Хью С.

АНОНИМНЫЕ

ДЕПРЕССИВНЫЕ

История

мужчин и женщин, которые

выздоровели от депрессии

ТРЕТЬЕ ИЗДАНИЕ

Программа 12 Шагов выздоровления

Надежда + Служение + Дружба

Версия перевода 1.03 от 21.04.2024

Перевод на русский язык осуществлен

анонимными участниками

русскоязычного сообщества Анонимных Депрессивных (ДА)

с разрешения издательства

«Публикации Анонимных Депрессивных» (DAP)

г. Луисвилль, Кентукки, США,

выданного в 2012 году представителю

русскоязычного сообщества ДА

на перевод, распространение и печать материалов DAP

на условиях некоммерческого использования

и близости перевода

к оригинальному тексту на английском языке

Одобрено некоторой частью международного

русскоязычного сообщества Анонимных Депрессивных.

(<http://daonline.ru> или <http://darus.org> )

Распространяется с некоммерческой целью участниками

сообщества ДА на основе международного законодательства об объединениях граждан

Для получения разрешения на распространение текста этой книги в печатной или электронной форме вам следует в издательство «Публикации Анонимных Депрессивных» (DAP), владельцу прав на указанное ниже оригинальное англоязычное издание:

DEPRESSED ANONYMOUS

Depressed Anonymous Publications – Louisville

P. O. Box 17414 Louisville Kentucky 40217
Web site [http://www.depressedanon.com](http://www.depressedanon.com/)
Email: depanon@netpenny.net, info@depressedanon.com

©1998 by Depressed Anonymous All Rights Reserved

Printed in the United States of America

Published May 1998, July 2008, November 2011

07 06 05 04 03 02 01 00 99 98 lO9 8 7 6 5 4 3 2 1

Parts of this book appeared in a different version in Depressed? Here is a Way Out! 1990 USA © by Earth and Sky Enterprises and in Great Britain 1991 © Fount Paperbacks Foreword © Dorothy Rowe 1991
ISBN 1-929438-14-3

# Посвящение

Эта книга посвящена множеству людей, которые несут весть о надежде тем, кто все еще страдает от депрессии.

# Содержание

[Посвящение 3](#_Toc168731731)

[Содержание 4](#_Toc168731732)

[Вступление 7](#_Toc168731733)

[Предисловие 9](#_Toc168731734)

[Введение 20](#_Toc168731735)

[Взгляд терапевта на Анонимных Депрессивных 26](#_Toc168731736)

[Шаг первый 31](#_Toc168731737)

[Шаг второй 46](#_Toc168731738)

[Шаг третий 56](#_Toc168731739)

[Шаг четвертый 66](#_Toc168731740)

[Шаг пятый 75](#_Toc168731741)

[Шаг шестой 84](#_Toc168731742)

[Шаг седьмой 93](#_Toc168731743)

[Шаг восьмой 103](#_Toc168731744)

[Шаг девятый 111](#_Toc168731745)

[Шаг десятый 118](#_Toc168731746)

[Шаг одиннадцатый 127](#_Toc168731747)

[Шаг двенадцатый 139](#_Toc168731748)

[Личные истории выздоровления от депрессии 147](#_Toc168731749)

[1. Я больше не испытываю этих черных, унылых, безнадежных периодов. Моя жизнь радостна 147](#_Toc168731750)

[2. Мы никогда не говорили о своих чувствах 149](#_Toc168731751)

[3. Я вводила в депрессию сама себя. Я могу вывести себя из депрессии 152](#_Toc168731752)

[4. Превращение благодарности в основное чувство помогает Роберту быть вне депрессии 153](#_Toc168731753)

[5. Как это было раньше и как это сейчас 154](#_Toc168731754)

[6. Я была зависимой обжорой 155](#_Toc168731755)

[7. Анонимные Депрессивные – Ангел Хранитель Ральфа 156](#_Toc168731756)

[8. Я не могла встать с постели по утрам 158](#_Toc168731757)

[9. Жертва в моем собственном сознании 160](#_Toc168731758)

[10. Я подвергся сексуальному насилию 161](#_Toc168731759)

[11. У меня биполярная депрессия (маниакально-депрессивный психоз) и для меня содружество Анонимных Депрессивных стало чудом 162](#_Toc168731760)

[12. Чем больше собраний я посещаю, тем лучше себя чувствую 163](#_Toc168731761)

[13. Я поняла, что мой алкоголизм и депрессия не смешивались 165](#_Toc168731762)

[14. Сегодня два человека в сильной депрессии попросили меня о помощи 166](#_Toc168731763)

[15. Мой психиатр рекомендовал Анонимных Депрессивных и вот теперь посмотрите на меня 169](#_Toc168731764)

[16. Путь надежды 170](#_Toc168731765)

[17. Есть свет в конце тоннеля 172](#_Toc168731766)

[18. Марги, одна из членов Анонимных Депрессивных, делится своей историей 173](#_Toc168731767)

[19. А есть ли жизнь? 175](#_Toc168731768)

[20. Сила Анонимных Депрессивных 177](#_Toc168731769)

[21. Надежда сегодня: Анонимные Депрессивные 178](#_Toc168731770)

[22. Чудо группы 179](#_Toc168731771)

[23. Быть или не быть в депрессии? Это был мой выбор 181](#_Toc168731772)

[24. Анонимные Депрессивные – моя программа предотвращения депрессии 182](#_Toc168731773)

[25. Анонимные Депрессивные обеспечили безопасную (с любовью и принятием) базу для тех, кто никогда не получал любви или поддержки в детстве 185](#_Toc168731774)

[26. Помогая другим, я помогаю сам себе 186](#_Toc168731775)

[27. История Сью (вера действительно может сдвигать горы) 188](#_Toc168731776)

[28. Я должна взять ответственность за свою собственную жизнь 193](#_Toc168731777)

[29. Я больше не одинока! 197](#_Toc168731778)

[30. Анонимные Депрессивные дважды спасли мою жизнь 199](#_Toc168731779)

[31. У Билла было две ученые степени, но он все еще был в депрессии 200](#_Toc168731780)

[Приложение А. Пример руководства для ведущего собрания группы Анонимных Депрессивных 203](#_Toc168731781)

[Приложение В. Важный духовный опыт Анонимных Депрессивных 211](#_Toc168731782)

[Приложение С. Как создать группу Анонимных Депрессивных 215](#_Toc168731783)

[Приложение D. Как я могу узнать о том, нахожусь ли я в депрессии или же у меня просто плохое настроение? 217](#_Toc168731784)

[Приложение Е. Как связаться с Анонимными Депрессивными 223](#_Toc168731785)

[Приложение F. Каталог ресурсов Анонимных Депрессивных 224](#_Toc168731786)

[Комментарии переводчика 226](#_Toc168731787)

[Отличия от оригинального англоязычного издания 229](#_Toc168731788)

[История изменений 230](#_Toc168731789)

# Вступление

Эта книга впервые была опубликована в США в 1990г. под названием «Депрессия? Вот выход!».

Второе издание было опубликовано в 1991 году под тем же названием «Депрессия? Вот выход!» Фаунт Пейпербекс, подразделением Харпер Коллинз Паблишинг Групп, Лтд, расположенным в Лондоне. Это издание разошлось из печати к 1995 году.

Пять лет спустя после основания *Анонимных Депрессивных* в 1985 г., несколько групп, которые существовали в то время, почувствовали нужду в руководстве, которое напрямую обсуждало бы вопрос депрессии. В результате появилось руководство, которое очертило план выздоровления как для отдельного человека, так и для целой группы, и использовало принципы Двенадцати Шагов, предложенных *Анонимными Алкоголиками*. Мы верим, что люди, которые ищут выход из своей депрессии, увидят, что наш план эффективен, если посвятят себя работе по нему на ежедневной основе.

Теперь, когда в нашем сообществе есть уже много сотен людей и многие присоединяется каждую неделю, мы чувствуем необходимость в том, чтобы пересмотреть раннее издание и добавить туда больше личных историй, а также изменить название на *Анонимные Депрессивные*. Мы чувствуем, что новое название обеспечит нам более быстрое признание людей, которые уже вовлечены в Программу Двенадцать Шагов.

Наша Программа очень проста. Нет вступительных или регулярных членских взносов. Все, что мы ожидаем от новичка – лишь иметь желание выйти из тюрьмы собственной депрессии. Наш опыт показывает, что за прошедшие 12 лет люди, страдавшие от депрессии и присоединявшиеся к нашему сообществу, и посещавшие содружество неделю за неделей, начинали чувствовать себя лучше. Мы обнаружили, что количество наших хороших дней увеличивается, а плохих – уменьшается. То же будет и у вас, мы это обещаем.

В 1986 г. всего было только две группы *Анонимных Депрессивных*. Сейчас эти группы есть во всём мире. Всё больше депрессивных людей обнаруживают, что наш план срабатывает.

Эта книга была написана теми из нас, кто страдал от депрессии и сейчас выздоровели. Мы хотим поделиться своими историями о путешествии, о том, каким все было в начале, когда мы были в депрессии, и о том, каким все стало сейчас. То, что помогает нам сохранять курс на наше собственное выздоровление и одновременно дает силы помогать другим людям – это то, что мы являемся частью содружества людей, наполненных надеждой. Мы верим, что для того, чтобы оставаться вне депрессии, нам нужно продолжать быть открытыми, честными и готовыми воплощать принципы нашей Программы Двенадцать Шагов. *Анонимные Депрессивные* дали шанс каждому выйти из изоляции, рискнуть и вступить в тепло этого заботливого содружества.

Если кто-то, читая о нашей Программе выздоровления, захочет знать больше о том, кто мы такие и чем мы занимаемся, пожалуйста, напишите нам, позвоните или пришлите письмо по электронной почте. В Приложении Е есть вся необходимая информация о том, как с нами связаться. Мы также с нетерпением ждём откликов тех профессионалов в сфере медицины, психиатрии и физического здоровья, которые интересуются духовностью или религией.

# Предисловие

Кандидат медицинских наук, доктор Дороти Роу - признанный на международном уровне авторитет в области борьбы с депрессией. Она пишет о своем понимании этой проблемы и о той важной роли, которую играют группы самопомощи, такие, как Анонимные Депрессивные, в процессе выхода из тюрьмы депрессии. Этот фрагмент был предисловием ко второму изданию книги «Депрессия? Выход есть!», опубликованному в 1991 г. Фаунт Пейпербекс, подразделением Харпер Коллинз Паблишинг Групп, Лтд, расположенным в Лондоне.

Депрессия — величайшее страдание, поскольку, испытывая ее, мы чувствуем, что мы одиноки в тюрьме, из которой, кажется, нет выхода. Когда мы больны физически, то, как бы ни велика была наша боль, временами мы можем отделить себя от страданий, почувствовать себя ближе к другим людям, посмеяться с ними, почувствоваться себя любимыми, принять утешение. Когда мы в тюрьме депрессии, мы не можем отделить себя от депрессии, и между нами и другими людьми всегда стоит преграда.

Люди, находящиеся в депрессии, описывают эту тюрьму разными образами, например: «я на дне черной ямы», «я в тюремном подземелье, ключ от которого утерян», «я внутри черного шара, и как ни стараюсь, я не могу выбраться», «я в одиночестве в ледяной пустыне», «я пробираюсь через черный туман», «я замотан в черный саван», «я совершенно одинок, и громадные черные птицы давят мне на плечи». Таких картинок много, они разные, но, по сути, они одинаковые – человек в одиночестве и заточении.

Еще хуже то, что, находясь в депрессии, мы ненавидим себя. Мы мучаем себя виной, стыдом, страхом и гневом. Мы говорим себе, что никогда не убежим из этой тюрьмы, и на самом деле, в каком-то смысле, мы не хотим ее покидать. Это мучение, но это и безопасность.

Тюрьма депрессии – это мука, потому что это изоляция, одна из форм пыток, которая может сломать даже самого сильного человека. Но это и безопасность, поскольку стены этой тюрьмы защищают нас от того, что грозит переполнить нас и стать причиной того, что наше «я» будет разбито и полностью уничтожено.

Многие депрессивные люди скажут: «Я не знаю, почему я впадаю в депрессию. Это происходит внезапно, словно набегает черная туча». Иногда так говорят потому, что не хотят разобраться в ужасных вещах, которые грозят разрушать их представление о себе и о мире. Другим эти вещи могут показаться не слишком значительными, но для этого человека они очень важны. Сами по себе эти вещи могут быть не значительными, не страшными, не чрезмерными, но мы сами придаем им такое значение.

Мы живем в мире значений, который сами создали. Мы сами носители этого мира значений. И поэтому, когда мы обнаруживаем, что реальность серьезно отличается от наших представлений, то чувствуем, что наше «я» переполнено, разбито и готово исчезнуть.

Ощущение утраты себя сопровождается величайшим страхом, худшим страхом, который только можно себе представить. Это хуже страха смерти. Мы можем мужественно встретить смерть, когда знаем, что после нас останется что-то важное: наша душа, наш дух, наши дети, наш труд или просто людская память. Но когда нам кажется, что мы исчезнем так, как будто никогда и не существовали, то мы испытываем предельный ужас.

Нам нужно защитить себя от этого страха. В моей книге «По ту сторону страха» я описываю много способов защиты, которыми можно воспользоваться. Депрессия — это один из самых популярных способов защиты. На самом деле человечество не выжило, если бы у нас не было возможности впадать в депрессию. В безопасности тюрьмы депрессии мы даем себе время и возможность заново оценить ситуацию и разобраться, можем ли мы найти смысл для себя и для своей жизни, можем ли мы жить дальше с некоторой степенью безопасности и счастья. Поэтому многие люди относятся к депрессии, как к самому важному периоду в жизни, поскольку во время нее они обретают великую мудрость.

Однако не все люди способны на это, ведь чтобы пересмотреть свою жизнь, им приходится вспомнить много болезненных событий и усомниться в действиях тех людей, которые должны были о них заботиться. Это страшит их, и поэтому им проще последовать совету докторов (которые также сами боятся разбираться в собственной жизни) и считать это физическим заболеванием, которое лучше всего лечится таблетками и электрошоком (ЭСТ).

К счастью, всё большее количество депрессивных людей осознают, что путешествовать в поисках открытия себя сложно, и поэтому они это делают в компании с другими людьми, что делает их богаче, полноценнее и ведет к просветлению. Такими людьми могут быть терапевты и консультанты, или те люди, которым уже удалось пройти такой путь или те, кто хотя бы пытается найти свой выход из тюрьмы депрессии.

То, на что нам нужно посмотреть и о чем задуматься – как же так случилось, что мы стали считать себя людьми, которых невозможно принять, плохими людьми, которым нужно много трудиться, чтобы стать хорошими? Мы ведь не думали о себе таким образом, когда мы родились.

На семинарах по депрессии я прошу людей вспомнить случаи в детстве, которые заставили их поверить в то, что они плохие и их невозможно любить. Только те люди, которые настаивают на том, что у них было абсолютно счастливое детство, а их родители - совершенными, не могут сделать этого. Но таких очень мало. Большинство людей вспоминают эпизоды, которые сейчас могут казаться забавными, но тогда, да и теперь, они были болезненны. Все дети страдают от огромного количества боли и унижения даже в руках родителей, которые любят их и желают им только самого хорошего.

Для того, чтобы справиться с болью и унижением, и чувством, что они плохие и принять их невозможно, дети обещают себе, что, если они будут очень стараться быть хорошими, то, когда они вырастут, они будут вознаграждены за свои усилия. Конечно, это подтверждают их родители и учителя. Они говорят: «Если ты плохой, то будешь наказан, если хороший, то будешь вознагражден». Некоторые родители говорят это в контексте общей идеи, заключающейся в том, что именно так нормальная семья и функционирует. Но большинство родителей и все религии настраивают детей на это не просто как на правила, которым надо следовать дома и в школе, но как на общий принцип, на котором основана Вселенная. Нас учат, что Вселенная построена по Великому Плану, в котором доброта вознаграждается, а зло наказывается. Даже если награда и наказание по-разному воспринимаются в разных религиях (добрый мусульманин отправляется в рай, добрый индуист заново рождается как богач, плохой христианин идет в ад), но послание всех религий одно и то же: «Если ты хороший, то будешь в безопасности и будешь вознагражден. Если ты плохой, то с тобой будут происходить плохие вещи».

Все дети, которые воспринимают это учение (а к таким относится большинство), становятся послушными и хорошими. Это означает, что им приходится отказываться от большей части того, что они хотят или кем хотят быть, но они утешают себя тем, что, будучи хорошими, они будут в безопасности и будут вознаграждены.

Дети усваивают все это в контексте планирования того, какова будет их жизнь. Мы все так поступали в детстве, просто некоторые делали это по-особому, в присущей только им уникальной форме, а некоторые – как все. Мы создаем проект своей жизни, который представляет собой смесь того, что мы хотели бы сделать и какими мы хотели бы быть, и того, какими мы должны быть по желанию нашей семьи, а также того, какую справедливую награду мы ожидаем получить. Многие девочки строят свой проект жизни на таком обещании: «Если ты будешь женственной, не будешь настаивать на своем, не будешь эгоисткой, будешь такой миленькой, то однажды «мистер Правильный» придет, влюбится в тебя, женится, и вы будете жить долго и счастливо». А большинство мальчиков строят проект своей жизни на следующей предпосылке: «Если ты будешь сильным, мужественным и жестким, ты выиграешь приз в виде женщин, богатства и власти и остальные мужчины будут восхищаться тобой».

Итак, мы создаем такой проект и строим по нему всю свою жизнь.

Если мы очень-очень удачливы, то нам удается жить в согласии со своим проектом. Но лишь немногие из нас так удачливы. Большинство рано или поздно обнаруживают, что есть разница между тем, что мы хотим от жизни и тем, что она на самом деле представляет.

Для некоторых из нас эта разница не столь велика, и мы можем найти способ жить с этим. Некоторые женщины вдруг обнаруживают, что их брак, оказывается, несчастлив, но успокаивают себя тем, что их муж, хотя и жутко скучный, но хороший, и с ним стоит смириться ради блага детей. Некоторые мужчины обнаруживают, что нет смысла выигрывать сверкающие призы, если у них есть друзья, спорт, которым они увлекаются, и комфортабельный дом.

Но для многих из нас противоречие между желаемым и реальным слишком велико, слишком серьезно, для того чтобы как-то смазать его утешением, потому что причина, которая указывает нам на эту разницу — какое-то реальное бедствие.

Иногда ощущение этого противоречия формируется в нас медленно, постепенно, по мере того как накапливаются доказательства того, что никто не собирается давать нам ожидаемую награду. Может быть, мы постепенно обнаруживаем, что наш брак ужасен и разрушителен, что наша работа, которой мы отдаем столько сил, отупляющая и неинтересная, и независимо от того, насколько мы хороши, наши родители никогда не скажут нам о том, что любят нас просто так, без всяких условий. Иногда бедствие обрушивается на нас внезапно, вместе со смертью, потерей или когда нас предают, нас отвергают, от нас отказываются те, кто нам был дорог.

Когда бедствие охватывает нас, мы кричим: «Я всю жизнь был таким хорошим. Почему это со мной происходит?»

Если мы верим в Великий План Вселенной, согласно которому добро вознаграждается и зло наказывается, то тогда мы можем дать только два ответа: либо Великий План работает не очень точно, и можно обвинять других людей, и с нами действительно несправедливо обращаются − или Великий План работает правильно, и мы действительно грешны и заслуживаем наказания.

Если мы выбираем первый ответ, то злимся, обижаемся, и в нас присутствует чувство горечи. Если выбираем второй ответ, то чувствуем вину и стыд.

Если мы мечемся между этими двумя вариантами, то все эти ужасные чувства клубятся внутри нас.

Некоторые могут предложить нам третий вариант: бедствие произошло случайно. Если это так, значит ли это, что добро, сколько бы его ни было, не сможет предотвратить эту катастрофу? Как я могу защитить себя в мире, где бедствие может произойти случайно? Если вещи происходят случайно, то, где же Великий План? Может быть, мои родителя и учителя обманывали меня?

Чтобы положить конец этому ужасному замешательству и ощущению того, что наше «я» пошатнулось и исчезает, мы можем выбрать такой ответ: «Это была моя ошибка и я заслуживаю наказания», и обрушиться на себя, отрезать себя от всех и вся и найти бесплодную безопасность в тюрьме депрессии.

Чтобы найти выход из тюрьмы депрессии, нам нужно заново открыть смысл принятия себя и гнева, с которыми мы были рождены. И мы не сможем сделать это, пока будем цепляться за веру в Великий План наказаний и наград, поскольку даже если мы твердим себе, что нас надо принять, что мы такие ценные, это не помешает нам продолжать лично на себя принимать всю жестокость и несправедливость, от которой мы страдаем. И если мы все это будем принимать лично на себя, то мы будем вновь и вновь попадать в ловушку злости, горечи и обиды, и видеть себя заслуживающими наказания, винить и стыдить себя. Чтобы прекратить принимать лично на себя всю мировую жестокость и несправедливость, нам нужно увидеть себя не жертвой злой судьбы, а просто «не очень удачливыми». Нам не повезло, что мы родились в этой конкретной семье, в данное время (хотя очень может быть, что семья эта обращалась бы с любым другим младенцем точно так же, в какое бы время он ни родился), нам не повезло, что мы встретились с конкретными людьми в конкретных местах. Тем не менее то, что мы были несчастливы в прошлом, не означает, что мы вечно будем несчастливы. Даже во Вселенной, где все происходит внезапно и случайно, мы всегда можем быть счастливы.

Чтобы отказаться от веры в Великий План наград и наказаний, нам нужно предпринять путешествие, которым шли многие верующие люди в течение тысячелетий. Нам нужно отправиться в путь из безопасной фундаменталистской интерпретации религии к свободе мистической интерпретации.

В каждой религии есть фундаменталистское и мистическое начало. Фундаменталистское трактует религию в терминах набора абсолютных законов, которые наказывают зло и награждают добро и являют собой известную волю Высшей Силы, Бога и Аллаха. Мистики же не имеют набора абсолютных законов (вот почему фундаменталисты страшно не любят мистиков и часто их преследуют), и они видят Высшую Силу как Что-то или Кого-то, Кого невозможно окончательно познать, но Кому стоит довериться. Эта Высшая Сила вовсе не следит за нами и не ведет список наших добрых и злых дел, она просто является всем вокруг нас и всем внутри нас. Все, что от нас требуется, — позволить себе осознать это Божественное Присутствие, нечто, что мы можем сделать путем молитвенной медитации, и затем, как сказала Юлиана Норвичская, «все будет хорошо, и порядок всех вещей будет хорош».

Многие совсем нерелигиозные люди также пришли к такому же пониманию. Они ощутили себя частью всего, что есть, и, хотя знали, что никогда не познают этого всего, но смогут жить в великом Единстве с доверием и принятием.

Люди приходят к этому принятию, доверию и пониманию разными путями. Некоторые приходят через страдания и попытки понять это страдание. Хью как раз и является таким человеком (1). Некоторые приходят через своего рода духовное пробуждение, которое описали Алистер Харди и Дэвид Хей в своем исследовании религиозного и духовного опыта, который «дает глубокое осознание благосклонной нематериальной Силы, которая существует вне любого индивида и намного сильнее его». Некоторые приходят к этому через внезапное личное озарение. Одна из моих подруг открыла дверь своей депрессии тогда, когда осознала, что быть любимой Богом, а в Его любви она не сомневалась все то время, пока страдала, было равносильно тому, чтобы любить саму себя.

В книге «Вечная философия» Олдос Хаксли показал, как это знание уникальности того, чему ты принадлежишь, отсутствие борьбы и состязаний, было описано разными способами на разных языках. Поэтому каждому из нас нужно найти свой собственный язык и необходимо признать, что то, что мы знаем, может быть выражено по-разному. Хью использует язык христианства, тогда как я нахожу выражения книги «Дао Де Дзин» более подходящими к тому, что я чувствую:

«Выражай себя полностью,

а затем молчи.

Будь подобен силе природы,

если дует – то это только ветер,

если идет дождь – то это всего лишь дождь,

когда проходят тучи, то появляется солнце.

Если ты открываешь себя Дао,

ты един с Дао,

и ты сможешь воплотить его полностью.

Если ты откроешь себя к озарению,

то един с озарением,

и ты можешь использовать его полностью.

Если ты откроешь себя потере,

ты одно с потерей,

и ты можешь принять ее полностью.

Открой себя для Дао,

затем доверься своим естественным реакциям,

и все встанет на свои места».

Когда мы достигаем такого понимания и принятия, мы хотим помочь другим людям также найти его. Я исполняю это в основном через литературную работу, а Хью С. делает это, вовлекая людей в диалог, побуждая склонных к депрессии делать то, что им хочется делать меньше всего: выходить из своей изоляции, делиться своим опытом, заботиться о других людях, вовлекаясь в их жизнь.

