

Ральф Уайт

трезвый с 11 октября 1986 года

*Фрагменты аудиозаписи, сделанной в декабре 2011 года
на конференции Стэйтлайн
в городе Примм штат Невада.*

Меня зовут Ральф Уайт и я – алкоголик.

Спасибо, что снова пригласили меня. Я помню время, когда эта конференция была ещё только идеей. А сегодня мне радостно смотреть на то, как она разрослась. Принимать участие в том, что здесь происходит, для меня одна из вершин выздоровления. Ведь как в обычной жизни, в нашем выздоровлении тоже есть высоты и низины.

В трудные времена моего выздоровления меня в сообществе Анонимных Алкоголиков неоднократно спасали люди, объединившиеся вокруг.

В эти выходные мы собрались, чтобы говорить о Шагах. И сегодня вы получите от меня то, что получаете всегда – мой взгляд. Вы сможете взглянуть на то, как Ральф Уайт живёт свою жизнь по нашей двенадцатишаговой схеме.

Мой спонсор сегодня здесь. И он всегда говорит, что нельзя лечить духовное заболевание механическими средствами. Поэтому я не делаю Шаги, как техническое упражнение. Я не из тех, кого называют «технарями» Шагов. Я не собираюсь спорить с вами по поводу того, как следует применять тот или иной Шаг в нашей жизни.

Я приплёлся в комнаты Анонимных Алкоголиков человеком, плохо приспособленным к нормальной жизни. Я оказался в этих комнатах, достигнув в жизни кое-каких успехов, и потеряв всё, что мне было дано. Я пришёл сюда, когда мне было 33 года. И прежде, чем оказаться здесь, я спалил свою жизнь дотла.

Я один из шести сыновей. Три моих брата сегодня выздоравливают.

Я рос в бедной семье. Моя мать вырастила шестерых сыновей практически в одиночку. Мой отец был алкоголиком. Он ушёл от нас, когда мы все были ещё маленькими. И моя мама смогла поднять шестерых мальчишек. Она удивительная женщина.

Я был первым с нашей улицы, кто пошёл учиться в университет. Мои братья Рон и Реджи последовали за мной. Все в округе знали нас. Мать гордилась нами. О нас даже написали в газете. Нам пророчили успех. На нас возлагали большие надежды. И, как положено, у меня были мечты, цели, желания и амбиции...

Знаете, что мне больше всего нравится в книге «Анонимные Алкоголики»?

Когда-то давно встретились два человека. Один из них в 1934 году, приблизительно в это же время года, вышел из госпиталя. Это был его последний раз. Через 6 месяцев он встретил другого человека. И эти двое начали работать с алкашами... Спустя несколько лет в какой-то момент они посмотрели друг на друга и задались вопросом: «А как мы дадим Ральфу Уайту знать, когда придёт его время?» Они решили написать обо мне книгу. Я всегда изумляюсь, думая об этом. Поразительно. Как так получилось, что в этой книге, которую издали в 1939 году, а я появился на свет в 1953 году и пришёл к вам в 1986, рассказывается обо мне? Потрясающе.

Мы с вами сегодня здесь, чтобы говорить именно об этой Книге – о её рабочем тексте. Некоторые считают, что Билл не продемонстрировал особых писательских способностей. Я не согласен с этим. Меня восхищает его стиль подачи информации.

Я не знаю, является ли такой порядок преднамеренным или же это получилось случайно, но кроме очевидных целей Билла и всех тех, кто внёс свой вклад в эту Книгу, в каждом из Шагов мы можем наблюдать три вещи. Сначала Большая Книга даёт причины, почему мне следует применять этот непосредственный Шаг в моей жизни. Затем мне даются точные, чёткие инструкции, как делать этот Шаг, как применять этот Шаг в жизни Ральфа Уайта. И третье – то,

что мне нравится больше всего – каких результатов я могу ожидать, если выполню данные инструкции. Мы называем эти результаты обещаниями. И поверьте, они в Большой Книге не только в Девятом Шаге! Вы найдёте их в каждом из Шагов.

Почему я должен это делать, как это делать, и результат, который я получу, применив этот Шаг в своей жизни.

В Первом Шаге я делаю вывод, основанный на личном опыте. Мне не надо приходить в комнаты Анонимных Алкоголиков, чтобы обрести опыт Первого Шага. Но, придя сюда, я обретаю его понимание. Мне необходимо это потому, что я не вижу вещи такими, каковы они на самом деле. Я понятия не имел, что физически со мной что-то не так. Подозревал, но объяснял это себе шиворот на выворот. Я был уверен, что физически отличаюсь от остальных потому, что у меня высокая устойчивость – я могу принимать алкоголь в больших количествах. Это вы все слабаки. Вам, щенятам, далеко до большого пса! Так мне это представлялось. А на самом деле – ничего подобного! Нет, нет, нет, нет, нет! Я пил в таких количествах потому, что чем больше я пил, тем больше меня мучила жажда. Не знаю, родился я без регулятора или мой регулятор сломался. Понятия не имею. Но у меня отсутствует стопор. Начав пить, я не могу остановиться.

И ещё кое-что происходит. Когда я не пью, то только и думаю, как бы выпить. А кроме этого я начинаю весь процесс снова и снова, хотя каждый раз зарекаюсь, что больше никогда не притронусь.

Я обожаю этот тест из двух частей в главе «Мы агностики»: *«Если, даже искренне желая этого, вы обнаруживаете, что неспособны полностью бросить или если, когда пьёте, вы не можете контролировать количество, которое выпиваете, скорей всего, вы алкоголик».*

Именно эти выводы я делаю, основываясь на своём опыте.

И если это так, то я, возможно, страдаю заболеванием, которое можно преодолеть, только обретая духовный опыт.

Вот для чего мы здесь. В этом вся суть. Мы ищем духовный опыт.

Я по натуре своей скептик и циник. Соответственно у меня появляется вопрос: «А почему только благодаря духовному опыту можно преодолеть моё заболевание?»

Мне нравится, как в описании Второго Шага говорится, что между приговором к алкогольной смерти и жизнью на духовной основе не всегда простой выбор.

Алкоголическая смерть – медленная, мучительная смерть. Шляешься бесцельно по улицам ночь напролёт и не можешь прилечь – я об этой смерти. Люди говорят о тебе, дети смотрят на тебя с отвращением, не участвуешь в их жизни, не появляешься у них на праздниках... Долгая, уродливая смерть. Мы видели такую. Мы её знаем!

Вызывающая жалость и непостижимую деморализацию смерть. Не просто - лёг и умер. Нет, нет, нет! Медленная, медленная смерть.

Быть приговорённым к этому или жить на духовной основе... Почему же это такой непростой выбор? Да потому, что они засунули туда эту вторую часть про духовную основу. Так почему же это нелёгкий выбор? Что в нём трудного?

Выбирай – газовая камера или электрический стул?.. Уп-с, попал! Утонуть или сгореть заживо?.. Тьфу-ты!.. Ну, надо ж так...

Я обнаружил, что когда трудно сделать выбор, то это по одной из двух причин.

Первая – потому что оба варианта выглядят одинаково.

И вторая – потому что оба выбора выглядят в равной степени непривлекательно.

А умереть алкоголической смертью или жить на духовной основе звучит одинаково для такого человека, как я.

«Жизнь на духовной основе» - ууу... это тоже звучит, как медленная смерть: никакого веселья, никакого секса, нельзя делать, что хочется и уж точно никакого секса так, как мне нравится!.. да...

И вот для таких как мы, пришедших сюда в поисках решения нашей проблемы, это очень трудно принять. Однако не парьтесь. Правда, в Книге не сказано «не парьтесь». Там написано что-то вроде *«пусть вас это не смущает»*... Но по любому – не парьтесь. Не парьтесь.

Почти половина из нас испытывала те же чувства. У нас были затруднения, когда речь заходила о Боге. Мы обозначили это как «агностицизм». Мы думали, что верим, но не вели себя

таким образом. Или же мы верили, что есть Бог и Он будет что-то делать для Клэнси, но не для нас. У нас была уйма сомнений...

Книга даёт нам инструкции, как начать этот процесс. И всё сводится к тому, чтобы у нас появилась *идея* духовного опыта. Ведь у меня заболевание, которое можно победить, только приобретая духовный опыт. А с чего я это взял? Видите ли, я уже пробовал исправить это финансами. Не сработало. Пробовал заняться физкультурой. Не сработало. Пробовал познать самого себя. Не сработало. Пробовал повысить свой интеллектуальный уровень. Не сработало. Эмоциональный, любовный и романтический опыт тоже ничего не дали. Даже попытки быть хорошим отцом ни к чему не привели. Ничего не сработало! Ничего!

У меня больше нет ответов. Я загнал себя в угол. Так я подхожу ко Второму Шагу в состоянии полного отчаяния. Ладно. Хорошо. Так и быть. Может действительно только духовный опыт может меня спасти.

Но почему же вы так сопротивляетесь этому? Да потому, что вы понятия не имеете, что это такое! А думаете, что имеете... Вам кажется, что вы знаете...

Так мы оказываемся у входа во Второй Шаг.

Когда возможность встречает отчаяние, открывается окно милости.

