



## Северная петля!

В августе этого года в рамках программы развития региона «Москва + 400» несколько наших отважных анонимных братьев и сестёр отправились на машинах на север от столицы в путешествие под названием «Северная петля». Цель поездки – развитие сообщества в ближайших к Москве городах и селении вести. 5 дней в пути, расстояние – более 1200 км, городов – 7, машин – от 3 до 7. Плюс беседы с местными анонимными, которых я спрашивал о том, как изменилась их жизнь с приходом в программу.

Итак, все по порядку.

**Владимир** - презентация в детоксе, презентация для профессионалов (были два психолога), открытое собрание АН (были мамочки).

В 11.30 состоялся старт автопробега. Через три часа мы прибыли во Владимир, где нас встретила Света, и мы отправились обедать в местный трактир с духом а-ля 90-е. Перекусив, мы пошли искать спорт-магазин, нам очень нужна была горелка, чтоб варить чай. Но его не оказалось в реальности, он остался на карте в Сашином смартфоне. Света нас отвела к собору и на смотровую площадку. В 6 вечера состоялась презентация, на которой присутствовали местные анонимные, их родители и независимые гости. А в 16.00 была проведена презентация для нарка в больнице нашими БУшниками. В 19.00 прошло собрание, и после него мы заехали поужинать и купить завтраки в магазин, где к нам присоединилась ЧРК Питера Татьяна. В 24.00 мы прибыли в Иваново, и в связи с погодой – шел дождь – все разместились в помещении группы «Замок». Отдых...

*«Я стал отслеживать и понимать мотивы и мысли, а не так как раньше – шел на поводу у своих чувств. Я стал понимать, что со мной реально происходит, и в зависимости от этого стараюсь осознанно действовать. Вот это мне очень помогает в жизни.»*

Прям, реально, спасибо!»  
Саша, Владимир

**Иваново** - презентации в детоксе и в реабилитации, пресс-конференция (МК и «Ивановская газета» прислали журналистов), открытое собрание АН.

В 8.30 подъем, чай, душ. С председателем ПСО города Иваново мы поехали в центр и подготовили место для проведения пресс-конференции, которая состоялась в 14.00. Было двое журналистов из местных газет. После подготовки мы с местным ПСО поехали в тубдиспансер, где был налажен контакт с главным врачом и получено разрешение разместить стенд АН в отделении. Тем временем остальные ездили в два детокса, где проводилась презентация БУ. После интервью все отправились обедать. Потом часть поехала в РЦ, где прошли три мини-спикерские, и мы ответили на вопросы. Другая часть поехала в аптеку знакомиться с проектом г. Иваново по тому, как распространяются визитки АН в аптеках. В 19.00 открытое собрание на группе «Замок». Вечером кто-то остался в «Замке», остальные поехали в местный клуб.

*«Я не так давно пишу шаги, и на сегодня понимаю, что решения в своей жизни я принимал непонятно из чего исходя. На сегодня у меня есть только одна возможность исправить что-то в своей жизни – это меняться. Писать шаги, делать что-то по-новому. Я пытался это сделать другими путями: я женился, развелся, я думал, что мне поможет, если у меня будет красивая девушка или хорошая машина, офигенный ремонт в квартире. Но мое внутреннее состояние это никак не меняло. Вообще, моя жизнь начала кардинально меняться с того дня, как я нашел себе спонсора.»*  
Макс, Иваново

*«Да тут и говорить-то нечего, это просто чудо, что я чистый и ничего не употребляю. Порой, я обесцениваю свое выздоровление, но когда я вспоминаю, кем я был и откуда вышел, то понимаю, что это просто чудо. Работа по шагам дает стабильность, ощущение цели в жизни. Вот блин, здорово!»*  
Саня, Иваново

**Кострома** - презентации в двух детоксах, презентация в общественной палате Костромской области (были очень важные люди с большими звёздами из администрации области), открытое собрание АН.