Когда я только приступила к исследованию депрессии, а это было в 1968 году, единственным лечением, которое депрессивные люди получали от психиатра, были таблетки, электрошок (ЕСТ) и нейрохирургия, при которой надрезались лобные части мозга. Мои исследования привели к тому, что у меня появилась необходимость говорить с депрессивными пациентами, и, о чудо! в результате многие из этих пациентов стали себя лучше чувствовать. И вовсе не из-за того, что у меня было какое-то волшебное средство лечения, а просто потому, что впервые эти люди получили возможность рассказать свою историю кому-то, кто слушал бы их со вниманием и интересом. Когда они рассказывали свои истории, у них появлялось ощущение, что их жизнь приобретает значение, и объясняя почему и как они пришли к своему состоянию человеку, который даже не был полностью уверен, что он их понял, они, тем не менее, делали более здравый выбор и продолжали жить.

В 1972 году я приехала в Линкольншир, где встретила замечательную молодую женщину, Джеки Чайлдз, которая, будучи в депрессии и испытав ужас прежней психиатрической больницы, решила, что она попытается помогать депрессивным людям избегать таких страданий путем создания групп самопомощи. Некоторых своих клиентов я спровоцировала на участие в этих группах, и сама отслеживала прогресс таких групп в течение нескольких лет. Я видела, как множество людей, которые уделяли время таким группам, очень сильно менялись и брали на себя ответственность за свою жизнь.

Примерно в это же время в Великобритании были основаны две организации: *Ассоциация Депрессивных* и *Анонимные Депрессивные*. *Ассоциация Депрессивных*, возглавляемая мужественной Джанет Стивенсон, которая, к сожалению, в 1990 г. умерла, стала сетью людей, которые поддерживали контакты через собрания, телефонные разговоры и письма, а сейчас – через брошюрки и газету. *Анонимные Депрессивные* разработали свою технику терапии самопомощи и достигли великолепного успеха.

Впервые я встретила Хью С., когда была в США с туром лекций в 1986 году. Он пригласил меня посетить группу *Анонимных Депрессивных*, основанную им в Эвансвилле, штат Индиана, и с тех пор мы поддерживаем связь.

Нет необходимости описывать, насколько теплым, любящим, радостным и страстным человеком является Хью, потому что его характер просвечивает на каждой странице этой книги. Нет необходимости говорить, что я испытываю огромное удовольствие от того, что пишу предисловие к его книге, поскольку даже знание о том, что она теперь доступна для широкого круга читателей, а не только тем немногим счастливчикам, которые могут присоединиться к группе *Анонимных Депрессивных* и работать вместе с Хью, само по себе приносит удовольствие.

Группы самопомощи для страдальцев, которым несть числа, могут быть организованы и успешно развиваться разными способами. Хью, зная об успехе метода *Анонимных Алкоголиков*, применил его для проблем, с которыми сталкиваются депрессивные люди, особенно те, которые находились в депрессии длительное время.

Эта книга предлагает общую структуру для создания и функционирования группы самопомощи, которая может быть адаптирована к различным потребностям и обстоятельствам очень разных людей. Она может быть использована как в качестве руководства для группы, так и в качестве учебника для индивидуальной работы. Она предлагает набор шагов и неистощимый источник идей для медитаций и дискуссий. Она показывает, как мы все можем «пережить чудо группы». И, что важнее всего, она показывает, как мы можем открыть сущность человеческого единства в любви, принятии самих себя и других людей, как стать ближе к другим, как пережить чувство единения со всем окружающим и как жить в принятии и доверии.

Как только мы познаем это, мы осознаем, что невозможно избежать бедствий, просто будучи добрым. Поскольку мы живем на планете, которая не слишком-то гостеприимно к нам относится и не можем отделить себя от политических или экономических сил, которые правят нашим миром, то не все наши планы принесут плоды, постольку события, которые не подчиняются нашему контролю, могут забрать у нас тех, кого мы любим. Старость, и смерть, подобно налогам, неизбежны, мы не можем избежать несчастий. Но теперь мы свободны от угнетающих попыток избегать бедствий добрыми делами, а можем быть добрыми просто потому, что нам это приятно. Теперь мы свободны от гнетущего чувства того, что мы должны платить за каждую капельку удачи, которая нам достается, обязательными хорошими поступками и ощущением никчемности, мы просто можем наслаждаться нашей удачей. И когда приходит бедствие, мы не обязаны спрашивать себя от том, какой грех мы совершили. Вместо этого мы встречаем бедствие с мужеством, любовью и поддержкой друзей.

Дороти Роу

# Введение

Жизнь непредсказуема! Каждый живой организм действует в среде, которая характеризуется некоторой степенью непредсказуемости и неопределенности. Неопределенность жизни создает у нас желание предсказуемости, и мы хотим изменить жизнь. Если бы мы не верили в возможность перемен, то нам было бы очень скучно и мы были бы безнадежно потеряны. Надежда была бы потеряна. Никогда не существовала бы возможность лучшей жизни. Перемены возможны тогда, когда есть надежда. Ощущение депрессии во многом действует против этой надежды. Депрессия столь предсказуема и неизменна, что мы теряем надежду на то, что когда-нибудь закончится боль нашей изоляции.

На что это было похоже.

Более 10 лет назад, я начал замечать, что с моими чувствами что-то не так. Я могу рассказать о конкретном месте и времени, где и когда ужасная грусть начала буквально захлестывать меня. Внезапно я почувствовал себя так, словно соскальзываю в черную яму, из которой я не мог потом выбраться в течение мучительных месяцев, почти в течение целого года. Ощущение внутренней боли и какого-то онемения выросло во мне и начало управлять моей жизнью.

В то время я думал, что это падение в ад произошло, «как гром среди ясного неба», но я не думал, что мои чувства отличались от всех остальных эмоций. Я просто знал, что из-за ситуации в моем прошлом мой эмоциональный резервуар иссох. Моя реакция на эти ситуации привела меня к мыслям и чувствам, которые указывали на то, что для меня пришло время расплачиваться за накопленные долги.

Постепенно мне все труднее и труднее становилось вставать утром с кровати. Я начал ощущать духовную пустоту, которая расширялась во мне и грызла, словно раковая опухоль. Это черное настроение как бы пожирало всё, что интересовало меня ранее и я начал чувствовать беспомощность и потерю контроля. Я чувствовал, что больше уже не в состоянии оставаться хозяином собственной жизни.

Болезненная печаль начала постепенно расти из маленького незаметного зернышка, которое я сам бессознательно пестовал и культивировал, и оно выросло до пугающих размеров. Оно перегрузило мой разум и дух. Моя жизнь стала неуправляемой. В конце концов, мне пришлось признать, что я бессилен перед этим *нечто*, что *оно* начало жить собственной жизнью. Оглядываясь назад на свою жизнь и опыт, я обнаружил, что мои мысли стали порождать чувства, чувства порождали настроения, а эти настроения выражались в поведении, в поступках. Эта связь между разумом и телом никогда не бывает столь очевидной, как в том жизненном опыте, который мы называем депрессией.

Моя депрессия с сопутствующей потребностью отдыхать и отчаянием росла постепенно в течение нескольких месяцев, когда одна потеря приплюсовывалась к другой: распались мои отношения с подругой, мой отец умирал, я потерял работу, на которой находился двадцать лет, в связи с чем пришлось прощаться с сотнями друзей, внутренняя борьба из-за того, что мне пришлось, хотя я был человеком средних лет, снова вернуться к родителям и зависеть от их помощи. И как раз когда я вернулся к ним домой, здоровье моего отца, который только начал отходить от сердечного приступа, резко ухудшилось. Для меня это было огромной личной потерей.

Через месяц после возвращения домой я поступил в местный университет, начал учиться, чтобы получить дипломом психолога. Моя работа двигалась с большим трудом. Несколько месяцев спустя после того, как я начал это дело, я нашел работу на очень маленькой должности, помогая несовершеннолетним безработным. Из-за политической конкуренции эта должность была обременительной. Я защитил диплом, оставил работу и занялся частной практикой. Вскоре после этого у меня появилось ощущение, словно я вхожу в густой туман. Моя голова была пуста, мои чувства были на пределе. Словно огромная дыра с острыми краями поселилась между моим желудком и горлом. Боль, которую она производила, ежедневно напоминала мне: что-то не так. Когда я просыпался и пытался утром встать с постели, тревога и горечь нарастали. У меня было сильнейшее желание лечь в постель, как только я приходил с работы. Я не мог дождаться момента, когда я опять засну, как будто кто-то сжимал мое горло. Я потерял интерес ко всему и ко всем, и единственное, что я хотел — это «лечить» себя сном.

Несколько месяцев спустя после того, как умер мой отец, я бросил курить, и это тоже было важным фактором, внесшим вклад в мою депрессию. За многие годы сигарета стала моим большим другом. Этот друг был со мной, когда я был счастлив и когда я нервничал, или когда я просто заканчивал еду или пил чашку кофе. Это было ощущение, подобное тому, что испытывает алкоголик: «Ну еще одну рюмочку выпить и все».

Что бы человек ни делал, всё должно иметь смысл. Я потерял своего отца, закончились мои отношения с подругой, моя роль и осознание себя как христианского служителя, которым я был 20 лет, тоже закончились. Друзья, которые были со мной многие годы, как бы ушли из моей жизни, и что важнее всего — я ощущал, как будто я потерял себя самого. Я чувствовал себя одиноким и никчемным. Когда я видел, что кто-то смеется или радуется жизни — меня это раздражало. Как смеют люди смеяться, когда я так страдаю! У меня было такое ощущение, как будто у меня голова набита ватой. У меня мысли даже там не шевелились. Как будто все клеточки моего мозга умерли.

И я ничего не мог сделать, чтобы хотя бы чуточку убрать эти ужасные и болезненные ощущения. Мой мозг был не в состоянии сфокусироваться или сконцентрироваться на чем-либо. Пострадала моя память, и я не мог запомнить ничего, что прочитал. С каждым днем мои силы убывали. Я был физически и эмоционально истощен. Я понимал, что что-то было не так, но что?

Что случилось?

Ответ на этот вопрос, казалось, лежал в тех потерях, которые произошли за несколько последних месяцев. Я поскользнулся на скользком месте и попал в черный мир, известный только тому, кто был в депрессии. Мне нужно было не просто ограничиться разговорами, чтобы выбраться из депрессии, я был обязан что-то делать. Я должен был изменить свой образ жизни, то, как я жил. И прежде всего я должен был признать, что моя жизнь вышла из-под контроля. Я был бессилен преодолеть депрессию одной лишь силой воли. Мне нужно было верить в какую-то силу, более могущественную, чем я. Я нуждался в каком-то духовном переживании. Будучи занят многие годы в миссионерской работе, я думал, что я обладаю глубоким духовным опытом, но, как казалось, я словно потерял его по дороге.

Я начал каждый день проходить по пять миль по аллее рядом с моим домом, чтобы стряхнуть это ужасное ощущение пустоты, которое пожирало мою жизнь. Я поставил себе цель гулять до тех пор, пока мне не станет лучше. Так прошло около года, и однажды, это было в августе, я почувствовал, что соскальзываю в бездну. Это произошло после того, как я чувствовал себя лучше после целой недели ходьбы. Однако потом вернулась старая, навязчивая мысль, и она была такой: «Ну-ну, учти, что это хорошее ощущение долго не продлится». И тогда я осознал, что поскольку у меня были хорошие дни перед депрессией, то у меня ещё могут быть хорошие дни. Я продолжил гулять и по временам выбирался из тумана, который сковывал меня.

Но я был обязан что-то делать! Что держало меня в тюрьме: мои симптомы или, быть может, те значения, которые я придавал своей жизни в своем разуме? Я убежден в том, что именно значение, которое я придавал этим потерям моей жизни, постепенно придавливали меня к земле, связывали меня и не давали двигаться дальше. Я должен был поверить, что каким-то образом моя ходьба придает значение вере в то, что я не собираюсь сдаваться этому ощущению беспомощности. Я просто поверил в то, что собираюсь победить это! И получил великолепный урок, заключающийся, в том, что «мотивация следует за действием».

Еще до того, как у меня началась депрессия, я индивидуально работал с клиенткой Джейн. Джейн была в депрессии и прикована к своему дому из-за сложной операции по шунтированию, которая была проведена за неделю до того, как я встретил ее у нее дома. Я тогда только изучал персональное консультирование, и мой начальник дал мне разрешение попрактиковаться с Джейн. Я встречался с Джейн в течение десяти недель и обнаружил, что у нее дела идут на поправку, к ней возвращается ее увлечение мультфильмами и написанием стихов, то есть тем, что она любила делать до сердечного приступа. Я начал думать о том, что, если бы Джейн могла войти в контакт с другими людьми, которые были в депрессии, и участвовать в группе, работающей по Двенадцати Шагам, ей стало бы еще лучше. Она могла бы получить ту же помощь, что и другие страдающие люди, которые используют духовные принципы Программы выздоровления Двенадцать Шагов.

В мае 1985 года я создал группу, работающую по Программе Двенадцать Шагов, известную как *Анонимные Депрессивные*. Я был убежден, что депрессивный человек тоже найдет силу и душевный покой, как и те, кто, будучи больными и усталыми от болезни, открыли их на первых собраниях *Анонимных Алкоголиков*. Это стало первым проектом, депрессивные люди собирались в общую группу взаимопомощи в университете. Я обнаружил, что люди любых возрастов, убеждений, профессий могут постепенно выбираться из тюрьмы депрессии, если они действительно станут частью группы самопомощи, особенно если группа будет следовать по Шагам, предложенным Программой Двенадцать Шагов. Эта группа теперь известна как *Анонимные Депрессивные*. Я увидел, что Программа Двенадцать Шагов, сконцентрированная вокруг депрессии, может помочь людям выбраться из изоляции и болезненного чувства беспомощности. Они больше не будут чувствовать себя одинокими.

На что это похоже сейчас

Все члены этой первой группы почувствовали себя лучше спустя несколько месяцев встреч и применения Двенадцати Шагов в своей жизни. Начали приходить новички, и постепенно группы начали распространяться от города к городу, от штата к штату.

Те из нас, которые знают, что такое жить в ежедневном состоянии депрессии, знают, что такое отчаяние. Тем из нас, кто критически зависел от прописанных лекарств и терапии и все-таки не чувствовал облегчения, эта Программа − то, что нужно. Для тех из вас, у кого есть мужество оставаться с нами, и делать всё, чтобы пройти хотя бы часть пути для того, чтобы обрести то, что обрели мы, то ваша вера и настойчивость будут вознаграждены. Это мы вам обещаем!

Когда я в конце концов признал свое бессилие, начал действовать исходя из того, что я больше не являюсь Богом, то уже это дало мне облегчение, достаточное, чтобы я мог довериться Высшей Силе (Шаги 1−3).

Многие из нас так долго мучались, что нам хочется быстрого исцеления. К сожалению, это не срабатывает. Вы узнаете об успехе тех людей, которые неделя за неделей приходили на собрания и действительно «прорабатывали» Двенадцать Шагов для выздоровления. Вы можете прочитать их личные истории надежды и обновления в этой книге.

Теперь у нас есть решение, которые мы можем предложить тем, кто хочет выбраться на новый путь жизни, жизни, которая теперь сосредоточена на выздоровлении и чувстве надежды. Имея это предложение постоянно перед глазами мы начинаем видеть, как те, кто находится в состоянии депрессии, учатся полагаться на такой духовный опыт для того, чтобы действительно освобождаться от хватки депрессии, которая может «высосать» все силы человека. Именно духовный опыт вкупе с силой содружества людей, подобных нам самим, людей, перед которыми не нужно оправдываться или подробно объяснять, или извиняться за то, что вы в депрессии, — вот основа нашего выздоровления.

Вам необходимо достаточно серьезно захотеть начать это путешествие, чтобы в реальности предпринимать хотя бы эти начальные шаги. И тогда однажды я надеюсь узнать вас как родных мне по духу в выздоровлении.

# Взгляд терапевта на Анонимных Депрессивных

Рождение группы Анонимных Депрессивных

Юдифь Буфью, к.м.н., Олимпия, Вашингтон

Не правда ли, жизнь полна ожидаемых и неожиданных вызовов, одновременно случающихся радостей и печалей? Ваша жизнь и моя. Текст, приведенный ниже, является сокращенным описанием того времени в моей жизни, когда я испытывала одновременно и то и другое.

Лето 1991 года стало свидетелем распада моего бизнес-партнерства, болезненного, но оздоравливающего события. Консультационный центр, которым руководили мой экс-партнер и я, предлагал обществу, в том числе для судов и для самостоятельного использования, *Внутреннюю Программу Управления Гневом/Агрессией*, плюс каждый из нас имел частную практику. Мое решение разорвать партнерство было мотивировано множеством причин, кроме всего прочего – желанием вернуться в школу и тратить больше времени и энергии на частную практику. Со временем моя частная практика превратилась в практику индивидуального роста и развития, которую я очень любила. Вместе с расторжением партнерства пришло решение более не продолжать осуществление *Внутренней Программы Управления Гневом/Агрессией*, однако мне все еще хотелось предоставлять какие-то услуги для общества. Но какие?

Я вспомнила, что немного раньше я читала в одном из своих профессиональных журналов о человеке, который создал и развивал в соответствии с Программой Двенадцать Шагов группу *Анонимные Депрессивные* для людей, страдающих от депрессии. Подобно большинству психотерапевтов, я встречала (и все еще встречаю) в своей практике множество людей, страдающих от депрессии в той или иной степени.

Чем больше я думала о концепции *Анонимных Депрессивных*, тем больше чувствовала себя заинтригованной, и поэтому я связалась с основателем *Анонимных Депрессивных*, чтобы получить более детальную информацию. Информация была мне отослана, и это дало старт первой группе *Анонимных Депрессивных* в штате Вашингтон.

Полученные материалы *Анонимных Депрессивных* я фотокопировала, организовывала, подготавливала и рекламировала. Я разработала расписание работы, дату начала, разослала заметки в нашу местную газету, нашу «Клинику кризисов», психотерапевтам и другим врачам в нашей области, расклеила флайеры по всему городу и конечно, много говорила. Группа *Анонимных Депрессивных* первоначально собралась в комнате для групповой работы в моем офисе, и в конце концов переместилась в местную церковь, когда я арендовала апартаменты поменьше.

Как психотерапевт, я была временным организатором, спонсором и «матерью» группы *Анонимные Депрессивные* до того момента, как отошла в сторону, оставаясь доступной лишь для контакта по телефону для общей информации. С самого первого собрания, на котором присутствовали 8−10 человек, «семейная» группа эволюционировала, включая людей, которые прежде уже имели опыт работы по Двенадцати Шагам. Одна из прекрасных традиций Программы Двенадцать Шагов – это готовность самих участников осуществлять необходимую работу по поддержке, которая является клеем, который объединяет группу Двенадцати Шагов. Традиции Программы Двенадцать Шагов и служение продолжаются почти автоматически.

Как часто бывает в таких случаях, я получила больше, чем отдала в качестве основателя группы *Анонимных Депрессивных* в Олимпии, штат Вашингтон. Сегодня я не страдаю от депрессии, кроме тех моментов, когда краткосрочная депрессия вполне соответствует ситуации, — ничего длительного и продолжительного. Когда я организовывала группу *Анонимных Депрессивных*, я знала очень мало о том, как сильно мне самой будет полезен процесс и группа!

Группа *Анонимных Депрессивных* собралась только один или два раза, когда мой средний сын неожиданно умер от того типа рака, который за несколько лет до того забрал жизнь его отца. И поэтому синхронно, в необходимое время группа *Анонимных Депрессивных* поддержала меня во многом так, как я поддержала ее. В моей прежней работе медсестры я часто была свидетелем умирания и смерти, и видела это также в моей личной жизни. Однако смерть одного из сыновей и затем менее чем через полтора года смерть моего старшего сына (смерть двух из трех) стала для меня катастрофически разрушительным опытом.

И поэтому то, что я была организатором и спонсором первой группы *Анонимных Депрессивных* многообразно обогатило мой опыт. Как я упомянула ранее, благодаря прекрасным людям в группе и имея большое доверие со своей стороны к ним, я перепоручила функционирование группы *Анонимных Депрессивных* в способные руки самой «семьи». Я осталась на телефонном контакте. Группа *Анонимных Депрессивных* продолжает процветать и развиваться. Совсем недавно я разговаривала с человеком из Портленда, штат Орегон, который думает о создании группы в своей области. Я убеждала его сделать это, так как уверена, что он увидит, что опыт группы может столь же обогатить его, как и меня в свое время.

Спасибо за возможность поделиться с вами своим положительным опытом.

Мой взгляд на Анонимных Депрессивных

Денис Лист, дипл. спец., Луисвилль, Кентукки

Один из самых значительных ресурсов, который я использовал в работе с депрессивными – Анонимные Депрессивные. Та трансформация, которую они вызывают в жизни человека, поистине чудесна. Такой результат достигается благодаря тому, что это в основном духовная программа исцеления и восстановления. Она стимулирует человека на поиск своих личных отношений с Богом, как бы он Его ни понимал. В процессе осуществления этого она помогает человеку заглянуть внутрь себя, ища там исцеления. Это лучше, чем ожидать эффекта от таблеток или иного быстрого «лечения». Множество людей, которые страдают от депрессии, смотрят на Бога как на Того, кто жесткого судит их. Такой образ мышления обычно ведет к сильному гневу на Бога, что в свою очередь делает мышление еще более негативным. Я знаю это по своему опыту депрессии и негативных отношений с Богом, которые я имел в это время. Вот именно в этом Анонимные Депрессивные предлагают помощь через присоединение к группе людей, которые также страдают от депрессии и работают по Двенадцати Шагам. Делая это, Программа помогает человеку осознать, что только через Силу, более могущественную, чем он сам, он сможет обрести здравомыслие в жизни. Депрессивные люди не могут сделать этого в одиночку из-за привычки, вынуждающей бесконечно пережевывать свои негативные мысли. Только через соединение с группой, подобной Анонимным Депрессивным, они смогут разорвать круг негативного мышления.

Один из моих клиентов, с которым я работал, является хорошим примером сказанного выше. Он проводил время в одиночестве и в течение бесчисленных часов обдумывал все разочарования своей жизни, которые постоянно усиливали его депрессию. Когда он начал посещать *Анонимных Депрессивных*, то обнаружил, что, будучи с людьми, подобными себе, он больше не чувствует себя таким одиноким, как раньше. Он начал делиться своей болью и нашел понимание и поддержку. Затем я заметил, что его лицо начало смягчаться и он стал больше улыбаться. Он также обрел духовную поддержку в *Анонимных Депрессивных*, так как он начал работать по Двенадцати Шагам и в результате стал больше доверять Богу в своем выздоровлении. Он – один из многих людей, с которыми я работал, кто обрел помощь и мужество через посещение *Анонимных Депрессивных*.

Духовный акцент *Анонимных Депрессивных* – их самая большая сила. Люди встречаются и слушают один другого, как их Высшая Сила исцеляет и направляет их жизнь. Они осознают, что, будучи частью группы, они больше не одиноки, и это также стимулирует истинное исцеление. *Анонимные Депрессивные* являются прекрасным инструментом исцеления в жизни многих склонных к депрессии людей, с которыми я работал. Они будут всегда одним из самых сильных инструментов, которые я использую в своей работе. Правда в том, что «это работает, если вы работаете над этим».

# Шаг первый

Мы признали своё бессилие перед депрессией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой (2)

Часто я слышал, что люди жалуются на то, что они «страдают» от депрессии всю жизнь с тех пор, как себя помнят. Они рассказывали мне о многих часах, днях, месяцах и годах агонии, во время которых им казалось, что переживание депрессии бесконечно. Некоторые находили в депрессии утешение и утверждали, что без привычных и очень предсказуемых ощущений страдания, с которыми они просыпаются каждое утро, они бы чувствовали себя потерянными. Иными словами, они жили по одному из шести разрушительных принципов опыта проигрыша, который переживают люди в депрессии: «С тех пор, как однажды в прошлом со мной произошли плохие вещи, плохие вещи будет происходить со мною и в будущем». Они верили в то, что так будет всегда.