И 11 октября 1986 года их встреча произошла, что позволило мне проскользнуть в эту щель. Мой брат тогда находился в Харбор Лайтс*, а я был полностью измождён и разбит своей болезнью. И именно тогда мне удалось проскочить в «окно милости». Это маленькое окошко. Оно периодически открывается для нас. Все, кто сегодня среди нас в тот или иной момент проскочили в него. И там, на другом конце, мы обнаружили, что все наши идеи кончились.

Я сделал отрицательный Второй Шаг, прежде чем смог прийти к положительному Второму Шагу. Я поверил в безысходность и ничтожность своей жизни. И тогда мне ничего другого не оставалось, кроме надежды на то, что вы правы. Я очень надеялся на это.

Я признал, что страдаю от заболевания, которое можно победить, только получив духовный опыт. Это значило, что мне придётся предпринять кое-какие действия. Вы сказали мне, что надо найти силу более могущественную, чем я сам. Но у меня уже имелась такая сила. Я называл её Царь Алкоголь. Мне была нужна сила более могущественная, чем Он. Это нечто должно было быть сильнее Алкоголя.

И я согласился поверить, потому что у меня не было других вариантов, я устал и больше был не в силах справляться с этой жизнью.

Помню, когда я был новичком, мне часто говорили про «пока ещё». Если это не случилось с тобой, поставь перед этим «пока ещё». Но, знаете, меня пугают не «пока ещё», а «снова». Я боюсь снова вернуться в ту жизнь.

Итак, вы сказали, что только духовный опыт может спасти меня. Ну, что ж, я готов начать принимать это лекарство. Я готов лишь потому, что умираю. Нет никакой другой причины. Я буду делать это не из-за своей высокой нравственности или добродетели, не оттого, что я теперь весть такой правильный и хороший. Я иду на это от отчаяния.

И что теперь? А теперь, если ты веришь, что лекарство подействует, надо принять его. Ладно.

Я встал на колени с группой людей и принял решение начать пользоваться лекарством. Я хочу получить духовный опыт. Нет, забудьте «хочу», мне необходим духовный опыт, чтобы победить то, от чего я страдаю. Потому что это единственное оставшееся средство.

Словно раковые пациенты, которые уже всё перепробовали, но им ничего не помогает. Они готовы ехать в Тихуану, в Эквадор... куда угодно! Потому что это единственное, что осталось. Ничего другого нет!

И я в той же ситуации – у меня не осталось других вариантов!

Итак, я встал на колени и сказал Богу, про которого я толком ничего знал и с которым никаких дел до этого не имел: «Боже, сделай что-нибудь со мной...» Мощная молитва. Я впервые произнёс её в начале первого года трезвости. Мы сделали это с группой людей. Сильная вещь.

Я сказал: «*Боже, я предаю себя Тебе...*» Каждый раз изумляюсь, когда думаю об этом «я предаю себя Тебе».

Дамы, если бы я в том состоянии, в котором я был (и видок у меня был ещё тот!), сказал одной из вас: «Дорогая, я предаю себя тебе!», вы бы ответили: «Парень, двигай-ка ты отсюда куда подальше...»

Но я предложил себя Богу, и Он взял меня. Для него не имеет значения, в каком я состоянии, в каком виде, и какой у меня статус. В церквях и в других местах, куда я периодически навещался, существовали конкретные условия для посещения. Ты должен был верить в определённые вещи, ты должен был следовать определённым ритуалам, ты должен был сказать, что ты веришь именно так, как это предполагалось там, и ты должен был согласиться со всем, что тебе предлагали. Кроме этого, всё, что ты делал не так, ты должен был немедленно прекратить. Ты должен был исправиться прежде, чем тебе приняли.

Но для таких как мы это не вариант. Ведь если бы мы должны были исправиться для того, чтобы поправиться, то эти комнаты были бы пустыми!

Приходите, какие вы есть... Я сделал Третий Шаг в том состоянии, в котором находился на тот момент. Потрясающе... Мысль об этом до сих пор удивляет меня. Именно тогда я впервые почувствовал какую-то перемену в себе. Боб Бизанз** использовал как-то термин, который мне очень понравился. Он назвал это «сменой парадигм***». Я тоже иногда люблю использовать этот термин, а потом поражаюсь, какой я умный...

Итак, эта молитва впервые изменила моё видение - у-а-у!.. - саму идею того, что я мог предстать таким, какой я есть и быть принятым. Но многие из нас, сделав этот Третий Шаг, потом удивляются: «Почему я препоручаю, а потом забираю обратно? Препоручаю и забираю... Почему так получается?»

Здесь я предлагаю почитать, что написано дальше в Книге.

«Хотя наше решение было жизненно важным и ключевым, оно не оказало бы долговременного эффекта, если бы тотчас же не подкреплялось серьёзными усилиями».

Благодать льётся – я преграждаю, благодать льётся – я преграждаю...

А Бог есть Бог и Ему не нужно моего позволения. Но Ему требуется моё взаимодействие, чтобы Он мог работать в моей жизни. Бог продолжает делать то, что Он делает всегда. И от Него непрерывно исходит только благодать. Проблема в том, что «приёмник» блокирует сигнал. И вся идея духовного опыта сводится к тому, чтобы у потока благодати не было препятствий. Надо расчистить заблокированный канал. И мы начинаем расчищать его в Четвёртом Шаге. Я ведь отгорожен от Бога целой кучей всякого хлама.

В главе *«Мы агностики»* говорится о некоторых таких моментах. Например, *«преклонение перед другими вещами»*. Мне нравилось бегать за деньгами, за женщинами, за популярностью, за славой... Помпезность, беда... Оглядываясь на различные ситуации в своей жизни, я убеждал себя, что Бога там и рядом не было. А это означало, что ничего хорошего меня не ждёт впереди. Так я заблокирован от Бога своими старыми идеями.

И так я прихожу к личной инвентаризации, к рассмотрению самого себя. Ведь жизнь, не подлежащая оценке, не стоит того, чтобы её жить – вот, кстати, духовная аксиома. Это всё о том, чтобы расчистить канал. Так что же мы делаем в Четвёртом Шаге? Мы *«проводим тщательную и бесстрашную инвентаризацию самих себя»*.

В Книге Билл приводит аналогию с коммерческой инвентаризацией. Он называет это *«процессом поиска фактов и их восприятия»*. Найти факты и рассмотреть факты.

Вот сейчас в магазинах идут послепраздничные распродажи. И, конечно же, магазины проводят инвентаризацию. Они смотрят, что у них залежалось на полках.

Представьте себе магазин электроники.

«Так, у нас надвигается большая распродажа. Посмотрим, что мы имеем... Нам ведь надо выставить новую продукцию. Придётся освободить для неё место».

Они смотрят везде – на складе, на полках... и вдруг, вот те на! «А что у нас тут делают проигрыватели пластинок?! Мы ведь не продали ни одного за несколько лет! Уберите их отсюда! А «Бетамакс» видеокассетники почему у нас до сих пор на полке? И эти упаковки с бабинами что тут делают? Когда последний раз на этот склад кто-то заглядывал?..»

И хотя весь товар *«новый»*, но ведь никто это не покупает! Мы не должны заблуждаться в истинной ценности вещей.

Тут хозяин магазина говорит: «Запакуйте всё это и вывезите отсюда. Нам нужно место для нового товара».

А Ральф Уайт пришёл к вам в 33 года. И у него в «накопленных товарах» имелись его мышление, его убеждения и его ценности.

Поэтому мне пришлось провести такую же инвентаризацию всего того, что я накопил за годы. И я не мог обманывать себя относительно ценности этих «*товаров*».

У вас может быть есть шкаф, в котором вы держите одежду. Вы туда уже давно не заглядывали. И, да, я знаю, дорогие женщины, что вам очень нравится всё, что там висит! Но, когда у вас набралось 200 пар туфель, которые вы не носите, то пора избавиться хотя бы от некоторых из них.

- Ральф, залезь-ка в свой шкаф... А что у тебя тут делают эти полиэстеровые брюки клёш с накладными карманами? И эти ботинки на платформе?!

- Но ведь они совсем новые! Ни разу не ношены!

- Ты и не будешь их носить. Это уже давно не в моде. Никто такие вещи не покупает. А ты, если наденешь это, то будешь выглядеть как сумасшедший.

И то же самое с моим мышлением.

- Видишь ли, Ральф, надутые губы и гневные истерики ещё как-то подходят трёхлетнему ребёнку, хотя и это спорно... Но вот пятидесятивосьмилетнему мужчине это уж точно не к лицу. А ведь я-то веду себя именно так!

Если меня обидели, я дуюсь и ухожу в себя. Я наказываю тебя тем, что перестаю разговаривать с тобой. Вот таков я в своих отношениях. А это невесёлое место. И мы лежим в кровати – ты на одной стороне, а я на другой. Это пассивное наказание – я просто буду молчать. Но и здесь проблема – та, которую я наказываю, не знает, что она наказана! И она беседует по телефону со своими подспонсорными и смеётся... Эй, ты не должна смеяться! Ты должна быть тише воды и ниже травы. А ты чем занимаешься? Ты же наказана!..

Вот что я делаю.

Вернёмся к инвентаризации. Я буду говорить о ней довольно детально. И я буду говорить о том, как я её делаю, а не о «единственно правильном» способе.

