силы, чтобы представить 12 Шагов для жертв, а не для их преследователей.

Это не значит, что мне, если я новичок в ВДА, после прохождения Шагов и работы по программе будет не очень хорошо обращаться к 12 Шагам Анонимных Алкоголиков, которые похожи на 12 Шагов Анонимных Созависимых и Ал-Анона, и возмещать ущерб людям, которым я причинил зло. Но, как Ребенку, а это то, с чем мы работаем в ВДА, мне нужно сосредоточиться на том, чтобы любить себя, а не винить и стыдить.

Страх — это то, чем я являюсь, я человек, основой личности которого является страх. ВДА — это то, чем я являюсь, а созависимость — то, что я делаю. По моему мнению, моя работа состоит в том, чтобы помочь людям узнать об их личностных характеристиках. Очень мудрый человек где-то в 400 г. до н.э., сказал, что прежде, чем делать, нужно — быть.

Я верю, что программа ВДА и эти Шаги помогут научиться быть, жить с перечнем типичных характеристик ВДА. В Анонимных Алкоголиках меня учили, прежде делать, чтобы потом быть. Я должен изменить поведение, чтобы стать чем-то иным. Движение ВДА учит, что я должен узнать, что я есть, другими словами, я должен быть, прежде чем я могу делать.

Этим утром я сделал лучшее, чтобы быть чем-то. Быть кем-то. Надеюсь, это как-то помогло вам. Знаю, что это помогло мне.

Я знаю, что ведётся запись, надеюсь, эта запись дойдёт до других участников сообщества и может быть как-то поможет.

Большое спасибо. Наверное, пришло время обсуждения.

Уже 8.30, много времени заняло.

Да, сэр?

(вопрос из зала. неразборчиво)

Я искренне считаю, что не должно быть никакой музыки в медитации. Полагаю, существуют разные уровни медитации. Я считаю, что вода и музыка отвлекают.

Моё личное убеждение: что я пытаюсь сделать — услышать спокойный тихий голос внутри. Я стараюсь выйти за рамки ментального уровня. Для этого использую, в основном, расслабление тела: полностью расслабляюсь и отсчитываю в обратном порядке от 10 до 0. На вдохе — «Бог», на выдохе — «любит меня», становлюсь спокойнее и спокойнее, и говорю: «Пожалуйста, Боже, яви мне Себя сейчас». И слушаю тишину до тех пор, пока могу не думать. Даже если это всего лишь на секунду-вторую. В эту секунду или две, когда мой ум останавливается, я действительно смиренен, мой ум не работает, и тогда я могу услышать тишину. И тишина — это Бог.

Для меня использование чего бы то ни было — музыки, воды — очень отвлекает. Но самая важная часть медитации: «Пожалуйста, Господи, яви мне Себя сейчас». И именно в момент слушания я могу ощутить связь с Богом.

Я не говорю, что другие медитации несовершенны, всего лишь выражаю своё мнение. Я пришёл к практике ... и это то, что я использую. Так меня учили: все, что нарушает спокойствие разума — помеха.

Кто-нибудь ещё?

Хочу поблагодарить всех вас за внимание. Я ценю уделённое мне время и то, что послушали.