Утро пятницы, время 10.30, старт в Кострому. Прохладненько, но настроение у всех отличное! По приезду в Кострому все пообедали. Потом разделились – часть поехала в психбольницу нести весть, часть поехала в наркологию с презентацией БУ. Представители московского и ивановского ПСО поехали на пресс-конференцию в администрацию, где присутствовали зам. губернатора и начальники силовых структур, а также врачи. А еще часть отправилась гулять по городу на набережную и искать горелку, что в итоге наконец-то увенчалось успехом. Горелка была опробована прямо на набережной реки



Волги. Общуха с местными и полдник в пиццерии. В 19.00 – открытое собрание, после чего старт в Ярославль. Трехчасовое катание по Ярославлю в поисках ночлега и в конце лагерь в поле где-то под городом.

*«С помощью программы в первую очередь улучшилось мое душевное состояние, и я стремлюсь к этому, а не к каким-то материальным благам. И благодаря инструментам программы у меня начинает это получаться. Я чувствую силы, любовь, заботу. Если бы не АН и те люди, что окружают меня, я до сих пор бы употребляла, и не факт, что до сих пор осталась бы жива.»*  
Олеся, Кострома

*«Программа дала мне основные три принципа, которые написаны у нас в преамбуле: честность, непредубежденность и готовность. То есть честность по отношению к самому себе, я провожу самоанализ. Я восстановился на работе, где все знали, что я наркоман, и я думал, что больше не смогу там работать. У меня сейчас семья, ребенок. Жена в меня уже не верила, родители крест на мне поставили, а сейчас все в горочку, все в елочку, и это только благодаря программе... до этого мне ничего не помогало.»*  
Антон, Кострома

**Ярославль** - открытое собрание АН (были созависимые и врачи).

Проснулись в поле, завтрак, молитва, чай. Поехали на группу в местный Институт Психиатрии. Там провели открытое собрание. Были мамки, два специалиста – профессор и начинающая. Группа прошла в духе единства и хорошего аппетита. После поехали в большой торговый центр – пообедать и привести себя в порядок, поскольку в поле некоторые этого сделать не успели. Обед на выезде из города и старт в Дубну.  
*«Качество жизни улучшается, можно сказать, постоянно. Я понимаю, что выздоровление – это процесс и на всю жизнь, меня это не пугает. У меня появилось душевное спокойствие, а с ним у меня улучшается качество жизни.»*  
Коля, Ярославль

**Дубна** - открытое собрание АН под открытым прояснившимся небом во дворе наркодиспансера (было 4 новичка).

Приехали к вечеру, часам к семи. По дороге в Дубну купались в крутом месте с мостками и с плотом. Вода ледяная, только после бани в такую. Из 9 человек не купалось только двое. Аппетит разыгрался не на шутку, была толчея за колбасу, сыр, хлеб чай и кофе, по которому мы успели соскучиться. Потом была группа на воздухе. На группе было около 30 человек, все сидели в кругу во дворе здания, где проходят группы. Было холодно, но все высидели до конца, периодически убегая в помещение погреться. Было аж 4 новичка, что для Дубны впервые. Местный активист Яна довольна тем, что были новички, что приехали гости из разных городов, она чувствовала атмосферу выздоровления и единства на группе. В конце, как обычно, чай, разговоры, общение с новичками. Один был не трезвый, но, дай Бог, вернется чистым. Дальше ужинали в местной пиццерии. После четверо из нашей команды стартовали в Москву – двое смоленских, ивановский и москвич. Оставшаяся команда разделилась на ночлег. Трое поехали ночевать в гостиницу, 6 человек ночевали на пляже в палаточном лагере, а ивановские парни с питерской девчонкой ночевали у местных. Горячей воды не было, мылись под холодной. С утра была назначена встреча на пароме. Там зарядились чаем и двинулись в дорогу. Дальше – Тверь.

*«Для меня программа – это способ узнать себя. Первое, это я чистая. У меня много друзей и знакомых. Способ*

*отдавать, проявлять себя, наверное. Дом, семья, работа появились. Как человек состоялась, можно сказать. Мужчины, цели, планы. Возможность мечтать появилась. Но не только мечтать, но и реализовывать.»*