Знаете, бывает, что после спикерской ко мне подходят и говорят:

- Мне очень понравилось, как ты рассказывал, но вот в инвентаризации ты забыл про это и ты не делаешь вот это...

Стоп, стоп, стоп!

Это то, как я делаю инвентаризацию! Я не могу говорить о том, чего не делаю. Вы делаете, я не делаю. Так что не парьтесь. Просто сегодня вам об этом рассказывает Ральф. Так уж получилось.

Но вот она, цель инвентаризации – находить и избавляться.

А ещё имеется критически важный факт:

Если ваша жизнь успешна, когда вы оперируете на своеволии – не занимайтесь инвентаризацией. Не делайте её. Она вам не нужна.

Спонсоры, перестаньте давить на своих подопечных – почему ты не пишешь?..

Если у вас получается жить успешно на своеволии – попутного вам ветра!

Но, для тех из нас, кто устал врезаться в стены, для тех, чья жизнь похожа на поезд, идущий под откос, для тех, кто не хочет больше ждать очередного крушения, для тех, кто убеждён в том, что когда они за рулём, ничего хорошего ждать не приходится, для таких людей наша книга может кое-что предложить.

Есть что-то дарующее свободу в обретении нового Руководителя...

Освобождение. В обещаниях Третьего Шага нам говорится о новом Руководителе. Он наш Отец, мы Его дети. Он наш Хозяин, мы Его слуги.

Там приводится много аналогий взаимоотношений между мною и этой Силой, которую я ещё не знаю. И завораживает то, что нам не надо знать эту Силу для того, чтобы получить к ней доступ. Мне не надо её знать! Вон, Клэнси, занимается этим уже больше пятидесяти лет... и, естественно, когда смотришь на него, приходит мысль: «Конечно, если б мог верить так, как верит он...» Но вам не надо верить так! Вам не надо верить, как верю я или кто-то другой!

Вот вам, самый простой способ, который я смог придумать, чтобы описать взаимоотношения с этой Силой. Потому что я не стремлюсь к знаниям об этой Силе. Если вы пришли сюда сегодня, чтобы обрести какую-то информацию, что ж пусть так – вы её получите. Но процесс не об этом. Мы говорим о процессе доступа к Силе и отношений с Ней. Мне требуются мои собственные отношения с этой Силой. Знания мне не помогут.

И мне больше всего нравится, что доступ к Ней есть, даже когда у меня может ещё не быть понимания того, чем Бог является для меня на самом деле, потому что это понимание продолжает меняться и по сей день. Сила сама по себе улучшит ваше понимание Силы. Не волнуйтесь по этому поводу. Сила позаботится о вашем понимании. Не парьтесь. Не переживайте о том, где вы окажетесь. Просто встаньте на этот путь. И примите решение порекомендовать вашу жизнь чему-то лучшему, чем вы сами.

Давайте так. Уверен, что здесь среди вас есть родители. А если вы родители, значит у вас, по определению, должны быть дети. Мне за последние дни многие показывали фотографии своих детей и внуков.

Так вот, дитя. Понимаете, дитя... Вы – родители. Ребёнку четыре дня, пять дней... Он понятия не имеет кто папа, кто мама. У ребёнка ещё нет этих концепций. Ребёнок только что из утробы. Дни сменяют ночи. Я не знаю, о чём он думает. Так что, Ральф, успокойся, не гони. Я не могу вам сказать какие мысли у этого ребёнка. Но что же происходит? Дитя не знает кто отец, а кто мать. Но родители заботятся об этом ребёнке, волнуются и переживают, следят за ним и оберегают его. Ребёнку не надо знать, что это - мама или понимать кто тут папа. Ребёнок даже сказать ещё ничего не может. И, конечно, как любой отец, я жду того дня, когда ребёнок наконец-то скажет: «Папа!» И, разумеется, я надеюсь, что первым будет «папа», а не «мама»... Я жду этого дня. Но ребёнок не знает, что я жду. А его продолжают холить и лелеять. Вот какие они – новорожденные. У них нет понимания силы, которая заботится о них и оберегает их. Но у них есть доступ к этой силе.

И глядя на всё это, мне становится понятно, что я всего лишь новорожденное дитя на нашем Духовном Пути.

А Бог смотрит на меня и говорит: «Ты мой сын. Мой мальчик». Это не важно, что я не могу пока назвать Его по имени. Но мне не надо переживать по этому поводу. Я хочу научиться звать Его потому, что мне нужна забота, мне нужна защита, мне нужно направление в жизни, потому что моя уже давно идёт наперекосяк. А теперь я вхожу в новую жизнь. В книге об этом говорится, что вы родитесь заново и корни обретут новую почву. И я встаю на этот путь, как дитя.

Так что, если вы новенькие и вам трудно – избавьтесь от этой старой идеи! А где это лучше сделать, как не здесь? Ведь когда вы заполнены вашим своеволием и вашим эго, прежде чем вы избавитесь от них, вы всё равно двигаетесь в сторону противоположную Силе.

Новорожденный... Таким я выхожу из Третьего в Четвёртый Шаг.

Итак, понимание, что моя жизнь, построенная на моём своеволии, не может быть успешна – это условие номер один. Я даже не стану возиться со всем остальным, если это не так. А потом мы читаем: «Будучи уверенными, что наше «Я» во всех своих проявлениях было причиной нашего поражения...» Вот ещё одно условие. Здесь мне приходится признать тот факт, что я проиграл. Но если вы на последнем издыхании задаёте вопрос: «А почему это я должен признать, что побеждён?» Не останавливайтесь! Продолжайте делать то же что и делали. Вы ещё не побеждены! Продолжайте!

В этом процессе есть одна необходимая вещь, которую можете принести только вы. Никто другой за вас этого не сделает. Спонсор не может, Билл Уилсон не смог бы, Доктор Боб и все те, кто были в начале, не смогли бы... Никто из ваших друзей не сможет, ни ваша мать, ни ваши дети, никто не сможет. Есть только один элемент, одна составная частица, которую должен принести я – готовность. Готовность! И я не могу додуматься до готовности. Мне не достаточно желать её. Мой опыт показал мне, что я обретаю готовность только как следует получив по жопе. Это мой опыт. Я получил сполна и был достаточно сломлен, поэтому в октябре 1986 года я пришёл к вам. На тот момент я был плодородной почвой.

Итак, «будучи уверенными, что наше «Я» во всех своих проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления». То есть, то каким Ральф

появляется перед вами. Каким Ральф представляет себя вам. И нам даётся рассмотреть это так, чтобы увидеть, что именно являлось причиной большинства моих проблем.

Книга говорит, что мы будем рассматривать три конкретных составляющих. Важных составляющих. И если я рассмотрю их, если я проведу инвентаризацию этих составляющих, то я преуспею в расчистке пути к своей Высшей Силе. Этот путь нужен мне, чтобы благодать этой Силы могла литься потоком. Так я подключаюсь к источнику.

Пожалуйста, не заблуждайтесь, я сегодня здесь не потому, что являюсь экспертом 12-ти Шагов и не потому, что Большая Книга Анонимных Алкоголиков или Шаги оставляют меня трезвым. Я сегодня здесь только потому, что мне абсолютно ясно одно – я трезв исключительно по милости Божьей. А Двенадцать Шагов даны мне для того, чтобы держать открытым канал по которому течёт Его благодать. Они дают мне доступ к Божьей милости.

Некоторые считают, что им надо научиться идеально делать Шаги... ну, что ж... это похоже на попытку определиться в собственных глазах.

Если: «я напишу самую доскональную инвентаризацию», то это – «Я»! Если: «у меня самое большое количество подспонсорных», то это по-прежнему «Я».

Все эти вещи необходимы. Но мне следует понимать, для чего они нужны. Потому что у процесса выздоровления, как и у всёго, о чём говорится в Большой Книге, есть две стороны.

И такой как я вполне способен извратить сущность того, ради чего этот процесс создан. Ведь целью процесса является уменьшить моё эго. Увеличить Бога, уменьшить Ральфа.

Но Ральф может использовать процесс, чтобы увеличивать себя! Увеличивать Ральфа и таким образом уменьшать Бога.

Эй, эй, эй!.. Что вы мне тут рассказываете?! Я провожу семинары, выступаю на разных конференциях... Вот он я – тут, перед вами, на Стэйтлайн!.. Что скажете?

Но, разумеется, я бы не демонстрировал это таким образом. Я бы прикрыл это соответствующим уровнем скромности. Само собой!.. А как же... ведь я мастер-манипулятор. Да-да, это я! Я умею показать себя скромным, но делать это с чувством превосходства.

Именно поэтому мне надо быть очень осторожным в своих действиях. Потому что я тот, кто в одиночку бродил по улицам в 3 или в 4 часа утра. И я больше не хочу. Я не хочу опять жить дома у своей мамы и валяться у неё на полу. Я не хочу отсутствовать в жизни моих дочерей, как раньше. Я не хочу снова идти по этому бесконечному пути.

Я попробовал нечто новое. И мне это понравилось. Поэтому то, что мы здесь делаем очень важно для меня. И именно поэтому для меня важно упражняться в уменьшении своего эго. Итак, Четвертый Шаг. Типичные проявления нашего «Я». Первое, о чём мы говорим, это обиды****. Обиды... В книге сказано: «Злоба – это «враг номер один». Там также сказано, что злоба «обладала силой способной убить».