Поэтому именно признание, что мы потеряли контроль, является тем лекарством, которое можно применить в нашей борьбе с депрессией. Парадоксально для нашего понимания депрессии, что только тогда, когда мы отказываемся от контроля, мы на самом деле обретаем контроль над тем, какими мы хотим быть, как мы хотим действовать и думать. Если появляется чувство безнадёжности, то оно появляется именно тогда, когда мы ощущаем, что жизнь не поддаётся нашему контролю. Когда мы находимся в депрессии, то чувствуем себя зависимыми от всех сил, которые действуют на нас и на наше окружение. Мы чувствуем себя жертвами этого бесконечного чувства, которое называется «депрессией». Депрессия может быть подобна аду или бездонной пропасти, из которой, как мы чувствуем, уже нет выхода. Это подобно тому, что мы находимся в яме глубиной восемьдесят футов и у нас есть только лестница высотой в восемь футов.

Некоторые люди для того, чтобы выстроить стену вокруг своей депрессии, убедили себя в собственной никчёмности, в том, что они не могут позволить себе разозлиться, простить себя или других и верят, что жизнь плоха, а смерть ещё хуже. Кроме того, они убеждены, что если плохие вещи происходили с ними в прошлом, то они обречены на то, что плохие вещи будут происходить с ними вновь и вновь в будущем.

Именно от такого типа мышления мы должны отказаться, если хотим себя лучше чувствовать. Мы можем начать радоваться жизни, которая стоит этого, а не просто выживать. Мы особенно хотим, чтобы такие люди, как вы, пришли в группу, которую мы называем *Анонимные Депрессивные*. Это один из самых лучших способов осознать, что мы можем выбрать побег из ужасной изолированной одиночной камеры и боли депрессии. Кто лучше знаком с болью и изоляцией, в которую загоняет депрессия, чем человек, который испытал её? По моему личному убеждению, а я являюсь одновременно и психотерапевтом, и человеком, который переживал депрессию, только тогда, когда я признал, что у меня депрессия, я начал реальную работу по поиску выхода из этого ужасного и парализующего опыта. По своему опыту я помню, как думал, что теряю рассудок, так как я не мог втиснуть очередную мысль в свой разум и не мог вспомнить ту вещь, которую я только что прочитал или о чем подумал минуту назад. Я всё время ощущал себя усталым и просыпался утром рано и потом не мог заснуть. Но самая лучшая новость, которую люди узнают, придя в *Анонимные Депрессивные* на своё первое собрание, заключается в том, что они не теряют свой рассудок. Когда вы ощущаете депрессию, у вас может появляться чувство, что голова как бы набита ватой, и жизнь кажется серой, холодной и безжизненной.

Важная вещь, которую нужно не забывать в отношении депрессии, это то, что вы на самом деле не являетесь жертвой. Вы просто привязались к убеждению, что вы не можете изменить свои чувства. Вам нужно поверить, что, когда вы начнёте думать иначе, уже само это начнёт производить изменение в вашем самочувствии.

Мысли порождают чувства, которые порождают наше поведение. Следует отказаться от убеждения, что вы так же беспомощны, как моряк в шлюпке без вёсел посреди океана. Вы не моряк без весел: у вас есть вёсла, но вы просто думаете, что если земля не видна, то грести бесполезно. Часто люди, находясь в депрессии, ощущают, что нет смысла что-то делать — что бы они ни делали, они не чувствуют себя лучше. Но с Программой Двенадцать Шагов вы можете выздоравливать, хотя вероятно и не сразу. Давайте будем честными: то, что строилось в течение значительной части жизни, нельзя демонтировать за несколько дней или недель. Но вы почувствуете себя лучше, если будете следовать инструкциям, описанным в этой книге, и жить по Программе Двенадцать Шагов.

Люди, которые приходят на собрания *Анонимных Депрессивных*, скоро осознают, что если они хотят, чтобы начался прогресс и хотят хорошо относиться к себе, то им придется признать, что они бессильны перед своей депрессией и что их жизнь стала неуправляемой. У меня раньше, и даже сейчас, когда я это читаю, появлялись мысли, что я хочу покончить с жизнью. Прочитайте, пожалуйста, эту книгу до конца, прежде чем вы будете делать что-то ещё. Другие получили помощь, и вы можете её получить. Вы можете принять решение и сделать выбор чувствовать себя лучше. Вы можете выбраться из своей депрессии, если захотите этого, подобно множеству депрессивных, которые осознали и изменили образ своего мышления и действий. Позвольте мне повториться, что нет научных доказательств, которые показывают, что особые и значительные изменения в химии мозга становятся причиной депрессии. Дороти Роу подчёркивает, что любая эмоция, приятная или неприятная, если она достаточно долго длится, может производить значительные изменения в физиологии человеческого тела. Следствие таково: если вы переживали неприятные мысли в течение длительного времени, то эти мысли дают определённое отражение в теле (мы не говорим сейчас о некоторых предписываемых лекарствах, которые известны тем, что вызывают у пациента депрессию).

Дороти Роу утверждает, что если вы выработали свое понимание депрессии *как болезни*, то позитивное следствие этой идеи заключается в том, что вы можете поймать ее снова, «подхватить» её, как люди подхватывают грипп или зимние простуды. Но Дороти Роу предлагает нам другую модель, *психологическую*, которая помогает нам лучше понять источник человеческой депрессии. Она говорит, что если вы оперируете психологической моделью вместо модели болезни, тогда её негативное следствие заключается в том, что вы сами можете вызвать у себя депрессию, но позитивное следствие заключается в том, что если вы сами можете ее вызвать, то вы сами можете и выйти из неё. Такова позиция и *Анонимных Депрессивных*.

*Анонимные Депрессивные* опираются на Двенадцать Шагов *Анонимных Алкоголиков*. Мы принимаем то, что мы не алкоголики, но мы также знаем, что наши навязчивые депрессивные мысли и поступки вновь и вновь усиливают наше ощущение никчёмности и безнадёжности.

Каждый раз, когда нам хочется убежать от неприятных ситуаций или мыслей, мы немедленно начинаем «лечить» себя расслабляющим чувством грусти. Под словом «лечить» я подразумеваю то, что мы используем грусть как анестезию, которая защищает нас от других чувств, кроме постоянной печали. Любая ситуация, которая заставляет нас жить и чувствовать по-другому, иногда рассматривается нами как повод «полечить» себя грустью. Часто одна только мысль о своем прошлом грехе или ошибке втягивали нас в воронку отчаяния и ненависти к себе. Мы погружали самих себя в грусть. И хотя Двенадцать Шагов *Анонимных Алкоголиков* предназначены для человека, зависимого от алкоголя, и те, кто являются членами *Анонимных Алкоголиков*, недвусмысленно продвигали идею о том, что алкоголизм – это болезнь, тем не менее никому не следует чувствовать вину или стыдиться своей зависимости от алкоголя, потому что это — болезнь. В *Анонимных Депрессивных* мы не поддерживаем идею о том, что страдающие депрессией психически больны. Это долгое время навешивалось как клеймо на страдающих депрессией и останавливало многих от обращения за помощью из-за стыда, который ассоциировался с этим болезненным чувством.

В *Анонимных Депрессивных* мы встречаем многих людей, пришедших к нам в группу и ожидающих, что мы им скажем, что их депрессия — это болезнь, и что они больны. Они этого не услышат на наших собраниях. Мы действительно знаем, что неприятные чувства, такие, например, как страх, которые человек иногда переживает, могут вызвать изменения метаболизма в человеческом теле. *Анонимные Депрессивные* опираются на Двенадцать Шагов, и мы отстаиваем их применение как самого надежного выхода из депрессии. Двенадцать Шагов появились в качестве решения непостижимой и коварной проблемы алкоголизма. Мы также видим, что Двенадцать Шагов работают для людей, у которых нет болезни, но которые желают войти в контакт с Силой, более могущественной, чем они сами, чтобы выбраться из хватки депрессии. Мы говорим им, что так же, как они стали причиной собственной депрессии, точно так же они могут выбраться из нее, и предупреждаем, что делаем это не для того, чтобы их ещё больше подавить, а чтобы дать им надежду. Мы убеждены, что со временем, работая по Шагам, они действительно начнут чувствовать себя лучше.

Многие новички знают, что испытывают грусть всю жизнь с тех пор, как помнят себя. Мы не осуждаем их за эту депрессию. Мы в *Анонимных Депрессивных* не играем в игры взаимных обвинений. Мы только хотим встретиться с депрессией лицом к лицу и научиться тому, как перестать вводить себя в депрессию. Наше выздоровление от неё зависит от нашего желания перестать погружать себя в грусть, соединенного с признанием того, что наша жизнь неуправляема и что только Сила, более могущественная, чем мы, может освободить нас от пожизненной тюрьмы депрессии.

Поймите меня правильно: я не верю, что вы можете внезапно и эффектно выбраться из депрессии, посетив одно собрание *Анонимных Депрессивных* или прочитав Двенадцать Шагов пять раз в течении часа. Так это не работает, особенно если вы жили довольно-таки долго в состоянии депрессии. Даже если мы подчёркиваем, что депрессия — это не болезнь, мы хотим, чтобы вы знали, что депрессия, переживаемая длительное время, вызывает физические проблемы и ухудшает метаболизм человеческого тела. Но всё больше и больше врачей видят, что позитивное отношение к жизни и положительные эмоции могут помочь, например, больным раком продлить свою ремиссию и оставаться вне метастаз. Неприятные эмоции, такие, как страх, гнев, обида, напряжение и депрессия — это то, что работает против выздоровления.

Я скажу даже, что грусть, которая была у нас столько, сколько мы себя помним — это привычный способ реагировать на определённые негативные стимулы. Когда вы впервые приходите на собрание *Анонимных Депрессивных* вы вовлекаетесь в процесс собственного выздоровления. Вы найдете мужчин и женщин, которые борются с той же болью, что и вы. Вы откроете для себя, что первый шаг при встрече с депрессией, которая не уходит, состоит в том, что вам нужно капитулировать перед ней, перестать с ней бороться. Позвольте Богу, как вы Его понимаете, заняться вашей жизнью и помочь вам вернуть вас к здравомыслию, миру и пониманию пути выхода из тюрьмы вашей депрессии. *Анонимные Депрессивные* срабатывают, если вы начинаете духовную программу, которая очерчена в этой книге. Депрессия – это духовная проблема и для нее должно быть духовное решение, одна часть которого – признать, что мы ответственные за самих себя и что мы не можем винить в ней гены, психологическую предрасположенность или чьих-то родителей. Мы собираемся взять ответственность. Мы делаем выбор — самим выйти из депрессии. Сегодня! Только сегодня!

В прошлом мы обнаружили, что программа работает, если мы придерживаемся ее. Лучший путь придерживаться ее – посещать встречи так часто, как вы можете, для того чтобы иметь возможность слышать, как другие вышли из своей депрессии и учатся тому, как оставаться в контакте с их Высшей Силой. Вы знаете, есть нечто очень позитивное в том, чтобы быть частью группы самопомощи и быть в состоянии рассказывать о том, что вы чувствуете. Вы, конечно же, должны сделать выбор и, как сказал Авраам Линкольн, «вы счастливы настолько, насколько вы себя на это настроите». Я с этим согласен. Но позвольте мне предупредить вас: очень нелегко сделать что-то не так, как вы делали на протяжении большей части своей жизни. Это особенно верно относительно того, как мы видим самих себя, мир и других. Не существует магических таблеток и легких ответов для того, чтобы немедленно вывести нас из внутренней боли и тоски. Это так не работает.

Если вы действительно желает оставить болезненную грусть позади себя, ежедневные слезы, и чувство никчемности, то вы должны теперь же начать признавать неуправляемость вашей депрессии. Она у вас есть, и вы ею не управляете!

Именно так обстоит дело с депрессией: на протяжении многих лет вы чувствовали себя комфортно с этим чувством страдания, и, хотя это не означало, что вы его любите, вы были просто слишком испуганы для того, чтобы рискнуть почувствовать что-то иное. Когда вы хотите измениться и покинуть свою тюрьму депрессии, ваша попытка, которую вы делаете, тут же проваливается, так как вы просто чувствуете, что для вас нет надежды. «Я не могу вытащить себя за собственные волосы и начать чувствовать себя лучше», — говорите вы себе. Большую часть времени мы говорим себе, что сделаем это, когда почувствуем себя лучше. Ребята, позвольте мне вам кое-что рассказать: вы никогда не почувствуете себя лучше до тех пор, пока не начнете физически двигаться! Мы все знаем, что чувствуем себя лучше тогда, когда «включаем передачу» и становимся занятыми: отрезаем себя от тех, даже ныне присутствующих мыслей, которые шепчут о том, какие мы плохие и насколько безнадежной кажется жизнь.

Вам необходимо признать, что вы бессильны перед вашим депрессивным поведением и тем самым признать, что ваша жизнь неуправляема. Вы не хотите продолжать так жить. На самом деле, иногда вы хотите просто лечь и умереть, но глубоко внутри вас есть что-то, назовем это «Духом», «Богом», «Высшей Силой» или чем угодно, что заставляет вас искать выход. Часть вас все еще цепляется и дает вам надежду пройти через эту боль безнадежности и изоляции. Вы просто знаете, что должно быть что-то рядом, что может дать вам хотя бы проблеск надежды. Эта часть вас многие годы боролась с теми частями, которые говорили: «Брось все это, сдайся: ты никогда не будешь чувствовать себя лучше», или того хуже: «Ты сходишь с ума и не сможешь жить с этим больше ни одного дня».

Но прислушайтесь к тому слабенькому голоску, ребята: он старается быть услышанным многие годы, просто негативные голоса и наши застарелые негативные мысленные кассеты обладают большей тренировкой в донесении своего послания. Теперь этот маленький голосок, эта маленькая часть вас, которая хочет получить немного света и надежды, обретает мужество просить для себя больше. Она, эта часть, старается стать сильнее по мере того, как пытается оттенить другие части вашей личности, те части, которые говорили о том, насколько вы «вмерзли» в чувство никчемности. Как часто люди говорят, что одна их часть хочет сделать вот это, а другая часть их хочет сделать вот то. Я уверен, что это наилучшее выражение того конфликта, который продолжается во многих из нас, когда мы в депрессии. Обычно та часть, которая страдает и болит, говорит громче всех, и поэтому часто получает больше всего внимания, почему бы и нет? Ведь больно же! Когда часть нас болит, то хочется убежать, спрятаться и плакать. Это похоже на поведение маленького ребенка, который хочет убежать подальше от всех разочарований и страданий. Но когда разные части воюют одна с другой внутри нас, это похоже на то, как две команды заняты перетягиванием каната, и это требует расходов энергии для того, чтобы поддерживать жизнь. Мы устаем, истощаемся по мере того, как пережевываем то, как мы чувствуем себя и как безнадежно все выглядит. Большую часть времени нам просто хочется войти в свою комнату, лечь и заснуть. Замечали ли вы, больше или меньше вам нужно сна по мере усиления вашей депрессии? В нас есть тревожное ощущение, которое не уходит и которое постоянно напоминает нам о пустоте нашей жизни. Наша жизнь так же горька, как пепел во рту.

Давайте теперь прислушаемся к долго отрицаемой части себя, которая говорит в пользу изменений, к тому голосу надежды, который говорит, что мы будем однажды свободны и радостны. К маленькой части нас, которая говорит, что мы должны рискнуть и пойти на это собрание и признать: «Да, я в депрессии и, о да!, я собираюсь найти свой выход из этой тюрьмы, собрав и инвентаризировав всю свою силу и начав путь надежды». Конечно же, у вас есть выход. Вы можете отпустить свои страхи по поводу того, каковая будет ваша жизнь без этого грызущего чувства внутри вас, которое производит ужасную тревогу. Вы найдете признание и принятие группы по мере того, как услышите о том, как многие, подобные вам, сдали свои проблемы своей Высшей Силе и начали искать мир и покой, о которых они и не думали, что они существуют. Старые пленки в вашей голове будут нашептывать, что нет надежды для вас и что нет никого, кто чувствовал бы себя хуже, чем вы, и что никто не захочет помочь вам, так как вы не заслуживаете ничего хорошего. Часто эти старые пленки были с нами с самого детства, и многие наши взрослые депрессии корнями уходят в наше детство. Часто люди не помнят многого о своем детстве, но подавление воспоминаний не означает, что эмоции, принадлежащие этому опыту детства, исчезли на самом деле.

Депрессия иногда является знаком потерянного и неоплаканного детства. Много раз наша депрессия вырастает из стыда, чувства грусти и из чего-то, что случилось с нами многое лет назад и что было вытеснено из нашей памяти, потому что это время слишком болезненно, чтобы на него смотреть. Мы чувствовали стыд. Мы могли даже чувствовать, что мы сделали ошибку, что мы не имеем право на существование. Это все еще печалит нас.

Мы можем жить только сейчас, и поэтому нам необходимо отпустить нашу прежнюю боль и прошлые обиды. Мы можем узнать, что это очень хорошо, — рассказать другим о том, что мы чувствуем, что мы чувствуем себя плохо, что мы оставили всякую надежду и что мы пытались покончить с жизнью. Вы откроете для себя, что группа принимает ваше чувство отчаяния, так как ее члены испытывали те же чувства. Вы почувствуете принятие, ободрение и новые способности по мере того, как начнете верить, что вы, может быть, тоже сможете чувствовать себя лучше, дав пройти хотя бы небольшому количеству времени и осуществив некоторую работу. Вы начинаете жить с большей надеждой по мере того, как слышите, как каждый член группы выражает свои чувства о том, какова его жизнь была до *Анонимных Депрессивных* и какова она теперь, когда они практикуют Программу Двенадцать Шагов в своей ежедневной жизни.

*Анонимные Депрессивные* означают надежду и если вы хотите выбраться из ямы депрессии, то просто поверьте тому, что говорит маленький голосок: «Да, я полон надежды, я также буду чувствовать себя лучше. Другие члены *Анонимных Депрессивных* дают мне надежду. Другим удалось выбраться из ямы депрессии, поэтому могу и я, я выбираю быть счастливым, даже если не чувствую себя счастливым сейчас. Я хочу рискнуть чувствовать себя по-другому, в отличие от этой жалкой грусти, которую я чувствую все время. Мне нечего терять, кроме моего страха будущего».

Но с нашим новым образом жизни и мышления мы собираемся оставаться в *сейчас*. Мы знаем, что завтра порождает беспокойство и страх. Вчера там же, где и все старые страдания, и гнев. Все, что у меня есть – это *сейчас.* Если я живу в «сейчас», то могу начать оставаться вне «вчера» с его всеми старыми ранами и страданиями и сопротивляться жизни в «завтра» со всеми его неизвестными проблемами. Негативные мысли о нашем прошлом или о завтрашнем дне могут вызвать онемение наших чувств, для того чтобы мы не могли чувствовать какую бы то ни было боль, и именно это изолирует нас от мира вокруг нас. Мы так же признаем, как и все остальные люди, зависимые от других людей, вещей, химических вещей или лекарств, что наша жизнь — вне нашего контроля. Нам необходимо признать, что, вводя себя в депрессию, мы выбрали использование грусти в качестве нашего наркотика. Мы лечили себя грустью в любой момент времени, хотя могли бы изменить свой образ жизни. Иногда наша депрессия или грусть вырастает из вины по мере того, как мы продолжаем превращать наши личные ошибки в гигантские катастрофы: это продолжает заставлять нас чувствовать себя лишенными какой-либо ценности ничтожествами. Это все добавляется к нашему проигрышу и чувству того, что мы себя не контролируем. Мы знаем, что если просто оставим нашу борьбу против депрессии и признаем свое бессилие перед ней, то можем начать препоручать ее Высшей Силе и отпускать ее. Я могу решить, что я хочу чувствовать себя снова хорошо. Я могу решить, что я хочу чувствовать себя счастливым и оставить эту постоянную грусть и пустоту позади раз и навсегда. Я знаю, что я больше не должен убегать или улетать от этих грустных чувств и прятаться в сон, трудоголизм или лекарства. Я знаю, что, если грусть моя будет казаться мне нескончаемой, я просто признаю, что я не беспомощен и что я могу сделать что-то, так как у меня есть инструменты и я могу обрести способности, о которых я не знал ранее, что они доступны мне. Сейчас я решаюсь думать, действовать и вести себя по-другому, во многом с доверием к самому себе и вновь обретенным доверием к Высшей Силе. Я моряк, который видит землю, знает правильное направление и гребет туда, куда хочет попасть. Двенадцать Шагов — мой компас. Я также знаю, что группа людей, которую мы зовем *Анонимными Депрессивными*, поможет мне обрести чувство того, что я больше не бесконтролен.

Вместо этого, я верю, что начну принимать ответственность за мою жизнь и риск чувствовать себя лучше. В должное время я смогу доверить своей группе мою историю и мою борьбу против тяжести каждодневной жизни. В нужное время, в процессе того, как я стану доверять членам *Анонимных Депрессивных* мои самые сокровенные страдания и чувство одиночества, я смогу доверить и Богу забрать мои страдания, боль и грусть.

Этот Первый Шаг в действительности, наиболее важный шаг, в ходе выполнения которого мы признаем, что наша жизнь вне контроля, что наша жизнь неуправляема и что нам необходимо поверить, что теперь мы должны сделать выбор в пользу нашего собственного счастья. Мы можем продолжать жить в трясине, жалости к самому себе и в депрессии, или же мы можем начать работать с другими и увидеть, что и для нас есть надежда.

Начальный пункт – это признание того, что то, что мы пробовали в течение длительного времени, не работает. Как часто я слышал, как члены *Анонимных Депрессивных* говорили, что с момента прихода в *Анонимные Депрессивные* их жизнь стала менее грустной и они чувствуют больше надежды. Некоторые из них уменьшили количество принимаемых антидепрессантов, и их лечащие врачи позволили им вовсе от них отказаться. Я верю, что доказательство состоит в том, чтобы в Программе наблюдать за человеком, который, неделю за неделей, постепенно начинает демонстрировать улучшения. Все улучшения происходят медленно, и я благодарю Бога за это, иначе мы просто не смогли бы овладеть всем этим! Я отметил, что люди, которые постоянно работают над своей Программой и капитулируют перед Высшей Силой, начинают выглядеть иначе — да, именно так, — они выглядят по-другому. Они начинают выглядеть более расслабленными и их лица начинают излучать мягкое новое сияние. Я могу даже сказать, что они чувствуют себя лучше, и группа дает им возможность узнать, насколько лучше они себя чувствуют. Это здорово – получить положительную обратную связь о том, что у нас что-то меняется в лучшую сторону.

Мы знаем, что Бог говорит с нами через членов группы *Анонимных Депрессивных*. Высшая Сила даст новую цель и смысл вашей жизни, как только вы поймете, как препоручить себя Ей и отдать ей свою боль. *Анонимные Депрессивные* поведут вас безопасно и мягко! Чудо – в группе.

Одна вещь, которой мы стараемся избегать в группе — это ставить на себе клеймо «депрессивные», как будто вся наша жизнь заключается в этом. Нет, мы больше чем просто люди, которые испытывают депрессию, мы также люди, которые работают над этой грустью в себе, и мы продолжаем отдавать ее Высшей Силе или Богу, как мы понимаем Бога. Сказать: «мы депрессивные» — значит быть подобными женщине, которая говорит, что она «домохозяйка», как будто эта особая роль делает ее всем, что она есть. Точно также иногда выздоравливающий алкоголик говорит, что он или она только алкоголик; нет, он более, чем просто алкоголик. Мы никогда не хотели бы иметь некую единственную особенность нашего образа жизни, ограничивающую то, кем мы являемся, или точнее — определяющую нашу личность. Мы больше, чем одна единственная черта характера, даже если она одна может влиять на все наше поведение. Как только мы признаем, что наше депрессивное мышление приводит нас к тому, что мы видим наши мир как место, безнадежное в плане жизни, то мы сразу будем стараться изменить наш образ мышления. То, что мы хотим осуществить в *Анонимных Депрессивных*, — это услышать тех друзей, кто работает в своей Программе, и которые обретают новое чувство контроля над своими чувствами и эмоциями и учатся новым способностям, помогающим им снова не скатиться в глубину депрессии.

Некоторые люди говорят, что раз человек вышел из депрессии, то ему уже не нужно искать помощи на собраниях и в содружестве группы — это подобно тому, как сказать алкоголику о том, что он или она может пить снова после многих недель в *Анонимных Алкоголиках* и работы по Двенадцати Шагам. Это именно тот пункт, в котором многие виды зависимости имеют общее друг с другом. Зависимости имеют также одинаковые характеристики в том, что они используются для того, чтобы позволить человеку избежать болезненной реальности или стресса. Другая зависимость – это курение, и оно используется для того, чтобы помочь людям справиться со стрессовой ситуацией. Я также воспринимаю переедание как зависимость, потому что оно помогает людям заполнить пространство боли и пустоты, которые они чувствуют в своей жизни. Подобным же образом депрессия может быть использована как бегство от реальности жизни, наполненной неопределенностью и риском. Не удивительно, ведь депрессия – это такой жуткий опыт, потому что она всегда одна и та же, и люди, которые находятся в глубокой депрессии, убедили себя, опираясь на свой «зацикленный» образ мышления, что жизнь никогда не станет лучше и что они обречены на грусть с ее постоянной болью и страданием. Вы можете надеяться только тогда, когда есть неопределенность и непредсказуемость в жизни. В депрессии человек стоит лицом к лицу с адом грусти и изоляции. Но именно здесь-то и вступает в игру Первый Шаг для всех нас, кто был в депрессии, и кто борется за освобождение себя от ее хватки. Мы на крючке у зависимого поведения и привычного образа мышления, когда продолжаем вводить себя в депрессию: мы выбрали веру в то, что бегство в грусть – единственный образ нашей жизни. Можем ли мы сказать, что мы саддикты (3)? Бегство в зависимое поведение и мышление – оно удерживает нас от того, чтобы взглянуть в глаза реальной жизни, наполненной надеждой и миром.