Яна, Дубна

**Тверь** - открытое собрание АН (были созависимые).

*«В программу я пришел совершенно разбитый, с долгами, разыскиваемый бандитами. Я не могу сказать, что я много чего-то имею на сегодня, но у меня есть свой бизнес, я ставлю цели и достигаю их. И все, что у меня есть на сегодня, все это благодаря программе АН. Я принципы программы переносил в жизнь. Старался выздоровление ставить на первое место, помогать другим. Я бросил курить, пошел получать второе высшее образование непосредственно в той области, которая мне сегодня интересна. Я не хочу себе ставить рамки на сегодня, и порой, когда я думаю, что живу на пределе своих возможностей, то вспоминаю, как когда-то если что-то для меня и было сложным, то сегодня я это делаю с легкостью. И вижу, что границы для этого роста нет. То, что для меня раньше было не выносимо, сегодня я делаю с легкостью и могу взять еще.»*

Игорь, Тверь

*«Во-первых, сегодня у меня есть свобода от навязчивого желания употреблять наркотики. Свобода жить. Вернулись друзья, появились новые. У меня появилось сообщество и стало моей тайной стороной жизни и чудом, которую я могу открыть только близким людям. Как и в употреблении, у меня тоже есть тайная сторона в жизни, но теперь она светлая, и я горжусь ей. Вернулось доверие в семье. У меня стабильная работа, есть хобби и увлечение, отдых и развлечения. И улыбка.»*  
Настя, Тверь

**Клин** - открытое первое собрание первой группы АН в городе. Участвовало 25 анонимных из перечисленных выше городов. Был настоятель предоставившего помещение храма отец Евгений (помолился в конце группы, обнявшись вместе со всеми, совершенно вменяемый и доброжелательный человек), а также местные деятели общества трезвости. После собрания проведена презентация ПСО для интересующихся.

*«У меня появились чувства. Раньше я мог сказать, что рад видеть человека, но это было механически, и это были просто слова. Сейчас я это чувствую и искренне рад видеть. Мне стало радостно жить.»*  
Антон, Клин

После Клина была Москва. Хочется сказать отдельное спасибо:

МКО Москвы за поддержку всего этого мероприятия, Подкомитету по развитию сообщества за стартовый комплект для группы в Клину и помощь в организации, Подкомитету по больницам и учреждениям МКО Москвы за предоставленные раздаточные материалы для пациентов, а также Подкомитету по связям с общественностью МКО Москвы за проектор и раздаточные материалы для участников презентаций.

Респект координатору автопробега Жене (Петля)! Всё получилось! А также Игоряну (Борода) за подключение и поддержку в координации.

С любовью в служении (кого-то точно не упомяну, не обессудьте):

Москва - Женёк, Вован, Руслан, Лёха, Игорь, Игорь, Антон, Дима, Ватос,  
Питер - Таня  
Смоленск - Александр и Александра  
Владимир - Света  
Иваново - Макс, Саша, Иван, Кирилл  
Кострома - Андрей, Лёха  
Дубна - Яна  
Конаково - Саша  
Тверь - Игорь и компания :)  
Балашиха - Саша  
Лобня - Илья  
Дмитров - Лёха  
Подольск - Борис  
Зеленоград – Миша

*Редакция и участники автопробега «Северная петля»*

### ОБЪЯВЛЕНИЯ

**Семинар по изучению Глоссария**

20 ноября 2010 года (в субботу) с 10:00 до 16:00 по адресу: г. Москва, ул. Куусинена, 4/3

(м. Полежаевская) состоится семинар по изучению Глоссария.

Приглашаются все желающие участвовать в обсуждении грядущих изменений в русскоязычной литературе АН.

Пожалуйста, делайте объявления о предстоящем семинаре на своих группах в эти оставшиеся дни.

**Мнения и участие очень важно для сообщества.**

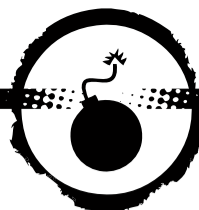
**Юбилей Сообщества АН Тольятти**

Дорогие друзья, приглашаем Вас принять участие в праздновании нашего юбилея! Торжественные мероприятия будут проходить 6 и 7 ноября на турбазе «Электроник» недалеко от города, в лесу на берегу Волги.

**Стоимость проживания:** 2-х местные - 650 рублей с человека; 3-х,4-х местные – 500 рублей с человека. Культурно-развлекательный отдых: баня, бассейн, волейбольная площадка, футбольная площадка.