Кто-нибудь верит в то, что злоба обладает силой способной убить?

Хотелось бы посмотреть на количество поднятых рук...

Иногда я сам говорю, что верю. Но в этом случае, я повинен в том, что изредка надеваю на себя этот «пояс шахида». Потому что я не только периодически обижаюсь, но ещё и люблю иногда посмаковать это чувство. Нет, я, конечно, понимаю, что злоба убивает, но разве некоторые люди тут и там не заслуживают порой того, чтобы их как следует обматерить?.. Их приходится тормозить периодически, а-то ведь они всё что угодно могут учудить. Если их сейчас не остановить, где они будут на следующей неделе? Правильно? Ведь если ты не позаботишься о себе, кто же о тебе позаботится?!

Вот мы смеёмся, говоря об этом. А вы посмотрите на собственный опыт.

Большинство вещей представляют для меня проблему, потому что в них есть крупинцы правды. Иногда такие крупинцы можно найти в том, что злоба и обида хорошо срабатывают. То есть, создаётся иллюзия, что они дают положительные результаты. И именно это делает их проблематичными. Кто-то достал вас, шеф на работе требует от вас чего-то... Я помню ситуацию на работе. У нас там был один работник, о котором все говорили «о, этот сумасшедший». Так вот однажды этот «сумасшедший» устроил истерику по поводу какой-то, как ему показалось, несправедливости. И вдруг я обратил внимание, что к нему перестали приставать. Разве это не показатель того, что обида сработала? Может быть, кто-то из нас является этим «сумасшедшим» и ведёт себя иногда подобным образом.

И то же самое происходит у нас в отношениях. Вы вместе с кем-нибудь... и, спустя какое-то время, вы вдруг обнаруживаете, что только когда вы ведёте себя как «сумасшедший», вас наконец-то оставляют в покое. Вот почему иногда кажется, что обиды дают положительные результаты. Создаётся впечатление, что они приносят мне уважение. Появляется иллюзия, что они защищают меня.

Кто-то обидел моих детей или поступил нехорошо по отношению ко мне. Кто-то причинил мне вред. И я прихожу к выводу, что, оставь я эту ситуацию без возмездия, и она может повториться. Разве мне неизвестно, что если я не позабочусь о себе, то кто же обо мне позаботится? Логично. Разумно.

Боб Дэрралл сравнивал это с компьютерными микросхемами и программами, которые функционируют без нашего ведома. Например, программа «Папа». Кто-то обидел мою дочь. И в мой мозг начинает поступать информация о том, что папа должен затупиться - он даже в тюрьму сядет, если надо. На кого это ты тут наехал? Моих не трожь!

Боб назвал это «мужской микросхемой». И вот «мужская микросхема» включилась. Надо постоять за себя. Что этот парень сказал мне? Да ещё и при всех?! Нет, это ему даром не пройдёт. Нет, нет, нет!

Я ведь из тех, кто предпочтёт, чтоб мне вломили, чем дать повод думать, что я испугался. Потому что я не имею права показать страх.

И вот я уже полностью поглощён создавшейся ситуацией. «Мужская микросхема» заработала на всю мощность... Кто он такой?! Я не позволю ему так с собой разговаривать!

Кстати, тюрьмы полны ребят, которые доказали, что с ними нельзя так разговаривать. Их «компьютерная программа» начала работать, и они пошли у неё на поводу.

Всё это имеет прямое отношение к обидам.

В беседах о нашем процессе выздоровления я не говорю о Шагах, как об отдельных домашних заданиях. Ведь они на самом деле представляют собой череду объединённых действий, которые лично для меня являются стилем жизни. И все они взаимосвязаны. Они как бы держатся один на другом. А иначе у меня ничего не получится.

Помните, нам сказано, что мы должны полностью отказаться от наших старых идей?

На моей домашней группе говорят: «Нельзя тащить улицу в эти комнаты». И действительно, этот менталитет здесь не работает. Там, на улицах, ты ничего никому не рассказываешь. Ни о своих делах, ни о своих чувствах. Ты никогда не показываешь страха, волнений или переживаний. И ты уж точно никому ничего не прощаешь и не спускаешь. Ты пересекаешь всё тут же на месте.

Но здесь ты должен вдруг оставить всё это позади. И тебе приходится снова и снова, и снова практиковать смирение. Для меня это и по сей день один из самых трудных элементов программы. Смирение. Оно является ключевым для моего выздоровления.

И мне необходимо научиться видеть силу в смирении. Иначе я не смогу делать всю остальную работу по Шагам. Я не смогу делать ничего. Просто не смогу.

Правда, здесь мне помогает такая вещь, как безысходность. Она говорит мне: «Ральф, если ты не будешь принимать это лекарство, то вот что произойдёт...» С безысходностью особо не поспоришь. И ещё мне помогает осознание того, что я не просто обижаюсь, а вынашиваю эту обиду. Именно благодаря всему этому я начинаю понимать, какую разрушительную роль в моей жизни играют обиды. Я ведь держался за них потому, что считал их плодотворными и считал их ценными.

Мне доводилось слышать, как люди говорили, что они оставались трезвыми долгое время благодаря обиде. Но только потому, что вы сказали это, для меня вовсе не значит, что это правда. Даже если вы говорили о себе. Это, как если бы кто-нибудь сказал: «Я поборол раковую опухоль обидой. Доктор сказал, что мне осталось жить совсем недолго. Я обиделся и ...» Правда, он забыл упомянуть, что ходил на сеансы химиотерапии, принимал лекарства и следил за диетой. Однако он заявляет, что причиной его выздоровления стала обида. Ничего подобного! Нет, нет, нет.

И вот кто-то говорит, что он полтора года был трезвым от обиды. Правда, в это время он ходил на собрания и читал литературу, т.е. предпринимал какие-то действия.

Поэтому, когда один приятель в начале моего выздоровления сказал мне, что я не смогу остаться трезвым (а скорей всего он и сказал-то не совсем это), я только кивнул в ответ. Видите ли, обиды никогда не работали у Ральфа Уайта. Никогда.

Однако всегда найдутся желающие поспорить: «Слушай, Ральф, а как насчёт того, что Майклу Джордану сказали, дескать, он не сможет пройти конкурс в команду. И он говорит, что эта обида подтолкнула его к дополнительным усилиям?»

Ну, на это я бы ответил, что им руководило стремление, а не обида. Но тут спор ни о чём. А что вообще такое обида, о которой мы говорим?

Многие скажут, что это значит заново переживать или прочувствовать что-либо.

Знаете, у меня тут имеется одна сексуальная тема, которую я часто вспоминаю, но безо всякой злобы.

Заново переживать боль, утрату или несправедливость – вот о чём речь!

Гнев – это человеческий инстинкт.

Сидим мы с друзьями, беседуем... Вдруг один из них встал и пошёл куда-то. А я не успел рассказать то, что хотел. Эй, ты куда?! Я злюсь. Обычный человеческий инстинкт. Злоба даёт адреналин. Порой она вынуждает к действиям. Она способна мотивировать. А вот та обида, о которой мы говорим, обладает силой убить нас. Вот чего мне надо сторониться.

То есть речь идёт о негативных переживаниях.

Воображаемые или реальные – они одинаковы по силе.

Я прихожу на собрание, подхожу к столу, а те, кто за ним сидит, только что смеялись, но когда я приблизился, они замолчали. Первая мысль, которая приходит мне в голову: «Они говорили обо мне. То-то же они перестали смеяться, когда я подошёл». И вот собрание уже подходит к концу, а я продолжаю думать: «И чего это Чарли посматривал на меня с такой усмешкой? А что там Боб делал среди этой кофты? Он же мой друган! С какой стати он вдруг с Чарли тусуется?»

Вскоре я обижен на всех, кто сидел за этим столом. А потом мне становится ясно, что все, кто ходят на это собрание просто прикидываются выздоравливающими. Короче, на это собрание я больше ходить не буду. И тут уже не потребуется много времени, для того чтобы прийти к выводу, что в Анонимных Алкоголиках все обманщики. И я вообще перестаю ходить на собрания Анонимных Алкоголиков. А потом, вдруг... я опять слоняюсь ночами по улицам...

Однажды я пришёл домой и увидел бокал вина на столе. А у меня и у моей тогдашней жены на тот момент было по 12 лет трезвости.

Я спросил:

- А кто к нам приходил?

- Никто.

- Да ладно тебе... Кто тут был? Это чьё вино?

- Моё.

- Ты серьёзно?

Вот как бывает...

Ты приходишь в Анонимные Алкоголики, и тебе кажется, что все тут идеальные. Но, спустя какое-то время ты начинаешь замечать обычные человеческие качества. Ведь мы люди. Это не клуб хорошего пения. Это - Анонимные Алкоголики. А когда пробудешь здесь достаточно долго, то начинаешь замечать все, свойственные людям качества не только у отдельных членов АА, но и у тех, с кем живёшь и на домашней группе. Ты видишь проявления этих качеств у всех и повсюду. И ты разочаровываешься. И ты начинаешь осуждать. Да и сам в себе ты начинаешь ощущать поддельность. Так ты начинаешь отодвигаться от того, что спасло твою жизнь. Поверьте, я знаю, о чём говорю. Это мой личный опыт.