Подобно любому зависимому поведению, мы должны продолжать концентрироваться на самих себе и путях того, как оставаться духовно соединенным с Божьей волей в процессе нашей ежедневной жизни. Необходима длительная практика Двенадцати Шагов, поскольку они являются той силой, которая всегда предупреждает нас от движения или попадания на старые пути мышления и действий, которые заставляют нас оставаться в грусти и удерживают от того, чтобы сделать вывод быть счастливым. Точно так же, как люди, зависимые от игр, еды, алкоголя следуют Двенадцати Шагам и формируют в своем сердце потребность в постоянном препоручении своей жизни Высшей Силе для мудрости, руководства и спокойствия, точно так же делает человек, который является активным членом *Анонимных Депрессивных*. *Анонимные Депрессивные* не имеют причины для того, чтобы бояться рассказывать другим членам группы своей потребности использовать грусть и пораженческие мысли для наказания самих себя за свою столь сильную никчемность и ничтожность.

Один из вариантов более постоянного поведения человека в депрессии — это все большее сокращение приятных видов занятости. Депрессивный человек просто не может позволить себе сделать что-то, что хотя бы в отдаленной степени может вызвать чувство энтузиазма или удовольствия. Если вы чувствуете, что вы плохой, никчемный и не имеете ценности, то вы просто не можете позволить себе делать что-то, что могло бы дать вам хорошие чувства по поводу самого себя. Депрессивный человек может заставить себя чувствовать тревогу, болезнь и даже упасть в обморок. При помощи поддержки группы *Анонимных Депрессивных* он может начать видеть, что жизнь не должна быть прожита только в агонии или страдании, и именно в этом — чудо группы. Вы начинаете видеть, что можете оставаться нейтральным в своем страдании и чувствовать себя в безнадежности, или же можете выйти в вере, как делает большинство членов группы, и признать, что грусть вам надоела и вы выбираете жизнь. Я верю, что обновленное чувство надежды в наших руках: мы можем выбрать быть грустными или же целенаправленно выбрать радость. Мы выбираем риск.

Я помню клиента, который однажды сказал мне, что он боялся прийти в *Анонимные Депрессивные* потому, что он представлял, что каждый в группе, вероятно, заполнен жалостью к самому себе и рассказывает только грустные истории. «Зачем еще больше вводить себя в депрессию?» — спросил он. Я предложил, чтобы Ральф, как его звали, попробовал посетить пару собраний, прежде чем он вынесет свой негативный вердикт группе. Он пришел в группу, выразил свое чувство удивления по поводу того, что они рассказали вслух о том, что он чувствовал, и возвращался снова и снова. Он сказал, что в первый раз в жизни он мог быть в месте, в котором все его принимали таким, какой он был, и не говорили ему о том, что он сумасшедший в тот момент, когда он делился своим опытом депрессии. Он знал, как и я, о том, что депрессия может привести к тому, что человек потеряет свою способность концентрироваться, а также запоминать многие вещи. Это вызывает чувство безопасности – слышать, что кто-то еще имел точно такой же опыт, как и я. Посещение собраний группы *Анонимных Депрессивных*, когда вы в депрессии, похоже на то, как если бы вы приехали в другую страну и нашли бы там кого-то, кто говорит на вашем языке. Когда вы говорите о депрессии, то группа понимает ваш язык.

Это Первый Шаг: капитулировать и признать, что ваша депрессия сделала вашу жизнь неуправляемой и несчастной. Признайте то, что ваша жизнь безусловно неуправляема и двигайтесь к следующему Шагу, на котором вы узнаете, что ваша сила воли не в состоянии справиться с проблемой, но только Высшая Сила или Бог, как вы Его понимаете, может удалить вашу грусть и отчаяние. У вас есть выбор! Примите сегодня решение о том, чтобы захотеть чувствовать себя лучше!

# Шаг второй

Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию

Как мы понимаем Высшую Силу или Бога, Который больше и могущественнее, чем наша личная депрессия? Мы, члены *Анонимных Депрессивных,* молясь, верим, что Бог или Высшая Сила может освободить нас от груза безрадостности и что «почему у нас депрессия» — не так важно, как тот факт, что мы в депрессии. Но как же наша полная зависимость от безумия грусти, хронической усталости и чувства никчемности, которое никогда не отпустит нас? Соглашаясь с ними, мы ведь иногда чувствуем комфорт и боимся отпустить депрессию, потому что не знаем, чем ее заменить. Надежда представляется нам непредсказуемой, тогда как боль депрессии постоянна и предсказуема. Мы на самом деле зависим от нее.

Мы дали себе возможность поверить в то, что растущее чувство безнадежности — это то, что должно управлять нашей собственной жизнью, настроением и поведением. Мы дали ему право деспотически управлять каждой частью своей жизни и нашими отношениями. Большинство людей не могут заглянуть внутрь нас и увидеть ту боль, которая с нами с того момента, когда мы просыпаемся. Большей частью мы в состоянии скрыть то, насколько мы страдаем.

Фокус нашего внимания постоянно направлен внутрь нас для мониторинга нашего настроения по мере того, как оно дрейфует от тревоги к страху, от гнева к бешенству и обратно к грусти: наша грусть и беспомощность заставляют нас чувствовать гнев по поводу того, насколько мы чувствуем себя изолированными. Все части нашей личности, которым больно, кричат и требуют внимания.

Мы часто понимаем, что есть Бог, Который, как мы предполагаем, любит нас и заботится о нас, но мы боимся отказаться от того, как мы воспринимаем себя или от того, какими мы, как мы думаем, должны быть. Доверие – трудная для нас штука, особенно когда мы чувствуем, что жизнь, люди и наши обстоятельства полностью угнетают нас. Очень долго до сегодняшнего дня неприятные чувства вели нас к убеждению, что мы не имеем права, на счастье, сейчас или в будущем. Мы выросли с чувством подозрения к тем, кто вокруг нас испытывает счастье и удовлетворен жизнью. Вместо этого мы считаем, что для нас безопаснее избегать слишком большого вовлечения в отношения с другими людьми, потому что они могут увидеть, насколько мы плохи на самом деле, если они узнают нас и затем этот секрет будет выдан. Мы никогда не знаем, что такое «нормальные» чувства, потому что мы постоянно чувствуем пустоту внутри себя.

Однако теперь мы уже проделали Первый Шаг и признали, что бессильны перед нашей депрессией и теперь просто верим, что наш Бог, как мы понимаем Бога, вернет нас к покою.

Мы скоро поймем, что наш устойчивый стереотип фокусироваться на самом себе и чувствовать грусть – один из вариантов того, как отрицать нашу истинную ситуацию. В реальности, мы стали саддиктами! Когда бы мы ни хотели ощутить комфорт, мы пользуемся этим чувством беспомощности, которое продолжает оправдывать наше ощущение никчемности.

Если мы хотим продолжать чувствовать, что мы плохи и никчемны, то этот тип негативного мышления как раз будет нашей «опорой»: он просто будет давать пророчество, которое автоматически сбывается и обосновывает само себя, то есть что мы никогда не будем чувствовать себя лучше. Но когда мы начинаем смотреть на наши сильные стороны, слушать других людей, которые тоже когда-то были в депрессии, мы можем начать видеть искру света и надежды, приходящие в нашу жизнь. Мы также можем начать верить, что эта сила, Высшая Сила, Бог, просит нас дать надежде шанс в нашей безнадежной жизни. Мы начинаем слышать старожилов группы *Анонимных Депрессивных*, которые делятся тем, как они начали доверять чему-то большему, чем они сами и быть готовыми выйти из боли их маленького, болезненного мира и начать расти. Эта Сила, более могущественная, чем наша, может быть сам*о*й группой *Анонимных Депрессивных*, книгой, Иисусом, или любой другой личностью, которая хочет ей быть. Большинство людей, работающих по Двенадцати Шагам в рамках борьбы с любой зависимостью или созависимостью, признают, что именно их зависимость от Высшей Силы делает их трезвыми, здравомыслящими, спокойными и сбалансированными. По мере того, как растет их уровень доверия, улучшается и их настроение.

Если вы все время истязаете себя за прошлые ошибки и провалы, то это зависимость. Именно это постоянное пережевывание толкает нас по наклонной плоскости, которая ведет к большей изоляции, отчуждению и душевной боли. Хорошо известное чувство грусти и продолжающаяся внутренняя пустота, которые делают нашу жизнь столь несчастной и полной страдания, обеспечивают нам безопасность.

Пока мы не отпустим прежнюю боль, которая управляет нашей депрессией, наши страдание, вина и стыд не начнут испаряться и наше поведение останется поведением зависимых людей. Но на встречах группы каждый из нас начинает свой новый путь через выслушивание старших членов Программы Двенадцать Шагов, которые честно и открыто говорят о времени, когда они были столь глубоко в депрессии, что просто не могли встать с постели и пытались во сне спрятаться от своих постоянных страданий. Некоторые люди с трудом доверяют тем друзьям, которые работают по Программе и которые говорят, что они могут чувствовать себя лучше, если продолжат посещать собрания, работать по Программе Двенадцать Шагов, вовремя есть, заполнять Рабочую тетрадь и рассказывать о своей грусти другим. Они держат себя в тюрьме депрессии постоянным повторением самим себе, что раз ничего не срабатывало в прошлом, то почему же что-то должно случиться хорошее теперь?

На каждом собрании *Анонимных Депрессивных* мы слышим рассказы разных членов группы о том, как их Высшая Сила помогла вернуться к миру, покою, которые они никогда не испытывали до своего прихода сюда и начала работы над собой. Теперь они могут провести время в молитве и медитации с Высшей Силой, которая выводит их жизнь из темного периода. Со временем они понимают, что капитуляция и сдача своей депрессии заботе Высшей Силы является наиболее приятным занятием. Мы убеждены, что если мы хотим начать жить, то мы должны капитулировать перед нашей зависимостью от депрессии. Чем больше мы имеем искушение искать комфорт в истязании себя мыслями о том, какие мы плохие, тем более депрессивными мы становимся. Но есть в этом и позитивный момент: чем больше мы начинаем овладевать нашим собственным мышлением и нашим апатичным поведением, тем больше будут наши постепенные достижения в результате попыток увидеть свет в конце тоннеля, живя одним днем, то есть только сегодня, а не в сердце страданий и гневе вчерашнего дня или на страже и тревоге завтра, и мы увидим искры света, зажигающиеся над горизонтом.

Оглядывайтесь на группу и слушайте истории о том, как ее члены стали чувствовать себя лучше и как они стали действовать лучше, делая свою жизнь проще и менее суетливой. Люди, которые начинают покидать тюрьму своей депрессии – это те, кто желает измениться и прилагает необходимые шаги для завоевания своей свободы. С тех пор, как они пришли в группу, они слышали, как люди, один за другим, получали помощь от того, что учились верить, что Сила, более могущественная, чем они сами, может вернуть их к покою и миру.

Дороти Роу говорит, что некоторые депрессивные хотят быть жертвами и приводят тысячу причин, порождающих у них болезненные мысли о том, как они плохи и что они не заслуживают радости и веселья, которые большинство из нас испытывают в течение дня. Некоторые все повторяют и повторяют в своих мыслях ужасные вещи, которые они сделали, и привыкают к бесконечному повторению своего собственного чувства никчемности. Они впадают в нездоровую потребность депрессивного человека чувствовать себя плохо. Грусть продолжает съедать сердце человека до тех пор, пока совсем не исчезнет надежда и свет в конце тоннеля не погаснет. В своем отчаянии и безнадежности когда-нибудь почувствовать себя лучше, они отбрасывают единственный ключ, который может открыть их тюрьму, и который зовется надеждой. Обретение надежды лежит в центре процесса обновления и реорганизации нашей жизни и чувств. Мы начинаем верить, что, может быть, я тоже смогу победить мою депрессию подобно другим членам группы. Я не только сознательно меняю образ мышления, я таким же образом заставляю себя вовлекаться в дела группы наравне с другими ее членами и тем самым приобретаю друзей. Я знаю, что отчуждение от других людей – один из первых сигналов, что я ввожу себя в депрессию. Но именно постоянный контакт с другими, подобными мне, помогает мне начать искать выход из моей депрессии.

Если все, во что я мог ранее верить – это мои собственные чувства неадекватности и никчемности, то теперь самое время поискать какой-то позитивный объект для веры. Мы пришли к убеждению, что есть путь из нашего ада, состоявшего из чувства грусти и пустоты. Чем сильнее наше желание изменить образ своего мышления, веры, чувств и общения с другими, тем больше у нас будет желание просить Высшую Силу помочь нам на пути выздоровления. В прошлом мы так часто были столь уверены в себе, что Бог, или Высшая Сила, не имел места для того, чтобы войти в нашу жизнь. Мы всегда помним, что эти изменения требуют времени, но в реальности мы можем жить только одним днем, только сегодня. Мы должны верить, что эта Сила постепенно позволит нам чувствовать и действовать по-другому, и под этим я понимаю то, что Она позволит нам действовать с надеждой. Чем больше мы доверяем себе в том, чтобы чувствовать надежду, тем больше вероятность того, что наша депрессия уйдет. Мы знаем, что наше ощущение грусти связано с нашими мыслями, и множество раз мы даже не осознавали, почему мы чувствуем грусть и тяжесть.

Группа позволяет нам делиться друг с другом нашим чувством изоляции, ведь *Анонимные Депрессивные* посвящают себя единственно депрессии и успех группы вполне реален. Мы говорим о том, кто мы такие и не извиняемся за это. Мы знаем, что, когда мы делимся с другими нашими историями депрессии, они понимают, о чем мы говорим, так как они были там же. Группа не приукрашивает задачу переворота в нашем депрессивном образе жизни. Большинство людей, включая нашу семью и близких друзей, хотят сказать нам, чтобы мы выпрыгнули из нашей депрессии, как будто мы можем просто включать или выключать наше чувство грусти и безнадежности, как кран с водой. Опять повторю: ключ ко всему – это прежде всего признание того, что мы в депрессии и затем вера в то, что Высшая Сила может вернуть нас к здравомыслию.

Здравомыслие в Программе Двенадцать Шагов – это то, что в конце концов поможет нам изменить то, как мы смотрим на самих себя и свой опыт депрессии. Программа показывает, что только потому, что вы всегда чувствовали себя жалкими, нет причины оставаться жалким всю оставшуюся жизнь. Здравомыслие, заключающееся в том, чтобы довериться Силе, более могущественной, чем мы сами, открывает великие возможности для вашего личного счастья и успеха. Если вы ранее чувствовали, что должны контролировать каждую ситуацию в своей жизни, то приход к вере в Силу, более могущественную, чем ваша сила, может быть пугающим опытом. Что может случиться, если вы вдруг не сможете контролировать свою несчастную ситуацию за счет комфортного чувства грусти и жалости к самому себе? Не была ли наша грусть и мысли о никчемности нашим последним прибежищем для того, чтобы не встретиться лицом к лицу с самим собой, взять ответственность за нашу собственную жизнь?

Бегство в чувство никчемности и капитуляция перед моими депрессивными чувствами больше не является приемлемым путем для того, чтобы отказаться от трудного выбора стать ответственным за самого себя. Это утверждение сделано не для того, чтобы заставить вас чувствовать вину, но для того, чтобы помочь вам увидеть, что по мере работы над Двенадцатью Шагами на каждодневной основе и развивая наше сообщество и поддерживая группу *Анонимных Депрессивных*, вы можете начать выбираться.

У нас есть новый путь того, как смотреть на самих себя в *Анонимных Депрессивных*. Мы убеждены, что если я должен почувствовать себя лучше и выйти из болезненного опыта, который я называю «депрессией», то тогда я должен оставить некоторые части самого себя, которые стали как бы моими старыми друзьями, - старыми друзьями, которые токсичны и отравляют мою жизнь. Эти части говорят мне, что я плохой, никчемный и не способен быть счастливым. Вы сделали эти иррациональные и негативные голоса силой, которая управляет жизнью. Теперь *Анонимные Депрессивные* просят вас во Втором Шаге дать свое мысленное согласие на то, что только Сила, более могущественная, чем вы сами, может освободить вас из тюрьмы депрессии. Эта Сила поможет вам оставить ваши сомнения в себе, иррациональные убеждения и негативные образы самого себя. Принимая все это, мы хотим сказать вам, что изменения никогда не бывают легкими, но они возможны именно тогда, когда вы решаете довериться Высшей Силе. Чудо группы в том, что она покажет вам, что вы важны, что вы будете приняты и что вы узнаете, как другие в группе с тем же опытом депрессии, как и у вас, сейчас чувствуют надежду.

Новая вера в Высшую Силу не является созданием какой-либо «организованной религии», хотя именно эта Сила создает вселенную. Наша капитуляция и доверие к Ней, освобождают Ей место для того, чтобы работать в нашей жизни. В этом парадокс Двенадцати Шагов: чем больше мы становимся зависимыми от Высшей Силы вместо того, чтобы зависеть от самих себя, от собственных чувств, тем свободнее мы становимся в жизни.

Эта новая вера со временем даст нам силу думать о риске жизни без того, чтобы быть полностью убежденным в том, что принесет нам следующее мгновение. Ясно, что когда мы в депрессии, мы настолько уверены в том, что так как все, что происходило в прошлом, было плохим, то именно таковым все должно быть и в будущем. Вы просто ожидаете, что все будет идти плохо. Поэтому завтра никогда не выглядит хорошо для нас. И именно поэтому нам необходимо жить *сейчас* и именно тогда, когда мы сдаемся Высшей Силе, тогда мы и начинаем в конце концов чувствовать безопасность, которую мы никогда ранее не чувствовали.

Мы также знаем, что наше бегство от других дало мощный импульс к тому, чтобы чувство никчемности и грусти закрепились в нашем сознании. Кажется, что наша пассивность и социальная изоляция просто помогают строить все более высокую и более мощную стену нашей тюрьмы. Вот почему нам необходимо слушать истории таких людей, как Боб, который был одним из первых членов *Анонимных Депрессивных*. Он чувствовал, что *Анонимные Депрессивные* – это одно из немногих мест, где он может смеяться, где он может быть самим собой. Он был вместе с людьми, которые могут его понимать и не считают его сумасшедшим или не усиливают его собственные мысли о том, что, возможно, он теряет рассудок.

Или вот еще один член группы - Джейн. Ее дочь, которая видела в *Анонимных Депрессивных* последний шанс, предъявила ультиматум своей матери, которая была подавлена и хотела покончить с собой после смерти мужа, которая произошла несколько месяцев назад. Джейн не хотела идти на собрание: она пришла только для того, чтобы сделать одолжение своей дочери.

Она рассматривала каждого на своем первом собрании и когда увидела, что никто особо не переживает, она в конце концов решила рассказать свою историю в конце встречи. К ее удивлению, никто не упал со своего стула. Она была уверена, что шок от рассказа о том, что она пыталась дважды безуспешно покончить жизнь самоубийством, резко возбудит группу. Вместо этого ее рассказ подвиг других людей поделиться своей историей тяжелых времен, и они также поделились тем, как группа помогла им пройти через это трудное время. Они предложили Джейн продолжить посещение группы и подбодрили ее тем, что уверили, что она будет чувствовать себя лучше после каждого собрания.

Джейн продолжила посещать собрания и стала выглядеть по-другому, так как ее лицо стало смягчаться, появился блеск в глазах по мере того, как она посещала группу, желая больше отдавать, чем только получать. Сейчас при поддержке группы она начала брать ответственность за свою жизнь на себя и является активным членом, постоянно рассказывающим другим, как это было тогда и как это сейчас, сейчас, когда она на дороге выздоровления. Джейн не услышала таких комментариев типа «брось ты свою депрессию», или что она сходит с ума, или что она страдает от некоего душевного заболевания. Вместо этого на каждом собрании она встречала понимающих людей, которые принимали ее выздоровление. Члены группы так же мягко помогали друг другу, когда возникала необходимость в том, чтобы увидеть себя так, как видят другие.

Джейн приняла свое бессилие и отдала его Богу, как она понимала эту вновь обретенную Силу и открыла, что милосердие Божье может сделать для нее то, что она сама никогда не смогла бы сделать для самой себя. *Анонимные Алкоголики* говорят нам: «Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз проявление силы. Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить. Мы просим Его помочь нам избавиться от страха и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх» (4).

Страх – это центр нашей депрессии, и как таковой должен быть удален, если нам необходимо двигаться по восходящей на пути выздоровления. С мужеством и верой в Высшую Силу вы не сможете проиграть по мере того, как вы продолжите работу по Программе Двенадцать Шагов. Есть фраза, которая, как мне кажется, подходит для большинства из нас в выздоровлении: «Истина освободит вас, но сначала она заставит вас страдать». Это значит, что, если вы действительно хотите начать чувствовать себя лучше, чувствовать себя по-другому, вам необходимо будет признать, что необходимо возместить ущерб самому себе и другим, и начать процесс выбора жизни, а не депрессии.

Билл У., один из создателей *Анонимных Алкоголиков*, писал: «Наша первая женщина-алкоголик была пациентом доктора Гарри Тьебу, и он дал ей почитать предварительный вариант рукописи *Большой Книги* еще перед ее публикацией. Первое прочтение заставило ее взбунтоваться, однако второе убедило ее. Сейчас она приходит на собрания в нашей гостиной и оттуда возвращается в изолятор, неся классическое послание пациентам: «Мы больше не одиноки».

Тот, кто когда-либо был в депрессии, и кто чувствует потребность в понимании и продолжающейся поддержке, никогда больше не будет снова одинок, поскольку *Анонимные Депрессивные* рядом. Быть частью группы – вот что даст вам опыт чуда группы, которое состоит в том, чтобы найти Силу, более могущественную, чем вы сами, рядом с вами, которая готова вернуть вам чувство покоя и личной надежды.

# Шаг третий

Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога

Это решение препоручить нашу жизнь Богу является одним из наиболее важных, которые мы когда-либо сделаем в своей жизни. Чем больше мы сдаемся Ему, тем более легко мы сможем найти свой путь. Парадокс нашего существования как раз состоит в том, что мы отпускаем то, что мы можем получить, и только пребывание в воле Божьей – как мы понимаем Бога – может в реальности дать нам возможность жить и радоваться. Духовная жизнь – это не теория: *мы должны ею жить.*

По временам Божью волю трудно определить, особенно в такие критические времена, как сейчас, когда мы хотим капитулировать перед самими собой. Вот время отказаться от своей воли и сказать: «Боже, возьми ее Ты – я уже пытался! Теперь веди меня Ты!» И вы знаете, Бог поведет. Вы станете более честными с собой по мере того, как начнете смотреть более пристально на то, почему вы были грустны большую часть своей жизни. И я мог бы добавить здесь, что многие члены *Анонимных Депрессивных*, как кажется, были в депрессии с момента зачатия. И несмотря на то, что многие приходят в *Анонимные Депрессивные* для того, чтобы получить помощь в момент значительных потерь в жизни, таких, как смерть супруга, разрыв отношений, потеря работы или самоуважения и т. д., тем не менее многие из них стараются научиться тому, как действовать в целом более мудро и относиться к себе по-доброму. Депрессивные люди не знают, как веселиться или даже как планировать приятную деятельность — это совершенно вне их опыта. Они проводят большую часть времени, ругая себя за все реальные или вымышленные ошибки, сделанные в жизни.

*Анонимные Депрессивные* помогают нам почувствовать, что мы начинаем потихоньку овладевать своей собственной жизнью. Когда мы овладеваем своим внутренним диалогом, мы осознаем, что наше настроение начинает меняться и жизнь кажется более обнадеживающей и удовлетворительной. Нам необходимо помнить одну важную вещь: мысли порождают настроение, настроение производит чувства, а чувства порождают поведение. Если мы сможем начать думать более позитивно о нашей собственной жизни и меньше о том, какие мы плохие, и о том, что нам больше не нужно быть совершенными, то тогда мы начнем чувствовать, насколько счастливее может быть наша жизнь. Мы также заново изучим, как доверять нашим чувствам, так как мы больше доверяем Богу и даем Ему растопить наши замороженные эмоции.