**В программе:** спортивные мероприятия, большое собрание, ужин, концерт, малые группы, дискотека, ночной марафон и другое!



**Я зависимый по имени Вито. Привет, семья.**

...Теперь смотрите, я должен вам пару вещей объяснить. Первое – у меня 4,5 года чистоты, а спонсора у меня нет. И меня спрашивают, почему у тебя нет спонсора? А я говорю, все очень просто, все в программе слишком больны, не могут они спонсировать меня. Знаете, у всех дела шли на поправку – у тех ребят, которые шли уже за мной, а я по-прежнему днями напролет грусти околичивал. В общем, я набрался храбрости и подхожу к этому парню, с просьбой о спонсорстве, а он говорит, ладно, Вито, я буду твоим спонсором, покажи мне свою письменную работу по шагам. Я был так возмущен, я говорю ему, в смысле, письменную работу по шагам? Я их каждый вечер слышу, больше 4 лет уже, поработал, хватит! Я и сегодня, как сейчас помню тот момент. Он говорит, ОК, Вито, расскажи мне про Первый Шаг. Я говорю ладно, тут все просто, я бессилен перед наркотиками, а моя жизнь стала неуправляемой. Он говорит, стоп. Говорит, где в Первом Шаге говорится, что ты бессилён перед наркотиками? Ну, я беру текст, и там написано – мы признали, что бессильны перед зависимостью, я говорю – зависимость, наркотики, какая, блин, разница? Он говорит, я скажу тебе, в чем разница. Наркотики, это те штуки, которые ты пихаешь в свое тело. Зависимость – это такая смешная штука, она у тебя между ушами. Я ему говорю, ты что несешь вообще? Ты про меня, что ли? Он говорит, ну да. Он говорит, я знаю, что ты вообще по Первому Шагу не работал. Я говорю, э, что значит, по Первому Шагу не работал? Ты с западного побережья, я вообще с восточного побережья, да что ты вообще про меня знаешь? Он говорит – да любой, кто приходит на собрания и представляется то наркоманом, то алкоголиком, то полинаркоманом, то конченным торчком – тот никогда не работал по Первому Шагу. Я говорю, да ладно, я-то всех знаю, и все же знаю, кто я! А он говорит, пока ты ассоциируешь себя с веществами – ты делаешь упор на вещества. Когда ты идентифицируешь себя как зависимый – не наркозависимый, а только как зависимый – ты берешь на себя ответственность.

Он сжег мои мосты к отступлению. Потому что, сказал он мне, зависимость – это болезнь негативности, болезнь нежелания жить, принимающая условия жизни. Достать и употребить – это лишь конец этой болезни. И он приходит после того, как болезнь зависимость уже есть. Когда люди срывались – они срывались задолго до того, как пихали вещества в свое тело. И он сказал, я хочу, чтобы ты называл себя только зависимым, и чтобы ты делал на это упор. И он сжег мои мосты, потому что для меня всегда виноваты были наркотики, виноват был алкоголь, виновата была моя семья, я мог обвинять в этом миллион всего, но когда виновато то, что у меня между ушами, блин, стрелки переводить больше некуда. И он объяснил мне, что Первый Шаг – это все мое прошлое, то прошлое, с которым я пришел в выздоровление. Следующие 10 шагов станут моим будущим – не следующие 11 шагов, а следующие 10 шагов. И он сказал мне, когда ты работаешь по Первому Шагу – ты как будто выходишь на улицу, снимаешь с себя всю одежду и стоишь там голый. Если будешь стоять так слишком долго – что-то случится. Смотрите, я ни с кем не спорю, я просто делюсь своим личным опытом. И я спонсирую парней, они делают Первый Шаг, и они переходят ко Второму Шагу. Потому что в Первом Шаге они были бессильны перед болезнью, а остальные шаги дают им силы – через духовные принципы – обрести способность жить своей жизнью.