Моя жена пила после этого 4 года. А началось именно так, как я вам рассказал.

Так что же мы делаем с этими обидами?

Мы излагаем их на бумаге. На бумаге.

Я из старой школы. Сегодня многие предпочитают пользоваться компьютером. Я не вижу в этом ничего плохого. Изложите как угодно, но сделайте это! Что касается лично меня, то я нахожу силу в ручке и бумаге.

Итак, *«поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге».*

Записываем их – людей, инстанции и принципы, которые нас разозлили!

Потом я спрашиваю себя, почему я зол на них. Это вторая колонка нашей инвентаризации.

Мне нравится, как она показана в Большой Книге. И я пишу свою инвентаризацию так же. Если вы посмотрите в Книге, то увидите, что там показаны три колонки. Но буквально через 2 страницы пойдёт речь о четвёртой колонке.

В первой колонке мы перечисляем тех, на кого мы обижены. Во второй - за что мы на них обижены. В этой колонке мы тычем пальцем в окружающих. Это та колонка, в которой большинство из нас всегда жили. За что мы злимся на этих людей? Причина.

- Я злюсь на отца.

- За что?

- Потому что он алкоголик. Он ушёл от нас. Он был слабым человеком.

Каждая из этих причин – это отдельная обида. Я нумерую их и пишу каждую отдельно, но очень сжато. Не пишите сочинение. И не сваливайте в кучу разные обиды. Я краток в описании своих обид, потому что это позволяет мне увидеть истинное положение вещей.

Суть причины – вот что меня интересует.

- Я обижен на Майкла.

- Почему?

- Я одолжил ему денег. Он обещал отдать мне их. Но я не видел его на последних трёх или четырёх собраниях. А теперь он избегает меня. И, когда мы встречаемся, он начинает оправдываться и обещать, что скоро вернёт мне долг...

Нет-нет-нет!

Он должен мне денег! Всё!!

- Он наврал мне и не сказал правду.

Это одна обида!

Он врал мне.

Не надо повторяться. И будьте краткими. Избавьтесь от словесной шелухи. Если понадобится поговорить об этом более детально, у вас будет такая возможность в Пятом Шаге.

Потом я перехожу к третьей колонке - что у меня задето. И это вы тоже найдёте в Книге.

Моё чувство собственного достоинства.

Кстати, я пользуюсь своими определениями этого понятия. Возможно, в словаре вы найдёте другие... Но, для меня и для тех, с кем я работаю, мои определения доказали себя хорошим подспорьем.

Моё чувство собственного достоинства – то, как я сам себя оцениваю.

Гордость – то, как я думаю, меня оценивают другие. Она является составной частью чувства собственного достоинства, но заслуживает того, чтобы взглянуть на неё отдельно.

Мои амбиции – кем или чем мне надо быть, для того чтобы я хорошо себя чувствовал.

Моя безопасность (физическая, эмоциональная) – что мне надо для того, чтобы у меня было всё в порядке.

Мои взаимоотношения с другими людьми – любые отношения, в которых не фигурирует секс.

Мои сексуальные взаимоотношения – любые отношения, в которых фигурирует секс, будь он реальным, потенциальным или воображаемым.

И мои финансы – деньги, собственность, недвижимость. Хотя они имеют отношение к безопасности, я предпочитаю отделять их.

Итак, я рассматриваю эти семь составляющих моего «Я».

По отношению к каждой обиде в моём списке я спрашиваю себя, что из этого было задето.

Возьмём пример с моим отцом.

Мой отец ушёл от нас. Что было задето?

Моё чувство собственного достоинства – каким я вижу себя: если бы он любил меня, он бы не ушёл. Я не заслужил его любви.

Моя гордость – то, каким я думаю, другие видят меня: он явно был не высокого мнения обо мне, иначе бы он не бросил нас. И я думаю, что все окружающие презирают меня и моих братьев, потому что у нас нет отца.

Мои взаимоотношения с другими людьми: мои отношения с отцом испорчены. И это повлияло на мои отношения в школе. Ведь я всё время врал о том, что происходит у меня дома. Мне было стыдно, когда на какой-нибудь праздник или на пикник в школу приходил мой дядя, а иногда вообще никто не приходил. Я избегал всех этих сборищ. Конечно же, это влияло на мои взаимоотношения с другими людьми.

Мои амбиции – чего я хочу для того, чтобы всё было хорошо: мне хотелось иметь идеальную семью, как в Шоу Косби*****. Я хотел такого отца как в этом шоу. Чтобы он всегда брал меня везде с собой и чтобы я мог гордиться им... Но мой отец не был таким.

Моя безопасность – что мне нужно, чтобы быть в порядке: мне нужен отец, который любил и защищал бы меня. Мне нужен отцовский совет. Мне надо, чтобы отец показал и объяснил мне то, что только мужчина может показать и объяснить мужчине.

Сексуальные взаимоотношения... Стоп! Ральф, а каким образом твои сексуальные взаимоотношения были задеты тем, что твой отец ушёл, когда тебе было 8 лет?

В этом месте вы начинаете видеть пользу инвентаризации. Потому что цель инвентаризации не в том, чтобы написать кучу всего, что вам и так известно. Цель инвентаризации – увидеть то, на что я никогда раньше не обращал внимания. Что движет мною? Что меня мотивирует? Во что я верю? Каковы мои ценности?

Начав смотреть на эти вещи, я обнаруживаю, что не знал, как быть мужчиной. А ещё я всегда боялся, что вам это известно.

Парни вокруг меня умели быть мужчинами. Я не умел. Они словно знали какой-то секрет, которого я не знал. И я боялся, что все будут знать о моём незнании.

На самом деле я всегда боялся женщин. А когда дело доходило до отношений, я старался купить их. Потому что в глубине души был уверен, что если вы действительно узнаете меня, то я вам не понравлюсь. Мой отец бы человеком слабым и чёрствым. И я не осознавал, как сильно эти качества проявились в моих отношениях с женщинами. Ведь если вы меня узнаете, я вам не понравлюсь. Я умею себя преподнести... Я хорошо прохожу интервью. Милые женщины, когда вы встречаете моего представителя, у нас всё идёт хорошо. Но, в конечном итоге, вы познакомитесь с Ральфом...

Отношения ведь очень часто сводятся к встречам представителей! Когда подразумевается секс, вы встречаете моего представителя, а не меня. Потому что я живу в страхе, что Ральф не понравится вам.

Финансы: разумеется! Моя мать в одиночку растила шестерых пацанов. И хотя отец денег не давал, потому что его с нами не было, теоретически он должен бы был оказывать финансовую поддержку.

Итак, получается, что каждая из семи составляющих была задета в одной этой обиде.

Вот как я их пишу.

Чуть позже в книге нам сказано: *«Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами».*

Это обо мне. Вот абсолютно точное описание меня. Я всецело под властью того, что вы думаете обо мне. И я готов делать всё необходимое, чтобы изменить, создать или исправить ваше мнение о Ральфе. Я полностью подчинён этому.

И мне предлагается посмотреть на это с новой точки обзора.

Я смотрю на две вещи в четвёртой колонке инвентаризации.

Первым делом я спрошу себя, в чём я был эгоистичен, нечестен, корыстен или труслив.

И я продолжу рассматривать эти вопросы в примере с моим отцом.

Эгоистичен – заинтересован только своими желаниями, запросами и потребностями.

Так в чём же я был эгоистичен?

В этой обиде я никогда не подумал о нём. Я думал только о себе. Я никогда не задумывался над тем, каково ему было работать уборщиком с образованием в пять классов с шестью сыновьями, которых надо было растить. Я не задумывался о тех страхах, которые терзали его. Каково ему было?

Я сам отец. У меня высшее образование. У меня только двое детей. А я иногда боюсь быть отцом. Я пугаюсь ответственности. Я мечусь, потому что не чувствую себя уверенно. Я ошибаюсь, сбиваюсь, путаюсь... То есть делаю всё то, что делают люди. Я иду по той же дорожке, что и мой отец. Но я эгоистичен. А значит, думаю только о себе. Я думаю только о том, как это подействовало на меня.

Нечестен: я обижен, что отец ушёл от нас. А он не ушёл. Моя мать выставила его. И я это знал. Знал. Но обиду не интересует правда. Обида хочет только, чтобы чувство продолжалось и будет всячески подогрывать его... Я ведь годами рассказывал всем, что отец ушёл от нас, хотя прекрасно знал, что мать выгнала его. Он скорее всего был шокирован и огорчён больше всех. И уж точно больше меня. У меня-то было, где жить! А ему сказали выметаться.

И ещё один аспект моей нечестности в этой обиде заключается в том, что когда мать выгнала его, мы с братьями радовались, мол «хорошо, что он свалил». Теперь, глядя на это, мне, как сыну, нечем особо гордиться. И ведь у меня не было неприязни к моему отцу. Он никогда не обижал нас. Его редко можно было застать дома. Да и не испытывал я к нему никаких чувств. Я даже толком не знал его. Но я-то всем говорил, что он ушёл от нас. То есть, у меня тут нечестность вырисовывается. Вот как!.. Словно я весь из себя такой расстроенный, что он нас бросил. И все эти мои обиды на него, мои задетые амбиции, что он не был таким, как мне хотелось... А мой отец просто не мог быть таким. Видите ли, одно из проявлений нашей нечестности, это когда мы хотим от человека того, на что он не способен. Я с таким же успехом мог хотеть, чтобы мой отец был два метра ростом, а он был метр шестьдесят. И я обижен на него за это.