В ходе ежедневных молитв и медитаций мы быстро осознаем, что чем боле часты наши контакты с Высшей Силой, тем чаще эта Сила будет действовать в нашей жизни и мы будем все больше доверять тому, как Она руководит нами.Когда у вас будет радостных дней больше, чем грустных, вы начнете понимать, *что* в действительности угнетало вас в прошлом. Печальные мысли будут появляться как красные флаги, предупреждающие вас о том, что вам необходимо отвернуться от своего негатива к некой позитивной картине и представить себя в позитивной ситуации. Вы узнаете, как это все может «перевернуть» ваше настроение. Вы можете изменить свое настроение через изменение образа своего мышления. Мышление формирует настроение, которое порождает поведение. Медитация подобна ожиданию того, что Высшая Сила откроет Себя в нашей жизни. Ежедневно мы стараемся осуществлять сознательный контакт с Богом нашей жизни, как мы Его понимаем. Мы начинаем любить самих себя и других, и когда мы посещаем наши собрания, мы учимся тому, что Бог, как мы Его понимаем, действует именно в нашей открытости Высшей Силе. Наша жизнь начинает излучать новую надежду.

Вам повезло быть в *Анонимных Депрессивных,* и вы можете чувствовать признательность в тот момент, когда вы слышите истории людей, подобных вам самим, которые готовы и хотят идти вместе и поддерживать друг друга в своих усилиях найти надежду и мир.

*Анонимные Депрессивные* – это место для осуществления «уборки в доме», прощения самих себя и других, и для того, чтобы стать зависимыми от Бога. Нам необходимо развивать осознание Бога. Мы узнаем о Боге из книг, но наиболее важным является путь через наш личный опыт. Бог, Высшая Сил входит в наш опыт через нашу группу, а также во время личных молитв и во время медитации. Мы собираемся в *Анонимных Депрессивных* и все наши собрания начинаются и заканчиваются молитвой. Наша Программа — программа духовная. Мы не являемся религией с установленными доктриной и догматами, но мы ищем истинных себя там, где мы намереваемся найти Бога и отдать Ему нашу волю. Этот маленький шаг может привести нас к выздоровлению и надежде. Так, например, Джим, один из членов группы *Анонимных Депрессивных,* узнал, что ему необходимо больше «светлых промежутков» для того, чтобы «погреть» себя. «Светлым промежутком»для него стало как раз время медитации, когда мы фокусируемся на всех тех приятных событиях, людях, местах или вещах, которые могут сделать нас счастливыми. Это стало началом решения для него главной нашей проблемы, заключающейся в том, что когда мы в депрессии, то вся наша жизнь, как нам кажется, падает в глубокую яму в восемьдесят футов глубиной, а у нас есть лестница только в восемь футов высотой.

Один из эффективных путей выхода из тюрьмы депрессии – идти в ногу с группой людей, которые, переступая со ступеньки на ступеньку, в конце концов доберутся до вершины и выберутся из глубокой темной ямы, которую мы называем «депрессией». Подумайте об этих небольших «светлых промежутках» в течение дня и осознайте, что вы постепенно входите в свет нового дня. Подготовьте список воспоминаний, которые в какой-то момент времени в вашей жизни были источником удовольствия, и попробуйте заново воссоздать эту деятельность в вашем воображении так часто, как только можете. Вначале, возможно, все, что вы сможете сделать, – это просто принять решение сделать это, даже если в тот момент вы не будете чувствовать никаких приятных эмоций. Делайте это, и с продолжающейся поддержкой группы вы будете в состоянии снова получить немного радости и мира. Вы начнете быть большим хозяином вашей жизни и мира, и это само по себе может уменьшить ваше чувство грусти. Когда у вас появляется негативный образ мышления, который формирует неприятные чувства, немедленно замените его позитивными образами и мыслями. В *Анонимных Депрессивных* мы называем это «закон трех»: одна негативная мысль должна быть немедленно заменена тремя приятными мыслями или воспоминаниями.

Для человека в депрессии отказ от старых вариантов мышления и действий подобен отказу от любой другой зависимости. В самом начале уход от старого поведения заставляет чувствовать вас некомфортно. Старое поведение прилипает к вашему духу, как грязь, которая висит на высоких болотных сапогах. Прежде чем вы начнете участвовать в *Анонимных Депрессивных*, вам следует пойти домой с работы, побыть одному и поразмышлять о том, как вам сейчас плохо. Новое поведение поможет вам думать по-другому о себе. Вы обнаружите, что Высшая Сила, или Бог, как вы Его понимаете — это не тот же самый Бог, Которого вы могли бы встретить, когда были молоды. Когда вы были ребенком, вы верили, что Бог ожидает вас, готовый наказать, если вы были несовершенны. Вы начнете строить новые, взрослые отношения с Богом, как вы понимаете Его. Со временем при настойчивости и терпении вы постепенно доверите свою жизнь этой Высшей Силе.

Единственная вещь, которую Высшая Сила исполняет для каждого из нас — это свобода быть в Ее воле. Препоручая свою жизнь и волю Высшей Силе, вы можете сотворить новое начало, вы начинаете новое, вы может простить себя за все те годы, когда вы думали, что вам надо быть совершенными, и вместо этого принять свое собственное «я» и представить себя счастливым человеком, каким вы хотите быть. И если вы посещаете собрания регулярно и вовлекаетесь в них, вы начинаете чувствовать себя лучше и думать лучше о себе, о мире и своем будущем.

Я обещаю вам, что, когда вы продолжите учиться доверять другим и чувствовать принятие другими, ваше лицо станет мягче и вы будете более расслабленными, зная, что все хорошо. Члены группы поддержат вас на каждом шаге вашего пути. Ваша надежда будет возвращаться доброй мерой, чем больше вы будете посещать собрания. Вы начнете чувствовать себя обновленными, когда научитесь тому, как не быть грустными, как не чувствовать вину и стыд из-за того, что мы не такие, как другие люди. Теперь вместо того, чтобы думать о прекрасных людях, отношениях или о чем-то в себе самих, что вы могли потерять, вы каждый день ставите для себя цель — стряхнуть депрессию раз и навсегда. У вас нет сомнений в том, что вы хотите почувствовать себя лучше и вы просто знаете, что Бог с вами. Я надеюсь, что благодаря собственному пониманию опыта депрессии и того, каким разрушительным он может быть для человека, вы теперь захотите быть использованным Богом для того, чтобы прийти к другим и помочь им восстановить уверенность в себе и самооценку. Ведь депрессивные люди смотрят на себя не очень-то по-доброму.

Мы все верим в высказывание: «Мотивация следует за действием». Мы все слышали, как нам это говорили и мы говорили после этого сами себе: «Я сделаю это, когда почувствую себя лучше!» Мы никогда не чувствовали себя лучше и поэтому никогда не начинали менять образ чувств, мышления и действий. Чувство беспомощности сохранялось.

Решение начать перепоручение нашей жизни и воли Богу, как мы Его понимаем, может сработать только тогда, когда мы научимся отпускать и позволять Высшей Силе работать по Своей воле в нашей жизни и разуме. Быть в Божьей воле – вот начало мира и начало конца нашей депрессии с ее пустотой и тревогой!

Мы говорим здесь о духовности, но мы не проповедуем религию. Это различие имеет большое значение. Мы не являемся объектом приложения книжных догм, теологических трактатов или доктрин, созданных людьми. Мы защищаем духовность, которая выдвигает Бога на первое место в нашей жизни и позволяем Богу руководить нашей жизнью так, как сам Бог считает нужным. Когда мы говорим о капитуляции, мы пугаемся. Я слышал, как многие люди говорили: «Я не знаю смогу ли я отдать свою волю: что произойдет со мной потом?» Это честный вопрос, и я задавал его сам себе множество раз. Но только после того, как я «достиг дна» и почувствовал, что моя депрессия слишком тяжела для того, чтобы нести ее, только тогда я понял, что я должен перепоручить свой образ действий для того, чтобы моя жизнь не стала еще хуже. Именно и только тогда, когда мы понимаем, что мы не можем продолжать свою жизнь, мы входим в соприкосновение с ожидающей и любящей, и вечной Высшей Силой. Легко сказать: «Я хочу перепоручить свою волю» — просто точно так же, как сказать: «Я капитулирую», и это хорошее начало, но искушение вернуться назад, в грусть, ввести себя в грусть, — постоянно действует в начале нашего выздоровления.

Контроль – это та проблема, с которой зависимые всех направлений, от эмоций или отношений, раньше или позже вынуждены столкнуться в своем выздоровлении. Удалить желание контролировать возможно только в том случае, когда мы готовы перепоручить контроль кому-то другому, для нас в *Анонимных Депрессивных* это означает — Высшей Силе. Когда я в состоянии признать, что моя депрессия стала неуправляемой, только в этот момент я могу начать обретать контроль над ней и начинать жить с надеждой и радостью. В *Анонимных Депрессивных* мы постоянно открываемся трудному посланию о том, что мы должны оставить нашу жалость и грусть к самим себе, если мы хотим быть счастливыми. Мы должны думать о том, что возможно для нас в нашей жизни с Богом. Иногда люди приходят в *Анонимные Депрессивные* и не хотят говорить о Боге или Двенадцати Шагах, и не могут понять, какое это все имеет отношение к тому, что они чувствуют себя плохо. Если после значительного количества посещений собраний они не хотят работать по Двенадцати Шагам, мы рекомендуем им другие группы. *Анонимные Депрессивные* – это духовная программа и она позволяет Высшей Силе войти в нашу жизнь, что в конце концов освобождает нас от привычки чувствовать грусть и депрессию. В *Анонимных Депрессивных* мы занимаемся работой по Двенадцати Шагам и слушаем друг друга о том, как Бог, как мы Его понимаем, действовал в нашей жизни.

Каждый день мы молимся Богу, чтобы Он освободил нас от нашей депрессии и открыл Свою волю и путь к миру. Не сдавайтесь, а возвращайтесь на собрания неделю за неделей. В определенное время истина о самом себе, которая будет открыта вам через группу и Высшую Силу, сделает вас свободным. Вот это обещание!

Одна из главных сфер нашей жизни, которая доставляла нам трудности — соприкосновение с нашими чувствами. Многие из нас, те, кто сегодня находится в депрессии, знают, что одна из наших главных защит – это отрицание своих чувств. Наша способность чувствовать резко угнетена из-за того, что мы постоянно выбираем оцепенение, а не жизненность и непосредственность.

Например, Джим был членом группы *Анонимных Депрессивных*, он приходил на каждое собрание и просто называл свое имя — и это все. Конечно, мы все стараемся принять людей такими, какие они есть, и когда человек приходит на свою первую встречу *Анонимных Депрессивных*, мы даем ему знать, что нет ничего плохого в том, чтобы просто сидеть и слушать, и учиться у членов группы. Каждый осознает, что вы не хотите говорить на встрече, но что вы всегда имеет право просто быть здесь и молчать.

Джим пришел с сильнейшим гневом и недоверием к профессионалам, особенно к врачам, консультантам и психиатрам, которые, как он говорил, были больше заинтересованы в деньгах, нежели в помощи людям. Джим также чувствовал себя переполненным всеми теми мероприятиями, которые ему пришлось посещать в течение жизни, и он был зол на тот расклад, который выпал ему в жизни.

Группа *Анонимных Депрессивных* в своей неповторимой манере поделилась с ним тем, как каждый обрел мир и покой, и радость путем ежедневных серьезных усилий в работе по Двенадцати Шагам и перепоручении своей жизни Богу, или Высшей Силе. Они все рассказали о своей собственной борьбе и поделились тем, как постоянное посещение группы неделя за неделей начало вести их по пути выздоровления. Они чувствовали себя так плохо, что должны были доверить кому-то то, как они плохо себя чувствуют, и поэтому они пришли в группу, которая, как им сказали, была создана для депрессивных людей. И они начали слушать, как другие люди оказались способными доверять друг другу свою собственную боль, страдания, вину и стыд, задолго до того, как они перешли к Третьему Шагу и стали способными доверить свою жизнь Высшей Силе. Все члены группы рассказали Джиму о том, как каждый из них принял сознательное решение перепоручить свою жизнь и свою депрессию Высшей Силе, потому что у них не были иного выхода: только вверх. Это была капитуляция перед Высшей Силой, или Богом, как мы Его понимаем, что было началом победы над зависимостью, которая приводила к «комфорту» депрессии. Теперь они готовы и желают жить с надеждой. В результате в свое время Джим встретился со своим гневом, поделился им с другими людьми, которые приняли его, и таким образом оказался в состоянии постепенно выйти из своей раковины, которая охраняла его от надежды на то, что жизнь когда-либо может измениться. Депрессивный человек просто верит и принимает на веру, что он/она всегда будет в депрессии и грусти. Теперь это негативное убеждение о вечном и неизменном пребывании в депрессии переформатируется, и он уже может сказать самому себе, что если я буду иметь уверенность в позитивном, то моя жизнь будет лучше и я увижу изменения. Мы можем получить то, что мы хотим, когда это мы мечтаем об этом.

Джим также чувствовал, что причина его проблемы заключалась в химическом дисбалансе и что в реальности он не был ответственным за свое состояние постоянной грусти. Но члены группы подчеркнули, что любая эмоция, особенно негативная, со временем ведет к определенным физиологическим последствиям, которые могут привести человеческое тело к истощению, изменению аппетита, вызвать проблемы со сном и общее ощущение беспомощности. Несмотря на то, что антидепрессанты хороши в тот момент, когда они нужны для того, чтобы поднять наше настроение, никто не хочет зависеть от них длительный период времени. Большинство врачей чувствительны к этому факту и порекомендовали бы своим пациентам встретиться с консультантом или психологом в тот момент, когда лекарства начнут поднимать настроение пациента. Многие понимают, что, принимая некоторые лекарства, они могут работать и в целом функционировать достаточно нормально и чувствуют себя в состоянии противостоять своей грусти, возможно разговаривая с терапевтом, другом или со своей группой *Анонимных Депрессивных*.

Опыт любой зависимости, будь то алкоголизм, переедание, игры, курение, а для нас – депрессия, — говорит нам, что нет «дешевого милосердия» в процессе освобождения от нашей зависимости. Часто посещая собрания *Анонимных Депрессивных*, Джим со временем понял, что цена свободы от нелегких и фантомных чувств, которые он испытывал каждый день — это вера в Высшую Силу и перепоручение своей грусти этому Богу, как он Его понимал.

Джим вспоминал, что он испытывал гнев по отношению к членам группы на своем первом собрании, так как чувствовал, что они притворяются, только делая вид, что им лучше, а в реальности они лишь устраивали шоу. Если и есть что-то, что для депрессивного человека труднее всего, так это быть радостным и веселым. Когда мы чувствуем себя плохо, мы думаем, что, если бы мы когда-либо улыбнулись, наше лицо треснуло. Именно тогда, когда Джим понял, что у него нет другого пути, кроме как двигаться вверх, когда его боль стала больше, чем его страх перед тем, чтобы попросить помощи, он в конце концов признался группе, что его жизнь неуправляема и неконтролируема. Он также признал, что он серьезно думал о самоубийстве постольку поскольку он практически потерял всякую надежду избавиться от грусти, которая как рак поедала его жизнь дюйм за дюймом. Только после того, как ему стало нечего терять, он принял решение перепоручить свой разум и волю заботе Бога, как он понимал Его. Именно в этот момент Богу, как он Его понимал, или Высшей Силе, было позволено работать в жизни Джима. Бог не действует как гангстер и не пролагает Свой путь в нашу жизнь насильно: Бога надо пригласить. Еще раз повторю: от нас требуется приглашение для Него и признание нашей зависимости от Бога вместо нашей зависимости от самих себя, от собственных болезненных чувств. Только после этого наши чувства начинают оживать и поток Божьей любви пролагает свой путь в нашу жизнь. Мы начинаем понимать, что чувствуем себя лучше и что-то хорошее, пусть даже и совсем немного, но начинает в нас шевелиться. Появляется чувство новизны, которое приходит в нас, когда мы начинаем доверять, возможно, первый раз, этому Богу, Который дал нам наше желание сердца. «Боже, дай нам разум и душевный покой принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что мы можем, и мудрость отличить одно от другого» (5). Поверьте, что Бог — это Бог, и позвольте этой Высшей Силе помочь вам, как Она помогла миллионам других мужчин и женщин до вас!

В Третьем Шаге многие из нас сказали нашему Создателю, как мы понимали Бога: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да буду исполнять я Твою Волю всегда! (6).

# Шаг четвертый

Сделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя

Том спросил: «Почему нам необходим Четвертый Шаг в нашем выздоровлении?» Он сказал, что он в депрессии и ему не нужно ничего, что заставит его чувствовать себя еще хуже, как например, копание в том, что он совершил в прошлом. Почему, интересовался Том, он должен возрождать призраков прошлого? В любом случае, когда мы говорим о нравственной инвентаризации, она напоминает нам религию с ее «делайте то» и «не делайте это» с особым упором на «нельзя», «не делайте». Том сказал, что он пришел в *Анонимные Депрессивные* для того, чтобы узнать, что сделало его депрессивным и ему не нужно больше ничего, что заставило бы его чувствовать вину или еще больше грусть.

Некоторые думают, что раскапывание старых страданий и ошибок обязательно усилит депрессию человека. Я полагаю, что это зависит от того, что мы выставляем на инвентаризацию. Ниже приведен список дефектов характера, помогающих сохраняться нашей грусти:

* наш перфекционизм;
* наша потребность контролировать;
* наш страх;
* вина;
* стыд;
* обиды;
* нечестность;
* эгоцентризм;
* пассивность;
* гнев;
* нерешительность;
* страх перемен или вообще неспособность жить с неопределенностью.

Когда мы начинаем просить Бога о помощи в удалении этих черт нашей личности, то эта просьба не сделает нас более депрессивными, на самом деле она обнадежит нас. В Третьем Шаге нам говорят, что мы принимаем решение. Это означает именно то, что означает, а не просто обещание, и об этом говорит Большая Книга *Анонимных Алкоголиков*. Когда мы начинаем отдавать свою волю и жизнь Высшей Силе и готовы рассказать о своих дефектах другим в группе, то после этого мы в нашей жизни будем в состоянии обрести мир вместе с новыми целями. Это в реальности естественный и необходимый шаг, который нужно предпринять, если мы хотим оставить нашу тюрьму депрессии позади. Нам необходимо не только осуществить тщательную инвентаризацию того, как мы видим сами себя, наш мир и наше будущее, но мы также должны критически рассмотреть любые дефекты, которые запирают нас в нашем ощущении стыда и вины. Нам необходимо посмотреть на те области, которые выделила Дороти Роу в своей книге «Депрессия: выход из вашей тюрьмы», в которой она перечисляет шесть главных убеждений, которых придерживаются все депрессивные люди в той или иной степени. Дороти Роу утверждает, что депрессивные людей придерживаются этих убеждений о самих себе как будто это непреложная истина, неизменная и высеченная в граните. Они думают, что ничего никогда не изменится в их жизни. Эти убеждения становятся тем материалом, который нам необходимо инвентаризировать, если мы хотим освободиться от депрессии, которая играла столь большую роль в нашей жизни.

**Первое «непреложное» убеждение**, согласно Дороти Роу, которого придерживаются многие депрессивные так, как если бы это было Божье откровение, — это убеждение в том, что неважно то, насколько я хорош и приятен, на самом деле я плохой, злой, ничтожный и как я сам не могу принять себя, так и никто другой меня не примет. Четвертый шаг – это критический момент, если мы хотим начать путешествие в направлении целостности, мира и обретения хороших чувств по отношению себе. Но если мы хотим оставаться в яме грусти, то убеждение в том, что мы ничего хорошего из себя не представляем и никуда не годимся, будет ограничивать нашу способность осознавать, чем мы можем стать и что мы можем сделать для самих себя. Я считаю, что многие наши проблемы коренятся в нашей потребности быть совершенными и делать вещи так, как другие от нас ожидают. Это подобно тому, как если бы мы должны были сначала удовлетворить их потребности, а потом уже свои собственные. Значимые люди нашего прошлого укрепляли в нас убеждение в том, что для того, чтобы мы были приемлемыми, нам нужно делать все только так, как они от нас хотят. И мы должны были делать приятное им, в противном случае мы могли быть отвергнуты и навсегда оставлены в одиночестве. Сама по себе эта ситуация — пугающая для любого из нас. Мне всё время нужно пытаться быть кем-то другим, а не тем, кем я на самом деле являюсь, и я постоянно наполнялся грустью, так как я понимал, что никогда не дотянусь до того уровня, достижения которого от меня ждали другие. Вся моя жизнь оценивалась на основании того, каким я должен быть по мнению других. То, что было хорошо, никогда не было достаточно хорошо, и я продолжал тянуться к максимуму в попытке сделать все идеально, но этот «максимум» никогда не был чётко обозначен. Я чувствовал, что никогда не дорасту до ожидания других людей и это наполняло меня ощущением стыда за самого себя. Я не только чувствовал себя виноватым, но ещё и стыдился самого себя. Я не только испытывал чувство вины, но чувствовал и стыд – стыд от того, что моя неадекватность будет очевидна для всех и я стану посмешищем. Мой постоянный страх заключался в том, что другие могут увидеть, насколько я плох.

Вот именно в этом инвентаризация может помочь нам: мы раскопаем и ликвидируем эти дефекты характера по мере того, как мы начнем видеть истину, которая проявляется по мере изучения нашей жизни. Нам необходимо узнать, как дать самим себе хороший перерыв, который мы дали бы любому другому человеку, вместо того чтобы истязать самих себя. Любой комплимент, сказанный в наш адрес, мы немедленно отрицаем и действуем так, как будто он к нам на самом деле не применим, особенно — думаем мы — если люди узнали бы, каков я в реальности. Мы постоянно поддерживаем убеждение в том, что мы плохие и никчемные из-за наших прошлых детских убеждений, которые все еще неосознанно влияют на наши нынешние мысли и поведение. Эти прошлые события, многие из которых мы даже не помним, все еще каким-то образом вносят грусть в нашу нынешнюю жизнь. Это смутное чувство того, что мы совершаем ошибку, и чувство того, что другие нас только терпят, — это убеждение, которое должно быть демонтировано и выброшено в мусорную яму, если мы хотим стать счастливыми людьми, которыми нам предназначено быть. Мы оплакиваем ту часть себя, которой никогда не было дано выразить себя, и это делает нас грустными. Когда мы проговариваем этот факт на нашем собрании, то слышим, что другие в группе также не имели детства и что способность радоваться полностью отсутствовала у них в ранние годы жизни. Непосредственность и детское легкомыслие рассматривались как неуместные во многих семьях. Детям не было позволено говорить о своих чувствах или даже доверять им. Все это приводило нас к риску депрессии, так как мы прятали, скрывали чувства, которые нам не было позволено выражать.

Нам необходимо изложить на бумаге наши чувства о самих себе и увидеть, когда и где у нас появились первые впечатления о самих себе.

* С какими чувствами о наших родителях и родственниках мы росли в нашей семье?
* Существовали ли в нашей семье секреты, о которых не было не позволено рассказывать вне дома?
* Видели ли мы как наши родители выражали любовь друг к другу?
* Часто ли мы видели, как наши родители воевали друг с другом?
* Боялись ли мы в юности, что наши мама и папа могут нас оставить и что мы можем стать сиротами?
* Если наши родители развелись, винили ли мы себя за их развод?

Делая подобную инвентаризацию, мы можем вывести на поверхность наши самые ранние чувства стыда и смущения по отношению к себе, которые сформировали эти значимые люди нашего детства.

Я все еще помню свое смущение, когда мой учитель в третьем классе сказал мне перед всеми, что я никогда не буду таким, как мой брат, который был намного умнее меня. Раньше я чувствовал, как мое лицо становится красным и горячим в тот момент, когда я думал об этом смущающем меня инциденте. Но чем больше я делюсь, тем, как мне стыдно рассказывать другим о том, что я чем-то не управляю, тем больше я освобождаюсь от этого страха. Тот же принцип работает и в группе *Анонимных Депрессивных*. Мы можем предпринять собственную инвентаризацию наших слабостей и страхов и доверить группе выслушать нас и принять нашу историю стыда и боли, как мы принимаем их. Мы начинаем видеть, как и почему так много людей чувствуют себя плохо из-за того, что в ранние годы кто-то подтолкнул их к тому, чтобы они чувствовали, что они никогда не смогут достичь того, чего ждут от них другие. Став еще раз самим собой, маленьким ребенком, мы парадоксальным образом начинаем взрослеть.

Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимаем Его, и это само по себе поможет нам стать честными с самими собой и с членами группы. Эта честность освобождает нас по мере того, как мы уходим от себя прежних, какими мы когда-то были, и начинаем соприкасаться с нашим истинным и наиболее глубоким «Я». Тщательное и честное изучение самих себя начнет открывать нам, что многие наши представления, сформированные в раннем возрасте о том, что такое зло и никчемность, были на самом деле конструкциями, построенными из песка. Характер строится истиной и готовностью собрать и узнать правду о самом себе. Это может быть болезненный поиск, но он откроет, что это хорошо — быть несовершенным и не иметь всех ответов. Это хорошо — доверять другим наши самые глубокие страхи и боль, и знать, что мы можем быть любимы и уважаемы даже если мы делимся тем, какими плохими и злыми мы считали себя в течение долгих лет. Со временем станет ясно, что наше чувство глубокой грусти не выплыло само по себе из ниоткуда, но было результатом того, как нас научили думать о себе.

«Будь верен сам себе» (7)— эта старая аксиома имеет много достоинств для тех из нас, кто работает по духовной Программе Двенадцать Шагов. Часто на терапии я прошу людей перечислить как можно больше своих сильных сторон, и для некоторых это трудная задача, когда они в депрессии и мир кажется им серым, опасным местом. Поэтому нам очень важно проделать эту инвентаризацию: нам необходимо научиться видеть наши сильные стороны и остановить скатывание в чувство жалости к самому себе и «прогресс», проявляющийся в любви к нашей депрессии, ведь, как кажется, мы не можем видеть великодушную доброту в самих себе, которая была дана нам на все времена Высшей Силой. Это чувство никчемности само по себе оживляет нашу депрессию, грусть и протест против самого себя. Нам необходимо посмотреть на собственные ресурсы и осознать свои сильные стороны по мере того, как мы собираемся вместе время от времени в нашей группе *Анонимных Депрессивных* или в нашей индивидуальной работе по Программе Двенадцать Шагов. Подобным образом нам необходимо удалить как можно быстрее старые оправдания и причины, за которые мы цепляемся и которые держат нас в депрессии и не подпускают к надежде выздоровления. Давайте будем объективны в отношении к себе и признаем, что так же, как мы стали причиной собственной депрессии, мы можем и вывести себя из нее.

Здесь мы не обвиняем себя, но оцениваем, как мы можем достичь внутреннего мира и покоя, который обещан тем, кто позволяет себе войти в доверие к своей Высшей Силе, или Богу, как они Его понимают. Выяснение причин нашей депрессии не самое главное. Главное, что мы должны для себя открыть, – это как начать выходить из состояния грусти в нашей жизни «здесь и сейчас». Наша семья и наши учителя, и наш несчастливый опыт учили нас верить, что мы плохие и никчемные, но мы свободны в том, чтобы изменить это убеждение. Мы должны осознать, что мы ответственны за образ собственного мышления и что мы не можем винить в нем ни наше детство, ни родителей, ни других значимых для нас людей или погоду. Нам необходимо взять на себя ответственность за то, как мы верим. Без сомнения, чем больше мы говорим сами с собой в позитивном ключе, тем больше мы в состоянии развивать привычку действовать постоянно жизнерадостным образом. Прежде всего мы должны мотивировать себя для того образа действий, с помощью которого сможем успешно уплыть от своего устойчивого состояния грусти и летаргии.

**Вторая «непреложная» истина** депрессивных, согласно Дороти Роу, звучит так: «Другие люди таковы, что я должен бояться их, ненавидеть и завидовать им». Если мы верим, что мы плохие и никчемные, то тогда из этого следует, что мы должны бояться других людей, потому что они могут увидеть, насколько мы плохи и отвергнуть нас. Когда мы боимся кого-то достаточно долго, то начинаем ненавидеть этого человека, и когда мы боимся кого-то, мы становимся отчужденными от него, для того чтобы не видеть его проблем. Мы думаем, что ему живется легко, и поэтому завидуем ему. Именно поэтому в конце концов мы начинаем верить, что вокруг нас одни враги. Самое трудное дело — научиться жить с доверием в тот момент, когда вы постоянно находитесь в состоянии ужаса по поводу всех окружающих. Нам необходимо посмотреть на все наши отношения и найти всех тех людей, которые сегодня вызывают у нас ненависть, зависть и страх. Нам необходимо искоренить в себе все эти сильные эмоции, которые похожи на прутья стальной решетки, держащей нас запертыми в чувстве бессилия. Только тогда, когда мы сможем посмотреть честно в свое сердце, мы сможем увидеть, что именно то, как и что мы чувствуем по отношению к другим, влияет в данный момент на все наши чувства и когда бы мы ни старались вернуть себе контроль над собой, мы тут же снова впадаем в чувство грусти: оно предохраняет нас от того, чтобы чувствовать слишком много. Мы подобны активному алкоголику, который употребляет еще одну рюмку для того, чтобы «лечить» себя и заморозить неприятные чувства.

Грусть подобна зависимости тем, что она используется, чтобы притупить очень болезненную потерю, мысль о будущих потерях, либо для того, чтобы «приглушить» то, как мы воспринимаем мир вокруг нас сегодня. Мы сделаем очень хорошо, если отследим то время, когда становимся грустными, а также отследим автоматические мысли, которые постоянно вводят нас в состояние отчаяния. Это очень похоже на зависимость от никотина, когда зависимый курящий, который пытается бросить курить, отслеживает, когда, где и сколько сигарет он/она выкуривает в течение дня. Он или она проводит перепись различных ситуаций, в которые вовлечен. Приводят ли некоторые люди, места или ситуации к тому, что он курит больше или меньше? Все это может помочь увидеть проблемные области, сферы, которые наполнены стрессом, толкающим его/ее к тому, чтобы искать некоторую анестезию от боли. Точно также и мы должны более пристально проанализировать то время, когда мы топим себя в яме депрессии.

Нам также необходимо увидеть, что наша уверенность в самих себе в значительной степени уменьшилась, поскольку мы были в депрессии и поэтому нам необходимо осознать, что если мы будем в состоянии вновь обрести способности строить отношения с другими, то тогда мы должны будем выйти из своего маленького круга жизни и стать вовлеченными в жизнь других людей, точно так же как мы это делаем в группе *Анонимных Депрессивных*. Нам также необходимо осознать, что этот Четвертый Шаг нужен только для нас самих. Было бы, конечно, удобнее сесть и обвинять других за тот образ жизни, который мы ведем, но мы просто делаем инвентаризацию. Возьмите ответственность за самих себя и признайте, что мы сами являемся причиной того, как себя чувствуем. В этот момент мы можем восстановить свою способность брать ответственность за самих себя и честно сказать, что наша инвентаризация тщательная и бесстрашная.

Отрицание, проекция и рационализация — главные защитные механизмы тех людей, которые вводят себя в депрессию. В течение многих лет они отрицали тот факт, что их поведение ненормально или что у них нет контроля над тем, как они чувствуют. Кроме того, эти люди, зависимые от грусти, часто могут переносить на других вину за свой собственный образ мышления. Они также склонны к такой рационализации: раз кто-то причинил им боль в прошлом, то значит у них есть право вводить себя в грусть и сегодня. Когда мы начинаем взаимодействовать с такими людьми, которые уже пытаются понять сами себя и свою потребность в такой защите, то мы приходим к пониманию того, как мы сами используем ее и после этого отдаем Богу нашу зависимость от таких стереотипов.

Пребывание в социальной изоляции – это ключевой пункт депрессии большинства людей. Тот факт, что они предпочитают сидеть и вариться в собственной изоляции и боли, мешает им чувствовать себя лучше. Только тогда, когда мы оставляем в прошлом обвинения других, отрицание нашей собственной способности выбрать более здоровый образ жизни и мышления, тогда наша депрессия начинает испаряться из-за того, что мы не обращаем на нее внимания. Именно принимая решение перепоручить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, мы объявляем о конце нашего депрессивного образа мышления. Группа самопомощи *Анонимных Депрессивных* делает все это возможным, если вы выбираете поиск мужчин и женщин, перед которыми вам нет необходимости извиняться за вашу депрессию. Вас никто не будет за нее осуждать.

Ясный свет, как кажется, падает на всех нас, когда мы открываем глаза. Так как наша слепота была вызвана нашими собственными дефектами, мы должны прежде всего глубоко осознать, что они такое. Конструктивная медитация является первым требованием к каждому новому шагу в нашем духовном росте.

# Шаг пятый

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших ошибок

Мери не могла понять, каким образом Пятый Шаг касается ее. Она никому ничего не сделала плохого. Она пришла в *Анонимные Депрессивные* для того, чтобы найти выход из своей грусти, которая, казалось, всегда играла значительную роль в ее жизни.

Она, конечно, знала, что ее родители были активные алкоголики, и она, будучи ребенком, жила в постоянном ужасе из-за их постоянных ссор и драк, когда они напивались. Из-за стыда Мери была не в состоянии поделиться своей историей ни с одним из своих друзей. В определенное время она начала думать, что ее чувства были предательскими по отношению к ее родителям, которых, как Мери чувствовала, она должна была любить потому, что они были ее родителями. Мери сказала, что смущена из-за того, что иногда, как ей казалось, родители ее принимали, а иногда они говорили ей, что она никчемная и ленивая девчонка. Главное, что ранило Мери больше всего, как она сказала, было то, что она верила им. Поэтому теперь Мери интересуется, как Пятый Шаг приложим к ней, когда именно ее родители были теми, кому было необходимо признать свои ошибки по отношению к ней. Мери была поставлена в тупик. Все, что она хотела сделать – преодолеть свой гнев, который все еще был у нее по поводу того, как ее родители отвергали ее, когда она была маленькой. Мери сказала, что каждый раз, когда она возвращалась домой, грусть, казалось, приходила вместе с ней как будто ниоткуда, как гром среди ясного неба и без ясной причины. Она также рассказала, что ее желудок завязывался в узел.

Каждый, кто работает в Программе, подобно Мери, осознает, что если он хочет мира и покоя, то должен продолжить поиск в самом себе. Единственное условие для тех, кто хочет присоединиться к группе *Анонимных Депрессивных* — искреннее желание остановить погружение себя в грусть. Мери узнала от других членов *Анонимных Депрессивных*, что только тогда, когда она сможет отпустить свои чувства гнева и ярости, пусть и не сразу, а хотя бы по чуть-чуть за один раз, только тогда она начнет чувствовать себя лучше.

Пятый Шаг обычно проделывается с другим членом группы *Анонимных Депрессивных* или любым другим человеком, который работает над своей жизнью по Программе Двенадцать Шагов. Когда вы хотите начать «уборку в доме» и остановить обвинение других за то, как вы себя чувствуете, и взять ответственность за себя, тогда вы осознаете, что серьезно начинаете свою Программу.

Есть такое выражение: «Когда корабль попал в шторм и находится в опасности, выбрось груз и спаси корабль». Вы пришли в точку вашей жизни, будь то ваша юность или более зрелые годы, в которой вы можете начать выбрасывать кое-какой мусор своего прошлого. Работа по Двенадцати Шагам, дюйм за дюймом, ведет к улучшениям. Свобода, которую вы чувствуете — удивительна, так как вы начинаете видеть, что есть свет в конце тоннеля. Есть надежда, и вы это чувствуете.

**Третьим «непреложным» убеждением** депрессивных, согласно книге Дороти Роу «Депрессия: выход из вашей тюрьмы» является такое утверждение: «Жизнь ужасна, а смерть еще хуже». Многие депрессивные люди связаны этим убеждением. Вы между двух стульев дилеммы: вы чувствуете, что никогда не сможете выиграть, и не видите выхода из вечной грусти, и таким образом вы привыкаете к своим грустным мыслям и продолжаете изолировать себя от реального мира и других. Если вы хотите освободить себя от этой дилеммы, то должны спросить себя, а также членов группы, что же заставляет вас чувствовать, что жизнь столь ужасно печальна?

Много раз вашу жизнь столь трудной делал ваш перфекционизм, и мы никогда, как кажется, не способны принять вызов наших собственных нереалистических целей и амбиций. Мы никогда не могли делать это достаточно хорошо. Нам необходимо стать способными поверить, что мы можем делать ошибки. В моем прошлом этого делать было нельзя. Именно постоянный поиск того, как быть совершенным, загоняет нас в грусть и страдание зависимости. Мы убеждены, что у нас никогда не будет передышки от боли нашего одиночества, и что ад нашего существования может быть ослаблен только через замораживание своих чувств.

Мы делаем это путем бегства от контактов с другими. Нам часто необходимо признавать Богу и другим, что мы любим играть роль мучеников и слышать, как другие люди говорят нам о том, какие мы «святые» из-за всех тех ужасных вещей, с которым мы миримся в течение многих лет. Это то, что мы хотим слышать. По крайней мере, некоторые знают, через какой ад мы прошли. В качестве жертвы мы ждем награды за то, какие мы хорошие. Как только мы отдаем эту идею, мы осознаем не только разумом, но и сердцем, что именно Высшая Сила, перед которой мы капитулируем, всегда готова принять нас такими, какие мы есть, а не такими, какими, как мы думаем, нам следует быть.

Для многих из нас необходимо посмотреть именно на наше собственное чувство никчемности и признать Богу, другому человеку и себе самим, что жалость к себе и низкая самооценка — это не тот опыт, которого Бог хочет для нас. Относительно легко рассказать Богу о мусоре, который является частью груза, который мы несем, но большая работа — признаться другому человеку в наших чувствах, ошибках и слабостях. Для того, чтобы в реальности «получить» что-то от Пятого Шага, нам необходимо поделиться своей болью с другим человеком. В открытии наших грехов и ошибок лежит основание для постепенного освобождения от стыда, вины и страха, которые держат нас в тюрьме нашей депрессии.

Как много причин мы можем придумать для того, чтобы не дать себе пойти к друзьям и рассказать об истинной природе наших ошибок! Для многих из нас, тех, кто хочет быть совершенным, очень трудно рассказывать кому бы то ни было, что мы могли бы не быть теми, кем мы кажемся.

Мы должны увидеть себя такими, какие мы есть на самом деле. Если мы столь грустны всегда из-за тех людей, которые причиняли нам боль многие годы, то тогда нам нужно это открыть. Мы также должны поделиться гневом, находящимся внутри нас, который мы проглатывали на протяжении многих лет и который также должен быть выражен. Нам необходимо прийти в соприкосновение с чувством ярости, которое мы жестко контролировали многие годы.

Столь часто мы чувствовали, что, если когда-нибудь высвободим ярость, она полностью сделает нас неуправляемыми и мы взорвемся. Нам необходимо понять, что какую бы эмоцию мы ни выражали: гнев, ярость, бурную радость — она не продолжается вечно, но естественным образом заканчивается.

**Четвертое «непреложное» убеждение** депрессивных людей таково: «так как плохие вещи происходили со мной в прошлом, то только плохие вещи будут происходить в будущем». Это убеждение, которое управляет таким большим количеством жизней, кажется точным фактом: мы никогда не можем доверять мысли о том, что снова почувствует себя лучше. В действительности, наше страдание — такая предсказуемая часть нашей жизни, что мы боимся выйти из нее и думать по-другому, и жить с надеждой, потому что новые счастливые чувства не продлятся сколько-нибудь долго. Как часто слышал я от людей, которые были в депрессии в течение многих лет, что они не хотели отпустить чувства, которые делали их несчастными. Они скорее остались бы погрязшими в боли своей грусти, чем рискнули попробовать быть в солнечном свете надежды и покоя. Конечно, я понимаю почему люди боятся довериться Богу, Который позволит им почувствовать надежду и мир, ведь все, что они знают — это боль их депрессии. Но в то же время я верю и другим людям в группе, которые рассказывают нам, как они рискнули повернуть свой разум и волю к заботе Бога, и как их доверие, сначала маленькое, как горчичное семечко, начало вытаскивать их из их грусти и отчаяния. Вам необходимо быть предельно честным с собой и по-настоящему захотеть покинуть депрессию. Вы делаете это посредством признания своей собственной потребности в том, чтобы быть в депрессии, и вашего собственного страха перед альтернативой — принятием полной ответственности за свою жизнь и образ мышления, чувства и поведение. Намного безопаснее оставаться в депрессии. Много раз мы слышали, что депрессия – это гнев, повернутый внутрь. Это один из вариантов ее объяснения. Депрессия также – это и способ держать нас подальше от понимания нашего правильного места в мире и обществе. Вы должны сказать другим о том, что именно ваш страх перед будущим и другими людьми – та вещь, которая строит вашу тюрьму. Вам необходимо отдать страхи и страдания вашей жизни Высшей Силе или Богу, как вы понимаете Бога. Другие члены группы *Анонимных Депрессивных* также помогут вам увидеть, что вы можете обвинять других людей за ваши проблемы сколько хотите, но только когда вы больше не будете видеть себя жертвой, вы сможете встать и сказать, что вы больше не собираетесь быть в депрессии. «Я собираюсь получать удовольствие от жизни и надеюсь на то, что со мной начнут происходить хорошие вещи» - можете вы сказать. Я думаю, что иногда нам надо признать, что нам нравится, когда нас называют «депрессивными», так как это заставляет нас чувствовать, что нам нельзя помочь, и мы, конечно, знаем, что это неправда. Как только мы признаем наше состояние жертвы и больше не захотим считать себя постоянными жертвами депрессии, то тогда именно эта честность сможет высвободит в нас новое понимание того, кто мы такие. Поддержка группы также позволит нам сказать: «Я не должен быть тем, чем я был до сих пор. Мне больше это не нужно!»

**Пятое «непреложное» убеждение**, которое формирует в нас чувство безнадежности– это вера в то, что гневаться плохо. Мы узнали в детстве, что не только маленьким девочкам нельзя показывать гнев, но также и маленьким мальчикам было привито убеждение, что любой тип внешнего выражения эмоций или гнева – это знак того, что вы вне контроля, а не контролировать себя – это плохо. Но если что-то и может ввести нас в депрессию, так это пожизненное сдерживание гнева. Оно может иметь корни в нашем детстве, когда мы подвергались физическому, эмоциональному или даже сексуальному насилию со стороны родителей, родственников или опекунов. Только одна мысль об этом может вводить нас в глубокое чувство личной никчемности или ярости до тех пор, пока мы не соприкоснемся с этим. Иногда эта ярость настолько сильна, что мы должны «заморозить» себя для того, чтобы не чувствовать ее власть и силу и не бояться, что она разрушит наше «я».

Мы не предполагаем, что когда вы придете на собрание в *Анонимные Депрессивные*, то вы выплеснете свой гнев на кого-то из присутствующих, но мы знаем, что люди здесь постепенно учатся позволять себе чувствовать гнев. И когда они это делают, то вскоре начинают также и говорить о нем и некоторых других подобных чувствах, возможно, ведущих в далекое прошлое. И снова мой опыт говорит, что люди, которые приходят и остаются с *Анонимными Депрессивными* – это те, кто был в депрессии большую часть своей жизни. Сегодня, при их активном участии в Программе, они нашли группу мужчин и женщин, которые говорят с ними на одном и том же языке и которые помогают другим узнать, как уйти из своей депрессии, если они выбирают это. Но когда мы в гневе, нам необходимо сказать, что мы гневаемся по поводу того или иного человека, того или иного опыта, и почувствовать его. Не убегайте от этих чувств и не действуйте так, как будто их нет в вас, но войдите в соприкосновение с ними и посмотрите, что они вам говорят «здесь и сейчас». Вы не умрете от того, что почувствуете гнев, но станете чем-то большим, чувствуя его.

Некоторые люди обнаружили, что, просто рассказывая другому человеку о том, что они сделали что-то, и из-за этого испытывают стыд, может само по себе помочь им найти такое новое восприятие самих себя, какого они никогда не испытывали. Значительная часть Пятого Шага покрывает все основные сферы нашей жизни, на которые нам необходимо обратить внимание и за которые мы просим у Бога прощения. Хорошее начало – желание составить список всех основных ошибок нашей жизни и затем открыть его другу, которому можно доверять, и открыть ему/ей истинную природу наших ошибок.

**Шестое «непреложное» убеждение**, которого вы придерживаетесь, желая оставаться в депрессии, состоит в том, что вы не должны никого прощать, и прежде всего себя. Это действительно спусковой крючок для того, чтобы постоянно оставаться в депрессии. Большинство депрессивных людей являются экспертами в ней (депрессии) и знают, что им так плохо и никто не может их простить за все плохое, что они сделали в прошлом. Конечно, депрессивные осознают после нескольких собраний *Анонимных Депрессивных*, что имеют тенденцию к тому, чтобы делать из мухи слона и любая неправильная вещь, которую они сделали, пережевывается снова и снова и они присваивают себе одновременно роль и судьи, и палача самих себя. Они проворачивают свои ошибки, грехи и заблуждения в сознании снова и снова до тех пор, пока это не становится единственной вещью, о которой они думают. В этом состоит природа зависимости - неуправляемая склонность повторять (одно и то же), которая становится привычкой.

Ощущение того, что нас невозможно простить, замораживает жизнь депрессивного человека в прошлом времени и заставляет его/ее жить в прошлом, полном боли, и под давлением реальных или воображаемых грехов. Депрессивный человек не может поверить, что абсолютно все можно простить.

Я думаю, что многим депрессивным людям необходимо признать, что они относятся к себе хуже, чем кто бы то ни было. Я уверен, что, если бы они услышали кого-то еще, рассказывающего о такой же ситуации, как у них, депрессивный человек первым бы выказал прощение и сочувствие. Депрессия питает страдание, боль и сомнения в себе. Когда мы в депрессии, у нас есть потребность в истязании самих себя за наши ошибки и нашу греховность.

Пятый Шаг, если он сделан искренне и с должной молитвой, со временем поможет восстановить наше чувство свободы и уверенность в том, что мы воистину прощены. Чудо группы и ее принятие, любовь и поддержка помогают человеку чувствовать себя в безопасности без обратного возвращения в депрессию.

Много раз человек, который приходит в *Анонимные Депрессивные*, приходит из-за распавшегося брака, потери любви, работы или самоуважения. Люди говорят членам группы, что они никогда не уважали себя, свою собственную интуицию, или что-либо еще, что было хорошего в них. Если они останутся в Программе, они признают, что они игнорировали свои сильные и хорошие стороны и оставались испуганными и загнанными в изоляцию своего чувства никчемности. Именно с этого депрессивным следует начинать свой список и признать, что они:

воспринимали себя как плохих и неприемлемых;

были враждебны и ошибочно судили о других;

думали о том, что жизнь ужасна, а смерть еще хуже;

думали, что только плохие вещи могут с ними происходить в будущем, потому что только плохие вещи происходили с ним в прошлом;

о том, что они не разрешали себе выражать эмоции;

что они никогда не прощали самих себя или кого-то еще.

Личное выздоровление человека начинается с рассказа Богу, как мы Его понимаем, что мы отдаем все эти дефекты характера и делаем это потому, что из-за них наша жизнь стала неуправляемой. Наше выздоровление начинается с той минуты, когда мы принимаем решение перепоручить наш разум и нашу волю заботе Бога, как мы понимаем Бога.

Путем постоянного запирания себя в маленьком мирке своего собственного сознания мы постепенно все больше и больше тонем в отчаянии и чувствуем, что никто не может понять того, как мы мыслим и чувствуем. Наибольшая свобода, которую мы можем приобрести через признание кому-то другому, заключается в том, что мы больше не должны носить в себе все это и при этом быть совершенными. Мы начинаем признавать те моменты, когда мы мелочны, эгоистичны и эгоцентричны. Мы можем также признать, что мы хотим восстановить чувство мира путем освобождения от всех тревог и страхов прошлого через перепоручение этого всего Высшей Силе. Затем мы можем обнаружить, что простить самих себя и быть прощенными Богом – это одно и то же. Группа увидит, что чем больше вы признаете свои собственные страхи о себе самом и будущем, тем меньше ваше настоящее будет вас терроризировать.

*Анонимные Алкоголики* обнаружили это: «Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом. У нас есть наш список, и мы готовы к длин­ному разговору… Мы прячем в карман нашу гордость и движемся, освещая каждый изгиб характера, каждую темную трещину в прошлом. Совершив этот шаг, ничего не утаивая, мы получаем удовлетворение. Мы можем теперь смотреть миру в глаза. Мы можем быть наедине с собой в совершенном мире и покое. Наши страхи уходят от нас. Мы начинаем чувствовать близость нашего Создателя. У нас могли быть некоторые духовные убеждения, но теперь мы начинаем духовный опыт…» (8).

Мои дорогие друзья, духовный опыт – это чувство того, что Бог с вами и что эта радость – именно та радость, которая вернет вашу юность и обновит ваш дух. Мы более не должны жить так, как мы жили раньше: мы можем выбрать «чувствовать и быть другими». Другие делают это, значит, сможете и вы!