Говорится как? Мы пришли к убеждению, что сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию – и я заявляю своему спонсору, в своей безграничной мудрости, что мы проскочим 2 и 3 и перейдем сразу к 4. Он говорит, а почему мы будем проскакивать 2 и 3? Я говорю, блин, ты не понимаешь, я не такой, как все, я уникален, я агностик. И вся эта муть про Бога – это не мое вообще. На несколько минут была такая тишина. А потом он говорит, Вито, а почему ты агностик, почему не атеист? Смотрите, меня раньше никто так не спрашивал, так что мне пришлось задуматься. Потом говорю, ну это же просто. Типа на всякий случай, если я вдруг умру, а умирать я не собирался, понимаете, когда тебе 20 с небольшим, ты уверен, что будешь жить вечно. Но на всякий случай, если я вдруг умру, и если Бог вдруг на самом деле есть, короче, я не хочу, чтобы Он думал, что я всю жизнь был атеистом и не верил в Бога, пусть Он думает, что я был агностиком, который типа не знал. А он говорит – натуральный зависимый, всегда оставляешь себе нычку. И он говорит мне, скажу, говорит, тебе одну вещь, агностиков не бывает в природе, агностик – это атеист, который ссыкует. А теперь представьте себе, что твой спонсор говорит тебе, что ты ссыкун.

Но одержимость употреблением наконец-то начала потихонечку спадать, и мне нужен был четкий маршрут. И знаете, он сказал мне, что есть разница между силой, более могущественной, чем ты сам и Высшей Силой. В Третьем Шаге ты можешь обойтись без Бога, чудила. А я говорю, слушай, я же хожу на собрания, я же слышу, как люди высказываются про силу, более могущественную, чем они сами и про Высшую Силу – я слышу, что для них это одно и то же. А он мне говорит, они заблуждаются. Он говорит, между прочим, в твоей зависимости у тебя уже была сила, более могущественная, чем ты сам – вспомни, сколько раз ты просыпался по утрам

и говорил себе, сегодня я не буду употреблять? А через 5 минут ты уже варил и втирался? Вот она, сила, более могущественная, чем ты сам. Это негативная сила, более могущественная, чем ты сам, в выздоровлении все, все от чего ты вздрагиваешь и чувствуешь безумие – безумную одержимость делать что-то снова и снова – и думать, что в этот-то раз все получится по-другому? Все это – сила, более могущественная, чем ты сам. Это может быть чье-то высказывание, которое ты слышишь на собрании. Что-то в литературе. Что-то из уст обычного земного человека. Что-то, что заставит тебя вдруг остановиться, всмотреться и увидеть безумие до того, как оно произойдет, и сделать действие, и поступить по-другому – это что-то и есть сила, более могущественная, чем ты сам. И даже когда придет тот день, и ты поверишь в Высшую Силу, и что ВС разверзнет небеса и придет на землю ангелов – Вито, ВС все равно сделает это только через людей, через места и через события. И ты всегда сможешь обрести силу, более могущественную, чем ты сам через людей, через места и через события.

А потом пришло время переходить, к Третьему Шагу, помните, мы приняли решение поручить нашу волю и наши жизни Богу, как каждый из нас Его понимал? Я говорю, неа, это мы проскочим, потому что тут есть слово Б-О-Г. А он говорит, чудила, у тебя может быть Бог в твоём собственном понимании. Да хоть бульжник во дворе, если бульжник любящий и заботливый, но я никак не мог включить мозги, и он говорит, услышь это, чудила, просто возьми слово Б-О-Г и расшифруй по-другому – пускай это будет Братья-Открытость-Группа, ну или Благополучие-Общее-Главное, и пусть это будет Богом в твоём собственном понимании. Потому что в выздоровлении ты можешь менять это понимание хоть каждый день. И тут до меня начало доходить. А потом он объяснил мне, почему мы говорим Бог, как каждый из нас мы Его понимает, а не говорим Бог, как мы Его понимали. А разница тут есть, потому что, если бы в шаге было написано Бог, как мы Его понимали – значит, у всего АН есть свое понимание Бога. Но раз в шаге написано Бог, как каждый из нас Его понимает, значит, мы вот вошли в эти двери, и у каждого из нас свое личное понимание Бога. И это дает нам свободу.