Мой отец просто не мог быть таким, как мне хотелось. У него было 5 классов образования и он работал уборщиком. Да...

Так что мой эгоизм и моя нечестность выражаются в моих ожиданиях и желаниях от вас того, на что вы не способны! Вы просто не можете быть такими. Но я виню вас в этом и считаю, что вы несёте за это ответственность.

Эта обида для меня оказалась одной из самых значительных. Ведь у меня такое отношение было не только к отцу. Я увидел его и в других своих обидах.

В книге сказано: «Обратите внимание на слово «страх», указанное в скобках...»

И буквально там же спрашивается, в чём мы были эгоистичны, бесчестны, корыстны и испуганы.

Явно «страх» достаточно важен, коль о нём упоминается два раза подряд.

Отец ушёл от нас.

Боюсь, что на меня будут смотреть свысока. Боюсь, что обо мне будут говорить. Страх унижения. Боюсь, что не дотягиваю до уровня всех остальных. Боюсь, что не получу то, чего хочу. Боюсь того, что вы все обо мне подумаете. Страх, страх, страх, страх, страх, страх, страх ...

И это всего лишь один из примеров.

Вопрос, который мне часто задают: «Сколько людей должно быть в инвентаризации обид?»

Я не берусь называть какой-то минимум или максимум. Все люди реагируют по-разному. Одни обидчивей других. Да и в Книге ничего не сказано про то, сколько обид *должно* быть.

Но, особенно если вы никогда не делали инвентаризацию, я рекомендую рассматривать обиды группами. Например – семья. И признаюсь, что мне редко удаётся найти человека из близкого окружения, по отношению к которому в какой-то момент я бы не словил чувство обиды. Я не редактирую и не вычёркиваю никого. Имя всплывает – я записываю. Хронологический порядок не имеет никакого значения. И я не начинаю размышлять: «Ну, сейчас-то я же не злюсь на него!..» Нет-нет! Так нельзя. Это не катит.

Я написал о своей бабушке. Она умерла ещё до этого. И мне нечем там гордиться. Но инвентаризация не имеет никакого отношения к гордости. Она делается для того, чтобы я мог честно признать, каким человеком являюсь. И на что я способен. Выясняется, что порой я могу быть мелочным и нелогичным... Да, и это тоже есть во мне.

Поэтому я пишу. Пишу о семье, друзьях, одноклассниках... Если вы служили в армии – пишите о тех, с кем служили. О людях в сообществе, о прихожанах в вашей церкви. Я

пересматриваю свою прошлую жизнь и пишу о тех людях, которые были в ней. А поскольку это не последняя моя инвентаризация, единственное, что требуется – это тщательность и честность. Так что не парьтесь. Старайтесь быть настолько доскональными, насколько сможете.

И вы, спонсоры, не пинайте ваших подопечных, чтобы они писали больше и больше, и больше. Не надо швырять им обратно их список, словно плохо сделанную домашнюю работу. Кончайте этот беспредел.

Помните, это не последняя ваша инвентаризация. Со временем они становятся лучше, детальней, глубже. Мои точно стали. И сегодня мне нравится этот процесс. Он стал для меня своего рода трамплином, который позволяет мне достигать более высокого уровня честности, необходимой мне для дальнейшего духовного роста. Ведь инвентаризация сама по себе не является моей конечной целью.

- Ральф, а что если я не вижу своей вины в обиде? Вот ты рассказал про отца и там всё понятно. Но, как насчёт настоящей, уважительной обиды? Например, все, кто следят за новостями, слышали про Джерри Сандаски*****. Как насчёт тех мальчишек, которые стали его жертвами? Представь себе, что они попали к нам в сообщество. Ведь у них бы точно была обида на него.

Я – этот мальчик.

Тренер – тот на кого я обижен.

Причина – он меня растлил.

На что это повлияло?

Здесь, я полагаю, будут задеты все семь составляющих.

Но, Ральф, остановись! Здесь суть не в них.

В чём моя вина? Ведь предполагается, что это случилось со мной. Я – тот мальчишка. Давайте поищем мою вину в этой обиде.

Относительно обид есть один очень, очень, очень, очень важный факт. Очень, очень важный.

Освободиться от обиды не означает, что я оправдываю такое поведение, что я смиряюсь с ним или, что я снимаю ответственность с человека, совершившего этот поступок.

Иногда, тут и там, с обычными людьми случаются кошмарные вещи. Действительно ужасные поступки совершаются очень плохими людьми по отношению к хорошим людям. Такое бывает.

Большинство моих обид рождаются в моей голове. Но порой происходят вещи действительно трагические. И с ними тяжело справляться. Особенно таким, как мы.

И, я уверен, здесь сейчас кто-то думает, что если я отпускаю обиду, значит, меня устаивает такое поведение. Если я освобождаюсь от обиды, то не считаю дядю Чарли ответственным за его поступок по отношению ко мне. То есть, перестав обижаться, я как бы заявляю, что действия дяди Чарли приемлемы. И таким образом я даю возможность чему-то подобному снова случиться со мной.

А обман в том, что нам кажется, будто эта обида нужна, потому что необходимо за что-то держаться. Ведь если я всё отпущу, то, что же тогда у меня останется?

Только вы сами знаете, помогает вам эта обида или мешает. Если она работает для вас, пусть и дальше работает. Но, если она создаёт преграды, если в моей постели я постоянно ощущаю присутствие ещё одного человека, если из-за этой обиды я не могу сблизиться с тем, кто рядом, если я не чувствую себя комфортно на семейных торжествах, если я не могу преодолеть отстранённость от близких мне людей, если эта обида делает *со мной* больше, чем *для меня*, то мне следует избавиться от неё.

И хотя цель Четвёртого Шага, как и всех остальных Шагов, урезать моё эго, но иногда оно может принести мне пользу. А моё эго, пока я нахожусь в процессе инвентаризации, по-прежнему живо и полно сил. Но здесь я даю ему быть полезным мне следующим образом. Я говорю себе:

- Да, дядя Чарли, ты пришёл ко мне в постель, когда я был восьмилетним мальчишкой. Но теперь мне 48, и тебе пора убраться отсюда. Ты больше не будешь следовать за мной повсюду!

Это требует труда, и это не происходит в одночасье. Это - процесс. Но мне необходимо знать, что я двигаюсь в этом направлении. Я перестаю жить прошлым.

В Книге сказано: *«Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно уцербны. Хотя нам не нравились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, всё же они, как и мы, были больны».*

Эй, я не так болен, как этот мудака! Правильно! Я болен, как тот мудака, которым я являюсь! И то, что я не полезу в кровать к маленькому мальчику, вовсе не означает, что я не вытворю какую-нибудь мерзость. *Они, как и мы...* Часто люди пытаются сравнивать уровни заболевания и думают, что там должны быть совпадения. Нет, нет, нет, нет!

Я гарантирую вам – вы находитесь в чьей-то инвентаризации!.. Что, разве не так?.. Ну, да, я один такой... А чего вы так нервно захихикали? Знаете ведь, что вы сидите у кого-то в инвентаризации! Да-да, может не сомневаться! Ага... Ха... Мы всегда у кого-нибудь в инвентаризации.

«Они, как и мы, были духовно больны»...

А их самое трудное для принятия поведение как раз и демонстрирует с абсолютной очевидностью, что они были духовно больны!

И ведь, если вдуматься, вы сами себе говорили про таких людей – «больной ублюдока» или «больной ещё кто-то там»... Да. Правильно. Он - больной.

И я знаю, что встав на этот путь и прочитав в книге фразу: *«Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу»*, многие начинают с ужасом думать:

- Сейчас они будут говорить мне, что я должен простить...

Стоп-стоп-стоп!.. Не забегайте вперёд. Вы пока ещё не способны по-настоящему прощать. Здесь мы только смотрим на ситуации с новой для нас позиции. Здесь мы пытаемся освободиться от злобы.

- Но, Ральф, а что если я буду молиться за тех, на кого обижен? Может тогда я смогу их простить быстрее?

За *них*?.. Почему нет? Хуже не будет. Молитесь. Это не повредит. Но, это не то, что нам предлагает Большая Книга. Это взято из историй, которые менялись от издания к изданию. Они не являются частью инструкций и не входят в рабочий текст. Они даются для идентификации. А наши инструкции такие же сегодня, какими были изначально. Они не изменились в отличие от историй. В Книге сказано, чтобы *«мы просили Бога помочь нам...» Нам, а не им!* Нет, вы ничего не испортите молитвой за них. Но, сейчас помощь нужна *нам!* Поэтому, я следую инструкциям и продолжаю двигаться в инвентаризации. Нигде в Книге я не нашёл, что мы тормозим или останавливаемся в процессе Шагов. Наоборот, нам постоянно напоминают, что от нас требуются *действия!* Единственная передышка на час даётся нам в конце Пятого Шага.

А сейчас я в обидах. И мне надо увидеть проявления своего «Я».

Ведь я стараюсь разогнуться, освободиться от груза моей злобы, выпрямить спину.