# Шаг шестой

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера

Есть список из семи дефектов характера, которые традиционно называют «семью смертными грехами». Семь смертных грехов – это гордыня, лень, обжорство, зависть/ревность, жадность, похоть и нечестность. И хотя этот список не известен многим из нас, большинство совершали один или несколько грехов хотя бы раз в жизни.

Когда мы осознаем, что собираемся позволить Богу, как мы Его понимаем, удалить наши дефекты характера, становится ясно, что мы должны позволить Ему выполнять Свою работу в нашей жизни. Мы говорим, что собираемся позволить Богу удалить все те дефекты характера, которые отбрасывают нас к опыту депрессии. Мы знаем, что наша депрессия – это то, что удаляет нас от людей, а также держит наши чувства замороженными и не дает соприкоснуться со своим истинным «Я». Первые пять Шагов привели нас в этот пункт, где мы признали Богу и кому-то еще истинную природу наших ошибок. Мы признали все это − и привели себя в порядок. Мы открыли наши секреты какому-то другому человеку − и это дало нам такую свободу, какую мы никогда ранее не испытывали до тех пор, пока не подготовились к тому, чтобы Бог удалил наши дефекты. Путем признания того, что мы несовершенны и что наша жизнь нами не управляется, мы начинаем выносить наши проблемы на дневной свет. Доверяя другим наши глубочайшие страдания и страхи, мы иногда можем снизить размер этих препятствий к счастью. Мы также можем чувствовать первый раз присутствие Бога по мере того, как начинаем ощущать новое чувство мира внутри себя.

Когда мы оглядываемся, мы ясно осознаем, что то, что произошло в нашей жизни, когда мы перепоручили себя в Божьи руки, было лучше, чем то, что мы могли планировать сами.

Именно теперь нам нужна сила смирения, для того чтобы посмотреть на самих себя, признать и объявить, что мы сломаны и страдаем, и что наша зависимость от депрессии не дает нам по-настоящему жить и доверять Богу или Высшей Силе. Как только мы обнаружили, по мере осуществления Четвертого и Пятого Шагов, что было причиной нашего хронического падения в безнадежность, мы можем не только отыскать решение наших дисфункциональных моделей поведения, но также увидеть все наши сильные стороны.Нам необходимо начать выявлять наши позитивные сильные стороны и зависеть от них, если мы хотим двигаться вперед к надежде и чувству того, что мы хозяева собственной жизни. Многие люди по разным причинам слепы по отношению к тому, что они зависимы от депрессии, и продолжают жить в состоянии отрицания и поиска объяснений того, почему им необходимо быть в грусти. Они – саддикты.

Саддикты верят, что намного лучше выбрать жизнь в состоянии страдания, чем выбрать жизнь в состоянии покоя, позволив Богу удалить их дефекты характера. Так много людей, к сожалению, выбирают предсказуемость страдания вместо риска почувствовать себя неуверенно и даже быть испуганными новыми и первоначально нечеткими чувствами легкости и радости! В тот момент, когда депрессивный человек постепенно начинает стучать в стену отрицания своей зависимости от грусти в каждый момент, когда жизнь становится стрессовой, то это само по себе становится стартовым пунктом в процессе выздоровления. Многие из нас стремятся избегать неизвестного и остаться с тем, что они знают. Мы подобны активным алкоголикам, которые, когда бы они ни встречали неприятного или вызывающего стресс человека, место или воспоминание, начинают «лечить» себя алкоголем. Обжора, игроман, курильщик, сексоголик – все они управляемы своей зависимостью. Пустота нашей жизни подобна дыре, которая постоянно должна заполняться каким-либо зависимым поведением. Отпуская наш сверхжесткий зажим на горле собственной жизни, что парадоксальным образом само по себе подталкивает нас все дальше ослаблять захват, мы начинаем сталкиваться с реальностью первый раз без травмирующего костыля нашей зависимости. Мы отпускаем свою зависимость от повторения ритуала грусти.

Билл У., основатель *Анонимных Алкоголиков*, говоря о собственной депрессии, утверждал следующее: «Моя депрессия невыносимо усилилась, и мне вдруг показалось, что я находился на самом дне какой-то ямы. И в этот момент рухнули последние остатки моего гордого сопротивления. Внезапно я обнаружил, что кричу: «Если есть Бог, пусть Он покажет Себя! Я готов на все что угодно, на все, на все!!»

И вдруг комната осветилась каким-то удивительным белым светом. Мне казалось, что я нахожусь на горе, и меня обдувает не ветер, а некий дух. И я вдруг осознал, что я свободный человек. Постепенно этот исступленный восторг ушел. Я лежал на кровати, но на этот раз в каком-то ином мире, в мире иного осознания. Я был весь пронизан удивительным ощущением Присутствия и думал про себя: «Вот он Бог, о котором говорили проповедники!» (9).

Все это приводит нас в ту точку, в которой мы все можем капитулировать и отпустить нашу собственную волю, и позволить Богу взять управление нашей жизнью. В случае с Биллом У., то он молил Бога о помощи и признал, что был готов сделать все что угодно, абсолютно все для того, чтобы выздороветь. Это и было пониманием того, что Бог может помочь нам увидеть, как нам необходимо изменить наш образ действий, чувств и мыслей.

Я слышал, как многие говорили, что они с огромным удовольствием избавились бы от своей депрессии, имея в виду, что они не вводили бы себя снова в грусть, если бы они были уверены, что у них не будет больше боли. Конечно, вы и я знаем, что это невозможно. Билл У. утверждал, что боль – это критерий духовного прогресса.

Дефекты характера – это то, от чего мы все страдаем, и именно работая по Программе Двенадцать Шагов, мы открываем способы того, как нам победить эти дефекты. Обычно, как у зависимых людей, у нас есть глубокая дыра внутри, которую мы пытаемся заполнить едой, алкоголем, игрой, сексом, любовью, депрессией и т. д. Парадоксально, но продолжительная подпитка нашей зависимости делает эту дыру все более глубокой. Чем больше мы хотим испытать временный комфорт зависимости, тем больше этот опыт диктует нам направление нашей жизни. Все наше внимание направлено на получение все большего комфорта тем же образом. Я уверен, что не так много людей понимает, что опыт их депрессии длиной в жизнь есть зависимость, однако я говорю вам, что дело обстоит именно так.

Я понимаю это как дефект характера – продолжать выбирать хроническое состояние депрессии в то время, когда вы можете почувствовать надежду, как и другие люди, которые работают по Двенадцати Шагам и которые доверяют Высшей Силе в том, чтобы Она забрала их страхи, навязчивость и беспокойство, к которым они приросли.

В соответствии с мнением средневековой Церкви, гордыня – это самый худший из семи смертных грехов, так как она удерживает человека от изменений. Моя гордыня удерживает меня от признания того, что я сам являюсь причиной собственной депрессии. Нам необходимо смирение для того, чтобы сказать Богу и группе, что моя жизнь определенно неуправляема и что только доверие Богу или Высшей Силе может дать нам возможность уйти от этой депрессии.

В этом Шаге, как в Четвертом и Пятом, мы продолжаем перечислять и описывать различные дефекты характера, которые, как мы чувствуем, создают нам проблемы в жизни, и мы отстраняемся от нее, сидим и наблюдаем, как движется мир без нас. Мы не могли больше веселиться, если вообще мы это когда-либо умели, и научились пережевывать то, насколько мы ужасны и как другие думают, что мы хуже всех на свете. Снова нам необходимо посмотреть на то, как видим себя и признать, что мы не совершенны и не хороши на сто процентов. Именно потребность быть совершенным заставляет нас быть в тревоге, в страхе и беспомощности. И теперь мы осознаем, что мы просто можем быть самими собой и нам нет необходимости жить в соответствии с тем, что другие ожидают от нас.

То, что мы полностью готовы к тому, чтобы Бог удалил наши дефекты характера, говорит о том, что мы более не собираемся сопротивляться изменениям и что мы хотим, чтобы Бог начал работать в нашей жизни, создавая новое творение. Эта работа по удалению наших дефектов требует времени, а для большинства людей – целую жизнь. Идея заключается в том, чтобы хотя бы начать и осознать, что по мере того, как вы все больше понимаете, что есть сферы вашей собственной жизни, на которые необходимо посмотреть, тем больше Высшая Сила будет помогать вам увидеть то, что заслуживает внимания. Очень глубоко, иногда совершенно забытые, разрушительные эмоциональные конфликты сохраняются глубоко в подсознании. Во время сложных ситуаций они могут болезненно извращать наши эмоции, что, в свою очередь, обесцвечивает нашу личность и меняет нашу жизнь к худшему. Вот почему так важно говорить с другими в вашей собственной семье об истоках ваших проблем, о тех значимых людях, которые заботились о вас, когда вы были ребенком.

Потеря родителей в раннем возрасте в результате смерти либо развода может оказать серьезный эффект на жизнь ребенка. Ранние потери в жизни причиняют много боли в течение жизни, и, хотя многие люди думают, что их депрессия просто появляется ниоткуда без всякой видимой причины, обычно причина есть и наиболее вероятно она глубоко запрятана в подсознании, потому что было слишком больно смотреть на нее. Именно возможность поделиться ею с друзьями, которым можно доверять, с членами группы или терапевтом, может позволить вам постепенно освободить части секрета, которые были многие годы заперты внутри. И когда мы будем в контакте с людьми, которым доверяем, боль прошлого может уйти.

Теперь, когда мы признали, что депрессия заставила вас чувствовать себя беспомощными в своей хватке, вы можете начать видеть, как вина, чувство стыда и потери в раннем детстве могли предрасположить вас к депрессии, которая теперь стала образом жизни, обеспечивая комфорт и оправдание за то, что вы не живете полной жизнью!

Я думаю, что камнем преткновения для многих людей, приходящих в *Анонимные Депрессивные,* может быть именно то, что они слышат, что у них есть дефекты характера. Например, возникает вопрос о том, какое все это имеет отношение к их депрессии? У многих людей есть тенденция не рассказывать о том, как они страдают и как они не могут позволить себе печалиться о жизненных потерях, таких, как смерть любимых людей, потеря работы или детства, которого у них никогда не было. Для других выход на пенсию может породить чувство полного проигрыша. Многие люди в депрессии чувствуют беспомощность и у них нет никого, кто понял бы ситуацию. Будучи в эпицентре своей депрессии, они не могут даже подумать о том, что они могли сами быть причиной собственной депрессии, потому что ее наступление было медленным и неосознаваемым. Они чувствуют, что они сходят с ума и теряют рассудок. Они чувствуют, что у них не может быть еще одной мысли в сознании. Они также легко все забывают и, как кажется, не могут сконцентрироваться ни на чем. Они также безжалостно истязают себя за все зло, которое они совершили. Они боятся того, что другие узнают об их преступлениях, если они позовут кого-то, и продолжают пережевывать то, насколько они, должно быть, плохи. Подавляя любое обнадеживающее или светлое чувство и не давая им войти даже на порог своего сознания, они подавляют и все остальные чувства. Когда вы подавляете одно чувство, вы отвергаете их всех, ведь вы имеете дело не с клавишами пианино, в котором нажатие на одну клавишу (по-английски нажатие – «депрессия») не воздействует на ту, которая рядом.

Только тогда, когда боль больше, чем страх рассказать кому-то другому о своей депрессии, начинается прогресс. Неспособность искать помощь, соединенная с ощущением беспомощности и того, какое все темное, делает выход из своего темного мира на свет для депрессивного очень затруднительным. Свет любви к себе начинает сиять, когда мы открыли другим что-то о своей грусти и отчаянии, и тогда начинаются изменения. Когда в нашем сознании мы начинаем отмечать, что именно капитуляция приводит нас к победе, именно после нее в нашей жизни начинается крутой поворот. Мы готовы двигаться вперед, когда мы перепоручаем свету Высшей Силы действовать в нашем сердце и жизни. Если мы «полностью готовы», то это означает, что мы будем прилагать все усилия со своей стороны для того, чтобы открыть Богу возможность помогать нам в выходе из депрессии. Нам необходимо сделать максимум того, что мы можем. Нам нельзя позволять себе быть сбитыми с толку мыслью о том, что мы «подхватили» нашу депрессию, как грипп или простуду. Мы знаем, что где-то на жизненном пути мы перегрузились и почувствовали себя переполненными чувством ответственности, вины или стыда. А это привело к хронической депрессии, которую мы никак не можем «стряхнуть».

Программа *Анонимных Депрессивных*, основанная на Двенадцати Шагах, – это духовная программа и она такова, что в ней вы и я постоянно стараемся улучшить себя и не попасть в искушение вводить себя в депрессию, когда та или иная стрессовая ситуация, человек или воспоминание врывается в нашу жизнь. Именно в такой момент вам необходимо взяться за молитву о душевном покое и повернуться к Высшей Силе, и сказать Ей, что вы больше не собираетесь зависеть от грустного настроения, но что вы собираетесь зависеть от Нее, Высшей Силы, для того чтобы пройти через этот момент, этот час и этот день. Вы будете жить только одним днем и оставаться вне завтрашнего дня, в котором гнездятся беспокойство и страх, и вне вчера, в котором живут боль и гнев. Сегодня, данный момент, этот час – вот единственное место, в котором мы в реальности можем быть!

Для многих из нас наш страх перед другими и наша потребность избегать ситуаций причинили нам глубокую психическую боль и замешательство. В любой момент времени, когда мы чувствуем, что нам необходимо уйти в тишину и подумать о своей грусти, мы остро осознаем, что не собираемся делать для себя ничего, дающего надежду. Вместо этого мы просим Высшую Силу удалить наши зависимые мысли и поведение и даровать нам трезвость, желание и мужество смотреть на Божью силу, власть и волю в нашей собственной жизни.

Чаще всего, когда люди слышат о перепоручении своей жизни Высшей Силе или повороте своей воли к Богу, как они Его понимают, они чувствуют, что для них это самое трудное в Программе. Очень часто люди боятся, что Бог даст им что-то, что причинит боль или что сделает их жизнь невыносимой.

Как мы сказали, Четвертый и Пятый Шаги помогли нам открыть дефекты нашего характера и теперь мы, обладая поддержкой группы, находимся в позиции, в которой можем сфокусироваться на том, как отдельные дефекты характера заставили нас потерять душевный покой и мир в сознании и сердце, и привели нас к тому, что мы попали в тюрьму в нашем мире грусти, негативных мыслей и чувств.

На собраниях мы слышим позитивные истории тех членов группы, которые делятся с нами тем, какова была их жизнь перед *Анонимными Депрессивными*. Так много людей, которые были в депрессии, не заботились о своем физическом или духовном состоянии, не имели близких друзей, с которыми можно поделиться своей болью и рассказать о бушующем у них внутри шторме. Очень часто именно тот человек, который, казалось бы, совершенно потерял смысл жизни, теперь борется за то, чтобы найти подлинного себя. Выздоравливающие члены группы *Анонимных Депрессивных* постоянно рассказывают нам о том, что они полностью готовы к тому, чтобы дефекты их характера были удалены. По мере того, как они пускают Бога и группу в свою жизнь, их личное «отпускание» дает им силы почувствовать присутствие и покой Бога.

Мы отметили в качестве необходимого наличие собственного желания. Готовы ли мы сейчас позволить Богу удалить от нас все те вещи, которые, как мы признали, мешают нам? Может ли Он забрать их всех и каждую по отдельности? Если мы еще привязаны к чему-то, то не сможем двинуться вперед. Мы просим Бога помочь нам захотеть. Когда мы готовы, мы говорим нечто подобное: «Я хочу, мой Создатель, что Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех дефектов характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и для ближних. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, выполнить Твою волю. Аминь!» (10).

Мы знаем, что наша сила воли сама по себе не может вывести нас из тюрьмы депрессии, но только вера в силу или мощь, большую, чем наша собственная. Поэтому, работая над Шестым Шагом, мы продолжаем пребывать в Божьей воле и позволяем Богу помогать нам открывать и искоренять дефекты нашего характера, которые держат нас в тюрьме.

Отсутствие силы было нашей дилеммой. Нам необходимо найти силу, посредством которой мы могли бы жить, и это должна быть Сила, большая, чем наша собственная.

# Шаг седьмой

Смиренно просили Его удалить наши дефекты

Мы никогда не выздоровеем от нашей зависимости и не найдем душевного покоя, если не начнем практиковать смирение. Смирение – это пограничная линия на дороге, по которой мы хотим уйти от депрессии. Мы должны попросить, чтобы наши дефекты были удалены, если мы хотим выйти за пределы нашей боли и страданий к себе самим, которыми мы хотим быть.

Мы знаем, что английское слово «смирение» происходит от латинского слова «хумус», которое означает «земля». Если мы честны и смиренны, мы будем честны с самими собой и с другими. Мы более не будем отрицать факт нашей зависимости от грусти и говорить себе, что единственная вещь, которую нам надо сделать, – это принять несколько таблеток и все будет в порядке. Таблетки хороши для того, чтобы устранить боль, и мы благодарны им за то, что они есть в нужное время, потому что мы нуждались в них для того, чтобы снова стать на ноги. Но таблетки не могут устранить причину боли, и они не могут устранить дефекты. Мы должны посмотреть в глаза правде и признать, что каким-то образом я сам являюсь причиной своей депрессии. И через контакт с другими людьми, которые также находятся в депрессии, мы можем определить наилучшую стратегию выхода из депрессии. Мы теперь можем работать над тем, чтобы устранить любые позорные пятна, связанные с нашей депрессией, и признать, что прямо «здесь и сейчас» мы беспомощны, как алкоголики, которые приходят в группу *Анонимных Алкоголиков* и говорят, что они старались использовать все возможные методы для того, чтобы освободить себя от своего зависимого поведения и теперь хотят попробовать Программу Двенадцать Шагов. Эта Программа сработала в жизни миллионов, которые серьезно относятся к своему выздоровлению, которые сегодня трезвы и несут весть о том, какой была их жизнь до того, как они стали жить и работать по Программе Двенадцать Шагов и как их жизнь изменилась с после этого.

Мы узнаем со временем, что только через генеральную уборку и признание нашего бессилия мы начинаем выздоравливать. Теперь, когда я смиренно признал мои дефекты, Высшая Сила может начать работу в моей жизни. Без сомнений, именно тогда, когда мы не хотим идти на собрание своей группы *Анонимных Депрессивных*, нам в реальности надо там быть. Конечно, легче сидеть дома и размышлять о том, какие мы плохие и о том, какое безрадостное и суровое будущее у нас будет. Но когда мы становимся более смиренными (правдивыми) и делимся тем, как мы отставляем нашу потребность быть совершенным и можем теперь посмотреть правде о самих себе в глаза, только тогда мы начинаем жить.

Мы отметили в Седьмом Шаге, что мы не предписываем Богу, как Он будет удалять наши недостатки, мы оставляем это на Божье усмотрение. Чтобы научится тому, чтобы поступать таким образом, конечно, необходимо время точно так же, как требовалось время для развития наших дефектов и недостатков. Иногда мы слышим, как некоторые специалисты говорят, что людям, которые вводят себя в депрессию, не следует тратить время на инвентаризацию своих ошибок или недостатков, потому что именно это привело нас туда, где мы сейчас, а именно: упреки и истязание себя за все плохое, что мы сделали и чем стали. Зачем этим депрессивным желать того, чтобы делать себя еще более грустными? Ответ на это заключается в том, что на самом деле вы сделаете себя более здоровым, а не более грустным, если смиренно признаете, что именно вы сами держите себя запертыми в тюрьме депрессии, используя такие свои черты, как:

- перфекционизм;

- гнев;

- беспокойство;

- нерешительность;

- чувство перегруженности;

- сомнения в себе;

- обдумывание всего сразу;

- пассивность;

- избегание чувств;

- избегание похвалы людей;

- пессимизм относительно себя;

- отсутствие чувства профессионализма;

- потерю самоосознания;

- чувство отчужденности от мира;

- социальную изоляцию.

Вот некоторые из дефектов характера, на которые каждый из нас должен взглянуть, если мы хотим жить хотя бы с какой-то долей свободы. Как минимум, часть из них, присуща мышлению депрессивного человека.

Как сказал один человек Дороти Роу: «Когда я вспоминаю обо всех этих годах, которые я потратил, находясь в депрессии, то я думаю, что лучше бы я прислушивался. Жаль, что я не понимал, что от меня требовалось всего лишь сказать, что с меня хватит, хватит меня давить и принижать, что мне надоело чувствовать, что со мной что-то не так. Мне хотелось бы пойти в больницу и сказать каждому: «Тебе это все не нужно». К сожалению, никто этих слов мне тогда не сказал. Я вижу, как эти люди вновь и вновь впадают в отчаяние и страдают. Если бы, находясь в тогдашнем состоянии, я встретил кого-то, кто напоминал бы меня теперешнего, я бы получил надежду».

В группе, а также во время нашей собственной медитации, мы признаем, что перфекционизм воздействовал на всю систему наших убеждений, что в свою очередь оказывало влияние на образ наших чувств, приведя в результате к тому, что наше поведение стало базироваться на нескончаемом зацикливании на принижающем чувстве проигрыша.

Мы, у которых была склонность к перфекционизму, испытывали беспокойство и/или панические атаки, страх некоего смутного наказания, если мы не покажем результаты, соответствующие задуманным нами нереалистическим целям. Перфекционист чувствует, что его не принимают ни другие, ни он сам. Физические симптомы, которые сопутствуют перфекционизму – проблемы с животом, переедание и бессонница. Ясно, что мышление в перфекцинистском стиле не приносит нам ничего хорошего. Слабость – это второй индикатор того, что что-то идет явно не так в нашей жизни.

Нам необходимо смиренно просить Бога удалить этот главный дефект - потребность быть совершенным, потому что мы никогда не будем в состоянии принять себя, если мы не признаем, что мы сделаны из той же глины, что и все остальные. Никто не ожидает, что вы или я будем суперменами. Где-то на пути нашего развития, скорее всего в раннем детстве, мы получили послание о том, что не будем хорошими, если не будем делать все идеально хорошо. Мы хотим открыть свою потребность быть совершенными Богу и другим людям. Мы должны сказать себе, что это очень хорошо – делать ошибки и терпеть неудачи. Мы больше не будем принимать наш прошлый образ мышления, согласно которому наше достоинство базируется на способности давать результат. Это предельно ошибочное мышление!

Кто-то делает выбор, когда принимает решение. Одна из самых трудных вещей для депрессивного человека – принятие решений. Нерешительность – вот что свойственно такому человеку и из-за нее он все время теряет равновесие. Обычно эта нерешительность является результатом эмоциональной войны, происходящей внутри него, и обе воюющие стороны, как правило, борются за свой собственный путь движения. Чем больше мы втягиваемся в депрессию, тем меньше мы можем управлять своей энергией принятия решений, которая могла бы дать нам преимущество. Я верю, что нравственная инвентаризация не принесет разрушение нашему выздоровлению, так как она вся посвящена выздоровлению. Мы не собираемся заставлять себя чувствовать стыд, но хотим помочь себе увидеть, что если мы хотим почувствовать себя лучше, то мы должны начать осуществлять некоторые изменения, которые сначала будут очень медленными. Изменение старых привычек и образа мышления со временем и по мере работы над ними сделает наш личный мир хорошим местом для жизни. Как предлагает Третий Шаг, мы приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, и уже поэтому мы теперь понимаем, что все наше дальнейшее выздоровление связано с принятием решений и выбором. Нам необходимо решать сотни раз в день, что мы собираемся перепоручать нашу жизнь и волю заботе Бога, как мы Его понимаем. Со временем мы будем чувствовать себя в достаточной безопасности для того, чтобы уйти от своей депрессии. Другими словами, наша депрессия больше не будет служить для достижения наших жизненных целей.

Нам необходимо со смирением признать, что именно я - тот, кто порождает жесткие и негативные мысли о самом себе, и что я один должен взять ответственность за чувства, которые имею по отношению к самому себе. Я не могу продолжать обвинять других за свою депрессию и продолжать надеяться, что при этом я почувствую себя лучше. Дороти Роу говорит, что вместо того, чтобы обвинять кого-то другого, делая его козлом отпущения за наши проблемы, нам необходимо отложить в сторону вину и обвинения и думать в терминах ответственности и отношений. Она имеет в виду, что, когда она работала с депрессивными людьми, ей казалось, что они как будто несут на себе тяжесть всего мира и чувствуют ответственность за все и за всех, кроме самих себя. Она говорит, что, когда это касается их самих, они видят себя тотально беспомощными. Нам необходимо посмотреть на то, что происходит «здесь и сейчас» и взять ответственность за свою жизнь без того, чтобы жить в страхе перед тем, что будет завтра и болью вчерашнего дня. Это означает со смирением просить Бога помочь нам жить в сейчас, даже если это означает жизнь с временной ужасной болью депрессии.