А потом он говорит, купи словарь. Готовься, будешь писать. А я сообщаю ему в своей безграничной мудрости, что, знаешь ли, я в этой стране родился, и в словаре не нуждаюсь. Он говорит типа, посмотрим. Говорит, я хочу, чтобы ты посмотрел толкования слов решение, воля и жизни. Ну, я пошел и купил такой маленький карманный словарь, знаете, который кладется в задний карман – ну и показываю ему, а он говорит, стоп, а ну-ка выкинь ты это в мусор. Я хочу, чтобы ты купил большой толковый словарь. А я говорю, э, это денег стоит – ты же не хочешь, чтобы я деньгами швырялся, он говорит, купи словарь. Ну, одержимость употреблять начала спадать, поэтому я начал следовать рекомендациям, я пошел и прикупил себе большой толковый словарь Merriam Webster, вот такой толстенький. Он говорит, я хочу, чтобы ты посмотрел толкования слов решение, воля и жизни. В общем, я смотрю слово решение, и открываю словарь, а там 5 толкований одного этого слова. И я звоню своему спонсору и говорю, я все понял, этот мужик Merriam Webster, он был зависимый, да? Он точно закидывал и занюхивал, он говорит, чудила, прочитай все и выбери толкование, которое отзовется в твоих кишках. Напиши об этом. И там было одно толкование, что решение это отправная точка, место, с которого начинаешь, обязательство. И даже это не отзывалось во мне. Но знаете, до того, как я залез в словарь, я все время слышал одну притчу, про 3 лягушек, которые сидели на бревне, и все 3 приняли решение прыгнуть с бревна, ну и кто из них прыгнул в воду? Ни одна не прыгнула, они только решение приняли. И мой спонсор говорит, неправильно это. Он говорит – принять решение и не брать при этом обязательство – это все равно, что ничего не делать. Он говорит, эти лягушки сдохнут на том бревне. Он говорит, ты должен взять на себя обязательство и предпринять действия. И до меня начало доходить. Потом я смотрю толкование слова жизни и мне опять пришлось звонить спонсору, и я говорю ему блин, такого слова по ходу нет в словаре, ищущи жизни и не могу найти, а он говорит чудила, посмотри там, где жизнь, там подзаголовок должен быть. Я-то думал, ты английский язык знаешь. Ну, понятно, я нашел подзаголовок, там, где всякие прилагательные, наречия и прочая хрень, в которой я ни фиги не понимаю, короче, было там такое толкование, что жизни – это события, которые происходят на протяжении жизни, и это отозвалось у меня с текстом шага, но вот когда я стопудово достиг духовного пробуждения, так это когда я нашел слово воля – потому что там было написано, твоя реакция на события, которые происходят в твоей жизни. И у меня в башке зажглась лампочка, и я сел разговаривать со своим спонсором, и он говорит, да, у зависимых есть такая проблема – мы реагируем, огрызаемся. А теперь нам придется учиться отвечать, отзываться. И это одно из чудес 3 Шага. И я говорю, блин, теперь я все понял, на собрания приходят люди и все время говорят – я поручил то, я поручил это. А на следующий день опять приходят и поступают по-старому. А он говорит, в шаге про это ничего нет, в шаге говорится поручить заботе. Я го-

ворю, да какая разница, чего ты меня путаешь? Он говорит, не путаю я тебя, чудила. Скажем так. Придет день, и у кого-то съедет крыша, и она решит вступить с тобой в отношения, а потом у нее наглухо съедет крыша, и она согласится родить от тебя детей. И вот в субботу вечером вы решаете сходить куда-нибудь отдохнуть, и вы найдете няню, и вы поручите детей заботе няни. Вы их не поручаете няне, потому что вы вернетесь домой и заберете у нее детей. Вот точно так же ты поступаешь с ВС, ты передаешь это заботе ВС, под ее руководство, потому что твоя ВС ни за что и никогда не отберет у тебя свой самый бесценный дар – твою свободную волю. И Он настолько сильно любит тебя, что Он даст тебе возможность прочувствовать все последствия твоих действий. Потому что только так зависимые могут учиться. Рыбку из пруда тащить будет больно. Одна надежда, что мы останемся тут достаточно надолго, и нам удастся совершить изменения до того, как наступила бы боль. И шаги – они становятся понятными, когда мы по ним работаем.