- Я даже не осознавал, что так долго ношу с собой эти обиды. Я сгорбил под этой тяжестью.

Да потому, что ты таскаешь весь этот хлам! Пора отпустить их... Отпусти.

Возьмите от этой программы всё, что она предлагает. Вы можете довольствоваться облегчением, которое даёт эта программа. Оно заключается в том, что вы перестанете употреблять алкоголь. Или же вы можете обрести свободу. Многих устраивает облегчение. Но у нас кроме этого есть освобождение. Вы понимаете? Освобождение. Свобода.

Это свобода от оков моего «Я».

Не от дядюшки Чарли. Дядя где-то там в Нью-Йорке или в Коннектикуте... или ещё где-нибудь. Но он здесь, у меня в голове.

Свобода от самого себя! Ведь я тот, кто таскает с собой дядю Чарли!.. У-а-у... Вот оно как...

А я хочу быть свободным. Хочу. Но это не легко. Да, это трудно. И поэтому я рад, что у меня есть наше сообщество. Поэтому я рад, что у меня есть Большая Книга - наш путеводитель. Поэтому я рад, что у меня имеется *«образец, по которому жить»*. Поэтому я рад, что, встав на

колени, могу попросить избавить меня от меня. Потому что я сам не могу справиться с собой. Мне нужна сила, которая может сделать это. И это процесс, а не событие.

- Но, Ральф, я сделал Четвёртый Шаг. И я сделал Пятый Шаг. Я писал про дядю Чарли. И я проговаривал эту тему. Но я всё никак не могу избавиться от мыслей об этом...

Так ведь это потому, что в нашей программе не пять Шагов, а двенадцать! Освобождение не придёт только потому, что я написал и проговорил. Но это то место, откуда освобождение начинается! Именно поэтому нам даётся последовательный ряд действий, совершая которые, мы духовно пробуждаемся. Они разбудят во мне то, о чём я ничего не знал, о чём даже не догадывался – то, что спало во мне долгим сном. И я войду в этот мир радостным, счастливым и свободным. И я буду получать удовольствие от той жизни, которая раньше была мне в тягость. Я обрету то, о чём раньше и не мечтал. Хочу ли я этого? – вот вопрос, на который мне придётся ответить самому себе. Хочу ли я?..

Так я берусь за свою инвентаризацию и впервые начинаю смотреть на себя. Но, не надо бояться. Да, это будет болезненно. Но не смотреть будет ещё больнее. Блин, я не хочу копаться в этом... А само оно никуда не уйдёт. Это то, что портит и разлагает всё остальное. Обиды, как испорченные помидоры или грибы. Это одно из качеств наших обид. Наша остальная жизнь, кажется, в полном порядке. Вот всё идёт как по маслу... Даже уже прописаны и обсуждены основные обиды. Но если вы примите решение придержать ту одну, не трогать её, то это всё равно, что оставить один гнилой помидор в пакете с десятком хороших помидоров. Как вы думаете, что произойдёт, если не убрать этот гнилой помидор из пакета? Они все сгниют!

И то же самое происходит со мной. От одной обиды заражается всё моё мышление.

А их сходство с грибами в том, что обиды разрастаются!

То есть, они не только портят всё хорошее, но ещё к тому же и размножаются!

Я-то думал, что привел в порядок своё прошлое, что весь мусор вынесен из дома... И вдруг выясняется, что я не был тщателен в своей инвентаризации. Я не говорю про те обиды, которые сразу не вспомнил. Я говорю о тех, которые решил не трогать.

Дядя Чарли. И никуда мне не деться. Значит, я приступаю к этой инвентаризации...

Я рассматриваю ситуацию.

«...они, как и мы, были духовно больны»!.. И, попросив Бога помочь мне относиться к ним с теми же терпимостью, состраданием и жалостью, которые я бы охотно проявил к больному другу, я спрашиваю себя, где я был эгоистичен, бесчестен, корыстен и испуган. В чём же моя вина?

Ну, во-первых, моя вина в том, что я держу эту обиду.

Теперь, смотрим дальше.

Эгоистично ли то, что восьмилетний ребёнок не хотел, чтобы кто-то пришёл к нему в комнату и изнасиловал его? Конечно же, нет. Это неэгоистично.

Было ли это бесчестно?

Моя жена в своих выступлениях делится похожим опытом. И я иногда, с позволения, использую её историю, как пример. Она была жертвой инцеста. Отчим изнасиловал её. И после этого он ещё много раз приходил к ней в комнату... Так вот, когда она писала свою инвентаризацию, подойдя к вопросам в четвёртой колонке, она поняла, что была бесчестной. Потому что, как говорит она, это превратилось из соращения в проституцию. Разумеется, это не подходит под каждую ситуацию. Я привожу этот пример потому, что кому-то эта тема может отозваться. А суть в том, что это начиналось принудительно, но потом она нашла для себя выгоду в этих отношениях. В них было что-то для неё.

Оказавшись в подобной ситуации, очень легко запутаться. Потому что в такой момент тело может отреагировать иначе, чем голова.

Это не происходит со всеми одинаково. Я в курсе, поскольку мне довелось и сдавать, и принимать много Пятых Шагов.

Но тогда, из-за всего происходящего, моя жена была полностью растеряна. Ведь ей стало нравиться то, что не должно нравиться. И, как я уже сказал, это не будет у всех одинаково, но в её случае она была нечестной. Начиналось с растления, а закончилось проституцией.

Так что, если вы не готовы взрослеть, не садитесь за инвентаризацию.

Потому что, взявшись за это дело, я называю вещи своими именами. Да и как иначе? Это же *моя* инвентаризация! Начав приукрашивать или смягчать, я вру самому себе. Поэтому я не подыскиваю формулировки и определения. Я жёсток по отношению к себе и тактичен по отношению к другим. По отношению к себе я всегда должен быть жёсток.

Если вам не удаётся найти свою вину в эгоистичности, бесчестности или в корысти, вы всегда найдёте её в страхе. Всегда.

Кто? - Дядя Чарли

Что он сделал? – Он совратил меня.

В чём моя ошибка? – Я боялся, что сам виноват в том, что произошло. Я боялся, что все узнают, о том, что произошло со мной. Я боялся, что я дефективный. Я боялся, что такой, каким являюсь, я никому не нужен. Я боялся, что у меня никогда ни с кем не будет близких отношений. Я боялся, что не достоин ни чьей любви. Я боялся, что все увидят это во мне. Я боялся, я боялся, я боялся, я боялся...

А, когда я боюсь – я злюсь.

Злоба никогда не бывает отдельной эмоцией. Она всегда маскирует что-то другое. Если я пугаюсь, то я злюсь. И я держусь за свою злость. И мне кажется, что она защищает меня. Так я отгораживаюсь от вас. Я отстраняюсь. Проходят годы. И вдруг я вижу, что возвёл сооружения, за которыми замуровал себя. Я в тюрьме, которую сам построил.

Но у нас есть выход. Здесь мы находим решение этой проблемы.

Я почти всегда в своих выступлениях зависаю на инвентаризации обид. Потому что сам процесс инвентаризации завораживает меня. Он полон мистики. Но мне посигналили, что моё время уже подходит к концу. У меня осталось несколько минут. А у нас ещё две инвентаризации. Инвентаризация страха. Мы с вами довольно много говорили о страхах. Их мы тоже прописываем. *«Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи?»*

В Книге есть занимательный, на мой взгляд, вопрос: *«Не было ли причиной то, что мы во всём полагались на себя и это нас подвело?»* Словно я и сам бы мог догадаться. Я, например, понятия не имел, что дело именно в этом.

Кстати, читая Большую Книгу, я часто беру утверждения, формулирую их как вопросы и задаю их себе, чтобы увидеть, как это относится ко мне.

И вот ещё что, не утверждайте, что всё в этой Книге является истиной. Откуда вы знаете, пока не проверили это на себе? Читайте её! Потому что, если книга не может выдержать тщательной проверки, то она не стоит бумаги, на которой напечатана.

Это не стало правдой потому, что это в Книге.

Это появилось в Книге потому, что это правда!

В этой Книге собран *опыт* людей.

И не абсолютно всё в ней совпадает с моим опытом. Но, могу поспорить, что даже те вещи, которые не совпадают для меня, совпадут для кого-то из нас. Вот, когда Билл рассказывает в своей истории, как он чуть не выбросился из окна – это его история. Так было у него. У меня этого не было. Но всё равно в моей истории есть много общего с его рассказом. Например, когда он говорит о своём стремлении к успеху.

Но, вернёмся к страхам.

«Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всём полагались на себя, и это нас подвело?»

Я пугаюсь потому, что я, полагаясь сам на себя, не могу достичь желаемых результатов. Я не могу вас заставить любить меня. Я не могу заставить вас ценить меня. Я не могу заставить вас дать мне работу. И я боюсь идти к вам на собеседование, поскольку заранее уверен, что вы мне откажете. Это потому что сам по себе я не в силах добиться тех результатов, которых хочу. Я боюсь своей слабости. Я боюсь, что у меня не будет достаточно денег. Я боюсь отказа и боюсь согласия. Я боюсь неудач и боюсь успехов. Я всего боюсь!

Стоп! Делаем шаг назад.

Бог либо всё, либо ничего. Он либо есть, либо Его нет.

И возвращаемся обратно к фразе: *«Не было ли причиной то, что мы во всём полагались на себя и это нас подвело?»*

Бог либо всё, либо ничего. Я точно на «всё» не тяну. А если Бог не всё, то я в страхе.

Я начинаю бояться жизни. Меня пугают мои финансы, моя ситуация на работе, мои дети, потому что они не делают так, как мне хочется. И я пугаюсь ещё больше, потому что не вижу выхода из всего этого.

И когда в обещаниях нам говорится, что исчезнет страх по поводу экономической ненадёжности, речь идёт не о том, что я теперь знаю, откуда будут приходиться деньги. Здесь говорится о том, что у меня уже имеется опыт взаимоотношений с Источником Силы. А Он уже не раз позаботился обо мне. И я не знаю, как Он это будет делать дальше. Но Он всегда находил путь. Это всё, что мне надо знать. Ответ на молитву не всегда приходит сразу. Но послужной список этой Силы показывает, что ответ придёт.

Иногда я вынужден задать сам себе вопрос:

- Ральф, а почему ты решил, что вытащив тебя из болота, Он даст тебе утонуть в ванной?

Я - в ванной!

Я уже давно двигаюсь по этому пути. И мне знакомы страхи. Те самые, о которых я говорил. С деньгами не всё в порядке. Ситуация на работе выглядит не лучшим образом. Эмоциональные бури. Разного рода стресс. То одно, то другое не ладится. Но, Бог либо всё, либо ничего. И моя история показывает снова и снова, что Он внимает молитвам.

Что касается молитв, то они, может быть, и не изменяют положение вещей для вас. Но они точно изменяют ваше отношение к этому положению вещей. Они изменяют вас. Я всегда стараюсь помнить это. Ведь мне и сегодня приходится иметь дело с разными вещами, но я сейчас смотрю на них по-другому.

Ну, и последняя инвентаризация – это инвентаризация секса. Вообще-то её бы следовало назвать инвентаризацией сексуального поведения.

Тем, кто никогда не имел дело с этой инвентаризацией, сразу скажу, что это не Камасутра для трезвенников. Это не о любимых позициях и не об экзотических местах... нет-нет-нет-нет-нет! Именно поэтому её правильнее называть инвентаризацией *поведения*.

В отличие от таких журналов как «Космополитен» или «Мадемуазель», где вы найдёте статьи типа «Качества, которые следует искать в партнёре», эта инвентаризация позволяет мне увидеть качества, которые потребуются для того, чтобы я мог быть достойным партнёром.

Единственное, что мы делаем – это проливаем свет на себя.

Я смотрю на то, что во мне. И на то во мне, что следует изменить для того, чтобы я был стоящим отношений. А эта перемена, в свою очередь, позволит мне искать тех отношений, которые я всегда хотел иметь.

Теперь быстро о Пятом Шаге... К сожалению времени на него не осталось. Даже не знаю, что обозначить, как самое главное в этом Шаге...

Те, кому доводилось принимать Пятый Шаг знают, что это считается большой честью в Анонимных Алкоголиках. Это большая честь и большая ответственность.

Познайте чудеса спонсорства, единства, исцеления и служения!

Единство:

Я прихожу в содружество. Я хожу на собрания. Я знакомлюсь с людьми. И я наконец-то начинаю медленно поднимать голову... Кстати, я полюбил содружество ещё до того, как полюбил нашу программу.

Исцеление:

Двенадцать Шагов. Ими я лечу свою голову. С их помощью я нахожу путь к Богу и обретаю духовность. И я продолжаю это лечение...

Служение:

Это то место, куда я приношу обрётённую духовность. Это самое высокое призвание в Анонимных Алкоголиках. Нет ничего выше. Увидеть, как загораются чьи-то глаза. Особенно, если вы пришли сюда такими же, как я – бесполезный, недостойный, никчёмный, неугодный, ненужный...

Я пришёл сюда. Вы показали мне, в какую сторону я должен двигаться. И я стал делать то, что вы говорили. Я стал работать с другими. Я стал слушать.

Меня всё время спрашивают: когда я буду готов стать спонсором? Что для этого требуется?

А когда вы готовы иметь ребёнка? Правильно! – Когда вы беременны. Вы квалифицированы, когда он рождается? Бог не зовёт подготовленных, Он готовит призванных. Когда начнёте работать с другими, тогда и научитесь. Вы не научитесь этому из книг. Вы не научитесь этому из рассказов своего спонсора. Вы научитесь, как работать с другими только, когда будете работать с ними. Вы научитесь быть спонсором, будучи спонсором. И вы научитесь принимать Пятый Шаг, слушая Пятые Шаги.

Каждый раз, когда я слушаю Пятый Шаг, я делаю Пятый Шаг. Я делюсь с теми, кого я слушаю. Для меня каждый Пятый Шаг – это особая привилегия. Потому что мне это показывает, что те, кто хочет поделиться со мною, ценят меня.

В Пятом Шаге есть вещи, которые мы не делаем.

Например, даже непроизвольно воскликнуть: «Ни хера себе!.. Во ты даёшь!..»

Не-не-не-не-не!.. Нет! Это не катит. Не делайте этого! Даже не думайте!

Или что-нибудь такое как : «Ух ты... не могу поверить!.. Ты серьёзно?!»

Это не те вещи, которые мы произносим в Пятом Шаге.

Да-а...

Сегодня у нас больше нет необходимости искать понимающего человека среди знакомых или идти к духовным лицам. Хотя, разумеется, вы может сдать свой Пятый Шаг и служителю религии и знакомому человеку, умеющему хранить тайны. Но большинство из нас сдают Пятый Шаг своему спонсору.

В этом месте аудио запись прерывается, потому что Ральф превысил регламент. Стандартное выступление рассчитано на 60 минут. Всем выступающим даются дополнительные 15 минут на случай, если они не укладываются в отведённое время. После добавочного времени аудио запись останавливают. Таковы условия контракта с компанией, которая делает аудио записи. На момент остановки записи выступление Ральфа продолжалось около 76 минут. А его полное выступление длилось почти 90 минут. И хотя Ральф известный опытный спикер, но в этот день он явно был на волне эйфории. Следует отметить, что когда он закончил выступление, зал разразился долгими бурными аплодисментами.

В переводе я убрал те части, где он восторгается предыдущими спикерами. На протяжении всего выступления Ральф периодически начинал хвалить не только говоривших до него, но и тех, кто выступал на этой Конференции в предыдущие годы.

Ральфа пригласили выступить по Четвёртому и Пятому Шагам. Но, как видите, он довольно детально и интересно рассказал и о первых трёх.

Последним на этой Конференции в тот год выступал Клэнси Имисланд. Выйдя на трибуну, он поочерёдно поблагодарил каждого из спикеров за то, как они выступили по их темам. А когда очередь дошла до благодарности Ральфу, Клэнси сказал: «А Ральфу отдельное спасибо за всю программу!»

Об этом выступлении Ральфа Уайта до сих пор вспоминают с улыбкой...

* Харбор Лайтс – центры выздоровления для алкоголиков и наркоманов, которые были основаны Армией Спасения.

** Боб Бизанз – трезвый с 1967-го года; один из самых активных и уважаемых членов АА; известный спикер.

*** парадигма - система идей, взглядов и понятий, различных моделей решения множества проблем, а также методов исследования, принятых, как правило.

**** resentment - застоявшаяся обида, вызывающая негодование, возмущение, злобу или неприязнь.

*****Шоу Косби - популярный комедийный телесериал (1984-1992 г.г.) про счастливую бруклинскую семью из папы-доктора, мамы-юриста и шестерых детей. В центре — главные темы творчества известного американского комика Билла Косби: семейные ценности и ломка стереотипов.

*****Джерри Сандаски - бывший заместитель тренера команды университета штата Пенсильвания по американскому футболу. Был признан виновным в педофилии. Приговорён к тюремному заключению на срок от 30 до 60 лет.

В 2011-м предстал перед судом по обвинению в сексуальных домогательствах к несовершеннолетним мальчикам.

Расследование по делу Сандаски началось весной 2008 г. – именно тогда мать некоего пенсильванского школьника (проходившего в судебных документах под псевдонимом "Жертва 1") заявила, что Джеральд двумя годами ранее домогался её сына. В декабре 2010 г. суд получил показания помощника тренера Майка Маккуэри – тот однажды застал Сандаски в душевой за занятием сексом с 10-летним мальчиком. Предполагается, что Майк днём позже сообщил об увиденном руководству – однако те никаких карательных мер не предприняли; Сандаски лишь запретили приводить в спорткомплекс детей.

4 ноября 2011 г. Сандаски было предъявлено обвинение в 40 эпизодах преступлений сексуального толка. В общей сложности судьям удалось найти 8 мальчиков, так или иначе пострадавших от развратных действий тренера. 5 ноября Джеральд был арестован; уже в декабре число вменяемых ему преступлений увеличилось – у судей появилась информация об ещё 12 эпизодах и 2 жертвах.

Эти преступления Сандаски совершил за пятнадцать с лишним лет.

Из суда Джерри Сандаски вывели в наручниках и перевезли в тюрьму.

Обвинения против Сандаски потрясли университет, что привело к увольнению легендарного главного тренера по футболу Джо Патёрно, который вскоре умер. Отстранён был и президент университета Грэм Спаньер.