Но мне-то хотелось быть, как другие ребята в сообществе, которые уже сделали 5 Шаг, и я все время говорил своему спонсору – а тебе не кажется, что нам пора бы направить меня на 4 Шаг? А он мне – ты слишком болен, чудила, даже для 3 первых шагов. И это длилось долго-долго. А потом приходит день, и он говорит, приступай к 4 Шагу. Ровно через 24 часа я звоню ему и говорю – написал. Он говорит, Вито, если бы мне нужна была от тебя исповедь, я бы отправил тебя в католический собор. Он говорит, да, даже при том, что 4 Шаг – это частично твоя история, и частично исповедь, 4 Шаг – это намного больше. Он говорит, я хочу, чтобы ты написал о своих отношениях, все как в руководстве по 4 Шагу, говорит, я хочу, чтобы ты написал о своих отношениях, о своих обидах, он мне целую кучу разных вещей он мне выдал. И он говорит, хочу, чтобы ты написал о них с позиции – что ты чувствовал при этом в активной зависимости, а когда ты закончишь это, я, говорит, хочу, чтобы ты начал все сначала и написал все то же самое, но о том – какие у тебя чувства об этом сегодня. Первое покажет мне, где ты был, а второе покажет мне, где ты сегодня, а тебе надо это знать, когда я направлю тебя к 5 Шагу, но еще, сказал он, и это важнее всего, это покажет тебе, насколько ты вырос. Потому что самое незаметное из всего, что видит зависимый – это изменения, которые с ним происходят. Всем остальным в наших помещениях это видно прекрасно, но человеку, который сам делает эти изменения, этого никогда не видно, так вот когда я буду писать 4 Шаг о том, что я чувствовал тогда, и что чувствую теперь – ты сможешь увидеть, что в тебе есть рост.

И когда пришел день сесть за 5 Шаг, когда мы рассказали самим себе и другому человеку об истинной сущности наших ошибок, мы договорились встретиться в одном месте, которое тогда было почти пустынным, оно называлось Tula Vista. Оно где-то на полпути из Сан-Диего в Тихуану, и мы там присели на каких-то скалах. Там была такая полупустыня. И у меня были с собой все мои записи, и я собирался продержаться там своего спонсора 24 часа, и мы начали, и я приступаю к чтению, а он говорит – тебе нельзя читать эту херню, а я говорю, в каком смысле? Я над ней хрен знает сколько работал. Он говорит, читать не будешь. Просто заглянешь туда, а потом расскажешь об этом. Он говорит, помнишь, ты писал это, а потом позвонил мне и сказал, не могу я делать этот 4 Шаг, я на хрен употреблю с ним, а я говорил тебе – звони ребятам в своей системе поддержки, потому что это и делает с нами 4 Шаг – осушает колодец, вытаскивает все на свет, чувства – они должны выйти из тебя! Поэтому нам и нужна система поддержки, но в 5 Шаге мы не читаем, что написали, потому что это не будет истинная сущность – мы говорим о них. И прямо из твоего сердца выйдут чувства, которые прячутся там. Истинная сущность. Ты можешь быть злобным или гневным – все это та херня, которая выходит, но истинная сущность, какова она, что есть пусковой механизм, что это за штука, которая является причиной всего этого? И я сел, и я заглядывал в то, что написал, и все это полезло из меня. И когда мы закончили, я все ждал того гигантского духовного пробуждения, о котором все время говорили другие зависимые, что типа приехала санэпидемстанция и все, я стал новым человеком. Короче, ничего такого я не почувствовал. И я сказал своему спонсору, единственное, что я чувствую сейчас, это желание прийти на собрание и объявить всему миру, что я сделал 5 Шаг – явление Вито народу. И он говорит мне, у большинства людей, которые смогли быть честными и правдивыми, только такие чувства и есть. Но, говорит, пользу 5 Шага ощущаешь спустя недели и месяцы, как сделал его, ты как бы более тесно соприкоснулся со своей программой, соприкоснулся с самим собой, ты хочешь расти. Вот в чем волшебство 5 Шага.

**Продолжение в следующем номере**

*Помните, что мнение, высказанное здесь, это мнение одного человека, а не всего Сообщества в целом. Если Вы хотите поделиться опытом или задать вопрос, пишите на [gazeta@na-msk.ru](mailto:gazeta@na-msk.ru)*

Перевод Роберта