Люди не будут меняться до тех пор, пока у них не будет гарантии того, что когда они осуществят изменения, то будут совершенно счастливы. Они хотят, чтобы кто-то пообещал им, что если они решатся на изменения, то у них более не будет проблем и они будут счастливы. Дороти Роу говорит: «Это требование базируется на двух предпосылках, а именно: 1. Любой, у кого не было моих проблем, вообще не имел проблем (следовательно, когда мои нынешние проблемы исчезнут, у меня не должно быть никаких проблем); 2.Счастье – это полная определенность (следовательно, если я не знаю точно, что может случиться, то я не могу быть счастливым)» (11).

Изменения рискованны, и некоторые люди не хотят жить с риском: они хотят, чтобы жизнь была полностью предсказуемой. Но за предсказуемость вы платите безнадежностью. Надежда может существовать только когда есть неопределенность. Вы никогда не хотите, чтобы что-то менялось. Вы хотите, чтобы жизнь была под вашим полным контролем.

Гордыня не только один из главных грехов, в который мы все впадаем время от времени в своей жизни, но гордыня также удерживает нас от смиренного признания чего-либо, а именно: что я могу быть причиной собственной депрессии. Но если вы искренни в своем желании выйти из депрессии, то вам необходимо быть готовыми позволить Богу удалить ваши недостатки. Иногда мы слышим, как люди, которые постоянно находятся в депрессии, рассказывают, какие они плохие и что они не могут доверять никому, кто полюбил бы их когда-нибудь, если бы он их узнал. Я считаю, что это чувство – скорее часть гордыни, чем смирения, потому что эти люди утверждают, что они особые, потому что такие плохие, и не считают себя такими, как все.

В тюрьме нашей депрессии мы по крайней мере знаем, что ожидать: все предсказуемо. В этом есть определенная безопасность – знать, что вы всегда будете чувствовать одно и то же.

Честность относительно самих себя не только помогает вести себя в направлении заметного выздоровления, но и позволяет Высшей Силе оживить наш дух по мере того, как мы честно будем смотреть в лицо одному нашему дефекту за другим и постепенно искоренять их из нашей жизни. Мы прожили так долго с ужасными чувствами и чувствуем сильнейший стыд рассказать кому-то о том, каким плохими мы себя в реальности чувствовали, потому что они, как мы думаем, воспримут нас как сумасшедших, и поэтом мы сохраняем этот постыдный секрет внутри себя. Только правдивый рассказ о себе со смирением и мужеством, приведет нас к новым и исцеляющим открытиям. Чем более активными мы становимся в нашем выздоровлении и чем более мы живем для себя, тем более мы в состоянии отбросить нашу прежнюю инерцию и начать ходить на собрания и делиться своей жизнью с другими. Мы будем медленно завоевывать новое доверие к самим себе и обнаруживать, что Бог хочет, чтобы мы были с другими, теми, которые находятся в депрессии и желают позволить Его силе работать в своей жизни. Точно так же, как мы были травмированы нашей семьей, нашей церковью и нашим обществом, так же мы можем быть исцелены группой, а именно *Анонимными Депрессивными*, нашей новой семьей. Именно здесь вы обретете принятие, заботу и способность познать новые умения в отношении других. Каждый, кто активен в группе, уже принял решение повернуть свою жизнь к заботе Бога, как он понимает Бога, и они признали, что их депрессия сделала их жизнь неуправляемой. Единственное, что они могут потерять, становясь членами *Анонимных Депрессивных*, – это свою депрессию.

Один член Анонимных *Алкоголиков* сказал: «Чем больше собраний вы посетите, чем больше людей вы встретите на этих собраниях, тем яснее станут Шаги. Мы должны научиться ходить, прежде чем мы начнем бегать». Во всех изменениях, которые должны быть осуществлены в вашей личности, мы узнаем, что изменения медленны и часто болезненны. В «отпускании» и капитуляции, которую они требуют, мы должны позволить Богу делать работу внутри нас. Это та часть движения в Программе, которая заключается в том, что мы просто ждем Бога и позволяем Ему делать для нас самое лучшее. Именно теперь мы смиренно «отпускаем» нашу зацикленность на депрессии из-за чего-то, о чем мы почти ничего не знаем. Мы беспокойно спрашиваем: «Что случиться с нами? Выживем ли мы?»

Мы должны позволить Богу делать Его работу. Позвольте Богу контролировать. Позвольте Богу идти Своим, Божьим путем и в Свое, Божье, время. Это трудно для депрессивных, которые скорее останутся в своем страдании, чем позволят осуществиться изменениям в своей зависимости от изоляции. Молитва Седьмого Шага говорит о том, что дефекты нашего характера стоят на пути того, чтобы быть полезным Богу и нашим ближним. Бог хочет очистить обломки той боли и чувств, которые продолжают держать нас «запертыми» в панцирь эгоцентризма, жалости к себе и страха. Страх – вот что охватывает нас, когда мы постепенно стараемся выйти в мир неизвестных дорог. Старые кассеты в нашей голове продолжают наигрывать старую мелодию: «Ты не можешь быть счастливым!»

В *Анонимных Депрессивных* мы встречаем людей, которые честно говорят о том, как Высшая Сила удаляет дефекты их характера и как они начинают видеть, как некоторые из их негативных чувств начинают ослабевать. Принятие, которое они находят у членов группы, – вот что помогает им заново научиться навыкам, необходимым для того, что наладить свои отношения вне группы. Дни и часы, проведенные в *Анонимных Депрессивных*, могут помочь снова соединить нас с миром. Выздоровление связано с новым воссоединением. Наши связи восстанавливаются и возможно даже, что мы никогда не чувствовали себя соединенными с любящим Богом, но в место этого чувствовали, что Бог, как мы Его понимаем, был немилосердным надзирателем, который отберет у нас небеса и тех, кого мы любим, если только мы будем плохо себя вести. *Анонимные Депрессивные* и Двенадцать Шагов помогают нам поверить, что все, что вам необходимо сделать, – это принять решение перепоручить свою жизнь Богу. Высшая Сила затем сможет предотвратить наше сползание в тупик вины и жалости к себе. Высшая Сила поможет вам сфокусироваться на кирпичах той стены, которую вы построили, чтобы защитить себя. Бог позволит засветиться свету для того, чтобы видны стали все сферы вашей жизни, которые заставляли вас бояться риска быть самими собой и жить полной жизнью.

Приблизьтесь к Богу, и Бог приблизится к вам. Я убежден, что Высшая Сила, Бог, обязательно выведет вас к счастью, которого вы ищете. По мере того, как вы ближе и более часто будете поворачивать свой разум и сердце к этой Высшей Силе, работать над Программой и посещать собрания, вы постепенно будете чувствовать и видеть новые изменения в вашей жизни. Это будет происходить по мере того, как вы будете ежедневно открывать Высшей Силе свои потребности. Помните, что для того, чтобы найти путь выхода из депрессии, вы должны прежде всего признать, что вы не можете выйти из нее только за счет собственных сил. Мы знаем, что мы не можем просто выпрыгнуть из нашей депрессии, потому что вся наша личность, все наше тело вовлечено в физическое подавление чувств и поэтому мы чувствуем себя отделенными от всего вокруг нас. Причина, почему мы были столь долго в депрессии, не так важна, как важен тот факт, что мы признаем, что мы в депрессии. Некоторые люди, пришедшие в *Анонимные Депрессивные*, вошли в депрессию недавно из-за потери любви, самоуважения, работы или семейных проблем. Обычно депрессия появляется из-за потерь и некоторого зажатого гнева по поводу болезненных ситуаций в чьей-то жизни. Но *Анонимные Депрессивные* очень полезны также для людей, которые чувствуют, что они были в депрессии всю свою жизнь и именно здесь они впервые в жизни в состоянии дать имя тому, что они чувствовали все эти годы. Очень часто депрессия человека произрастает из потерь детства, таких, как смерть родителей или того, что ребенка покинули из-за развода. Это могло воздействовать на ребенка вплоть до взрослого возраста. Как было упомянуто выше, потери значимых людей в детском возрасте продолжают жить в нас по мере того, как мы растем и становимся взрослыми. Иногда они превращаются в зависимые отношения другими людьми, и страх быть покинутыми в таких отношениях может подтолкнуть нас к депрессии.

Мы верим, что честность, открытость и готовность действовать, для того чтобы выйти из депрессии, – базовые строительные блоки нашего выздоровления. Важно признать наше бессилие и поверить, что есть Сила, более могущественная, чем мы, которая собирается дать нам смысл жизни и надежду. В конце концов, мы верим, что смирение – это скала, на которой держится каждый из двенадцати Шагов *Анонимных Депрессивных*. Мы можем сказать в молитве: «Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим. Прошу Тебя освободить меня от всех дефектов характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и для ближних. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, выполнить Твою волю. Аминь» (12).

# Шаг восьмой

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб

Одна из улиц, оканчивающаяся тупиком, по которой путешествуют зависимые люди, и часто на опасной скорости, – обвинение других в своих проблемах. Это говорит о нездоровых установках сознания. В этом Восьмом Шаге основатели *Анонимных Алкоголиков* увидели, что, если мы хотим обрести трезвость и оставаться таковыми, нам необходимо оглядеться вокруг и составить список всех людей, которым мы нанесли ущерб. Я имею в виду, что мы должны взять бумагу и ручку и составить список всех людей, жизнь которых стала более трудной из-за нашей депрессии. Мы можем спросить сейчас: как же это наша депрессия могла принести вред кому-то другому? Но жить с человеком в депрессии – это значит участвовать во всех его падениях и чувствовать себя в ловушке точно так же, как и он. Если вы были в грусти и депрессии длительное время, просто знайте, что вы очень негативно влияли на людей вокруг вас.

Наша депрессия такова, что держит нас на расстоянии, отдаляя от людей, друзей и семьи. Первыми в нашем списке тех, кому мы должны возместить ущерб – это те, кому, по разным причинам, требуется наше извинение. Этот Шаг и следующие два (Девятый и Десятый) касаются наших отношений в том масштабе, в котором депрессия разрушила наши связи с друзьями и семьей.

Прежде всего, нам необходимо простить себя за отсутствие доверия к самим себе. После того, как мы посетили несколько собраний *Анонимных Депрессивных*, мы начинаем видеть себя среди множества людей, которые делятся своими историями с группой. Мы воссоздаем контакт с жизнью людей вокруг нас, и начинаем смотреть в глубь себя, возможно первый раз, и начинаем признавать, насколько сильно сами себя отрезали от других.

Нам также необходимо возместить ущерб тем, кому мы причинили его, игнорируя и отдаляясь от них, когда были в депрессии. На данном этапе нам необходимо увидеть людей, которым мы причинили ущерб нашей грустью ив целом отсутствием заботы и любви. Нам необходимо исследовать то время, когда вместо того, чтобы быть частью мира вокруг нас, мы решили убежать и изолировать себя в своем мирке. Мы преуспевали в том, чтобы рассказывать себе, какие мы плохие, какие мы несовершенные и что никто не может о нас правильно позаботиться. Мы барахтались в жалости к самим себе, и некоторые из нас пытались покончить с самой жизнью. Мы убедили себя в том, что мы никчемные и что нет абсолютно ничего, что мы могли бы сделать, чтобы изменить ситуацию.

Я думал, что моя грусть, страх и изоляция воздействуют только на меня, и поэтому даже не подозревал, что моя депрессия, раздражительность и негативизм прямо воздействуют на тех, кто рядом со мной. Я никогда не осознавал масштабы того, насколько мои чувства и зависимое от грусти поведение воздействовало на них. Но, как и в случае со всеми остальными разновидностями зависимого поведения, ясно, что наша жизнь меняла жизнь других.

Как только мы начинаем выздоравливать от нашей зависимости и фальшивой безопасности, то сразу начинаем понимать, что путем написания списка людей, которым нанесли ущерб, нам теперь необходимо им его возместить. Но вы могли бы спросить: «Не вызовет ли это все смущение?» Да, это возможно, но это также приблизит вас к состоянию покоя и поможет вам продолжать движение в Программе, ведущей вас к выходу из жизни, наполненной постоянным страданием и жалостью к самими себе.

Чувствуя себя никчемными, безнадежными и беспомощными, мы так или иначе обвиняем в нашей грусти кого-то другого. Мы упрямо отрицаем то, что наша жизнь могла бы стать лучше или то, что мы могли бы сделать что-то для нашего выздоровления. Нам необходимо поговорить с теми людьми, которым мы причинили вред нашей грустью и показать им, что стараемся измениться и выбираем счастье вместо грусти. Мы говорим им, что хотим измениться и что мы выбираем жизнь, наполненную надеждой вместо отчаяния.

Список, который мы пишем, может включать семью, коллег, соседей и других, на кого мы произвели негативное воздействие даже в малой степени. Нам необходимо увидеть, насколько наша депрессия негативно повлияла на нашу семью и как мы использовали нашу зависимость от грусти, для того чтобы не встречаться с чувствами и эмоциями, которые спрятали на годы.

Мне кажется, что, когда мы делимся своей историей с другими членами *Анонимных Депрессивных*, мы как бы со стороны в первый раз слышим нашу собственную уникальную историю. Удивительно, когда мы говорим с другими о себе и своей зависимости, мы начинаем освобождать в себе новое самоощущение - свободу выражать свое истинное «Я». Именно в то время, когда мы обсуждаем нашу зависимость на встрече *Анонимных Депрессивных*, мы получаем неискаженную информацию и обратную связь о том, как другие освобождаются от своей грусти и пустоты.

Если наша идентичность базируется в первую очередь на нашем грустном настроении и чувстве проигрыша, то тогда нам необходимо поделиться своими чувствами с теми, кому мы должны возместить ущерб.

Наша грусть не существует сама по себе. Очень часто мы слышим, как говорим сами себе: «Я – депрессивный». Я нахожу это недостаточным, так как мы даже больше, чем просто склонные к депрессии. Мы никогда не хотим признать самоидентификацию в качестве «депрессивного», ведь вы можете думать, действовать и верить, что это все, что у вас будет до конца ваших дней. И если вы собираетесь рассматривать депрессию подобно любой другой зависимости, такой, как алкоголизм, игромания, сексуальная или любовная зависимость, или переедание, тогда почему не назвать себя тем, чем мы являемся на самом деле, а именно: саддиктами И если алкоголики могут выздоравливать, то могут и саддикты. Я верю, что слово «саддикт» говорит о нас лучше, чем слово «депрессивный». Слово «саддикт» означает, что мы признаем свою зависимость от грусти, но с помощью Высшей Силы, группы *Анонимных Депрессивных* и Двенадцати Шагов мы можем найти выход из своей одержимости этим чувством. Слово «депрессивный» не очень-то помогает обеспечить ощущение надежды.

Как алкоголики, так и саддикты будут выздоравливать и будут стремиться к покою, в меру того, какони продолжат сохранять честность по поводу своей зависимости и осознавать, что она удерживала их от того, чтобы взглянуть в глаза реальной жизни. Мы знаем, что наше здоровье может быть подорвано постоянными негативными эмоциями и чувствами по отношению к самим себе. Любые сильные эмоции, такие, например, как длительное размышление по поводу нашей собственной никчемности, могут с течением времени привести к серьезным физиологическим проблемам. Многие люди говорят, что доктор им сказал, что у них химический дисбаланс и это именно то, что вызывает их депрессию. Но это не является ее причиной – это только продлевает ее. Повторяющиеся негативные мысли о самом себе, о своем прошлом и/или будущем – вот что вызывает изменения в химии мозга, и конечно после этого мы имеем особую химическую реакцию. Доктор прописывает таблетки, которые могут снизить химический дефицит в мозге, и человек может почувствовать себя лучше. Некоторые врачи после назначения лекарств могут посоветовать вам обратиться к консультанту, для того чтобы вы смогли разобраться с проблемами, которые стали первопричиной депрессии. Когда вы и я начинаем работать над собственной жизнью и начинаем составлять список людей на которых у нас были обиды, и начинаем прощать их, то это становится началом путешествия в правильном направлении. В реальности вы можете теперь чувствовать себя лучше первый раз в жизни по мере того, как продолжаете прилагать сознательные усилия, чтобы взять ответственность за вашу грусть. Вы понимаете, что вы больше не хотите оставаться в депрессии, но вместо этого хотите рискнуть и почувствовать себя лучше, почувствовать себя по-другому. Желать перемен – это риск. Когда человек бросает курить, остается страстное желание получить никотин, и это желание наиболее болезненно первые несколько недель после выхода из зависимости. Постепенно, по мере того как проходит время, благодаря способности сказать «нет» желанию закурить, вы чувствуете себя сильнее, и болезненная ломка становится менее интенсивной. То же самое применимо к зависимости от депрессии в том смысле, что сначала очень трудно полностью остановить зависимое повторение грустных мыслей, но по мере работы на протяжениикакого-то времени по Двенадцати Шагам и нашего активного вовлечения в *Анонимные Депрессивные*, мы обретаем силу сказать «нет» этим грустным мыслям и начать выбирать вместо них надежду и покой.

В своей сфере консультирования я всегда старался привлечь к нему семью депрессивного человека, для того чтобы помочь человеку увидеть, как его депрессия воздействует на остальных, включая детей. Супруг, если депрессивный человек женат, всегда, как мне кажется, испытывает облегчение от того, что в конце концов кто-то наконец слышит его/ее точку зрения, что он или она чувствует и узнает о той боли, которую он испытывает. Очень часто он/она рассказывает, что супруг никогда не делал ничего и всегда ждал, пока станет чувствовать себя лучше, но он никогда не чувствовал себя лучше! Я обнаруживал много гнева и разочарования в таких отношениях, поскольку супруг был рядом с ним или с ней, пытаясь понять, что может сделать для своего печального партнера. Он не только сам входил в депрессию, но также чувствовал вину за свой гнев, который он испытывал, когда были рядом с человеком в депрессии. «Какое», - думал он, - «он имеет право чувствовать этот гнев на того, кто предположительно болен?».

И снова мы должны повернуться к себе и начать исследовать наши собственные обиды и недовольство, которые раз за разом приводили нас в ступор унылой грусти. Множество раз наши обиды касались того, как к нам плохо относились, пока мы были детьми и как никто не заботился о наших чувствах. Эти обиды превратились в тяжкую свинцовую ношу на наших ногах. Мы можем записать всех людей, кому тем или иным образом причинили страдания нашей депрессией и обидами. Мы знаем на основе своего болезненного опыта, что человек в депрессии постоянно мысленно возвращается в прошлое и продолжает там жить. Именно в этом месте нам необходимо встряхнуть нашу память и попросить прощения у тех людей, которым, как мы чувствуем, мы сделали больно.

В вашем списке может появиться множество «организованных религий», которые вы обвиняете во всех своих прошлых бедах и обиды, на которые вы храните в своем сознании. Вы можете записать в свой список бывшую подругу или друга, или супруга, который, как вы полагаете, забрал всю радость из вашей жизни, и поэтому вы наказали его своим долгим негативизмом и гневными чувствами. Когда он/она ушел, вы потеряли смысл жизни и возмущались тем, что он/она вступил(а) в брак с кем-то еще. Вы можете захотеть добавить в список ваших родителей, приемных родителей, братьев и/или сестер в качестве тех людей, которых вам необходимо простить. Вы можете включить в эту группу какого-либо священника, служителя или раввина, которого обвиняли в своих проблемах. Вы можете также попросить прощения у ребенка или у детей за то, что отстранялись от более полного участия в их жизни из-за того, что варились в собственных чувствах никчемности и вины. Вы обнаружили теперь, как это все не давало вам возможности любить других, особенно тех членов вашей семьи, кто нуждался в этом больше всего. Вы чувствовали стыд за то, что вы не были тем, кем, как вы считали, вам следует быть в жизни и за то, что вы не соответствовали ожиданиям семьи, друзей и работодателей. Вам также необходимо подумать, как простить самого себя за то, что вы никогда не были совершенны. Вы можете снова захотеть возместить ущерб родителям, которые требовали от вас, чтобы вы были тем, кем никогда не сможете стать. Мы не обвиняем в этом Шаге – мы прощаем.

Возможно, мне необходимо возместить ущерб своим детям за то, что я сделал чистоту в доме единственным приоритетом и никогда не позволял им выражать свои собственные чувства. Или я был хорошим сыном или хорошей дочерью, который(ая) никогда не говорил(а) другим о том, что я чувствую на самом деле, потому что боялся(ась) реакции родителей. Сегодня мы уже перебираем все свои старые чувства гнева и обид, которые были спрятаны под маской доброжелательности на протяжении многих лет. Нам необходимо озвучить наш гнев на себя за то, что мы пытались вести себя как те, кем мы не являемся на самом деле. Я вспоминаю о многих женщинах, проходивших у меня терапию, которые впервые начинали признавать, что, будучи маленькими девочками, были убеждены, что хорошая девочка не может гневаться, и что они были переполнены всеми этими мощными и неприятными эмоциями. Невыраженные чувства могут накапливаться в нашем теле и не иметь выхода до тех пор, пока мы не поделимся ими и не выразим их. Эти переполняющие чувства живут в нашем теле и обездвиживают нас до тех пор, пока мы не начинаем чувствовать себя полностью изможденными!

Некоторые слышали на протяжении всей своей жизни, что им не следует выражать гнев, так как мать не будет их любить из-за этого. Это делает достаточно затруднительным желание неожиданно выкрикнуть свой гнев и раздражение в мире, в котором женщины чувствуют себя гражданами второго сорта

В наших группах самопомощи депрессивных вы можете научиться выражать некоторые из тех чувств, которые копились годами и взимали плату с нашей жизни, заставляя чувствовать себя беспомощными и одинокими. Многие женщины в нашей культуре, кажется, впитали чувство беспомощности с молоком матери. По мере того, как женщины осознают свои возможности и человеческие права, они обретают свободу, которая основана на том, чтобы быть самим собой и отвергнуть роли и правила, которые созданы мужчинами и мужским разумом. Выздоравливать – это значит быть способными доверять самим себе в обретении путей того, как признавать свои чувства.

В большинстве культур, когда мужчины начали вводить себя в депрессию, они «заморозили» и зажали свои чувства боли, стыда, или гнева. Мужчины предназначены к тому, чтобы не выражать ни в какой интимной манере свои неприятные чувства. Один из положительных аспектов участия в наших группах самопомощи состоит в том, что мужчины могут прийти в наше содружество, поделиться своими проблемами, выплеснуть свои чувства, и узнать о том, что это – приемлемое поведение для любого члена группы. То, что хочет сделать в реальности большинство мужчин, но не знает как — это быть близкими с другими, делиться своими глубокими чувствами. Небольшой статистический обзор показал, что в целом для групп *Анонимных Депрессивных* характерно примерно равное соотношение мужчин и женщин, хотя по статистике женщин в депрессии больше, чем мужчин. Я думаю также, что эта статистика основана и на культурных предпосылках. Женщины больше знают о том, как выражать свои чувства, чем мужчины. Женщины общаются на более родственном (интимном) уровне, чем это делает большинство мужчин. *Анонимные Депрессивные* – это прекрасная группа для мужчин не только для того, чтобы приобрести новые навыки в близких отношениях, но и помочь им изменить старые модели негативного чувствования и поведения.

На этом этапе мы можем добавить в наш список тех людей, которым мы причинили ущерб и хотели бы признаться им, насколько не доверяли им тогда, когда они говорили о нас хорошо, признавая ту или иную нашу способность. Одна из наиболее тяжелых вещей для нас – признать, что что-то хорошее может происходить с нами в жизни. Мы чувствуем, что люди могут любить нас за то, что у нас есть, чем мы владеем, или за то, насколько чист наш дом, или за то, сколько много денег я зарабатываю на работе. Я верил в то, что никто не может любить меня самого по себе. Мы никому не верили, включая Бога, наших религиозных лидеров, супругов, наших детей или наших лучших друзей.

Этот и следующий Шаг продолжают наше бесстрашное вхождение в новый для нас мир, в котором мы каждый день рискуем жить с растущей надеждой.

# Шаг девятый

Прямо возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому

Этот Шаг касается самооценки. Нам необходимо осуществить инвентаризацию и попросить прощения за ущерб, который мы нанесли семье, друзьям и другим людям. Мы готовы идти на любые жертвы, чтобы выиграть эту битву с депрессией и чувством приниженности. Нам необходимо простить других и попросить прощения у тех, кому мы могли нанести ущерб своими словами и действиями. *Анонимные Алкоголики* подчеркивают: «Это – не окончание. Наша истинная цель – с максимальной силой служить Богу и людям рядом с нами».

Нам необходимо посмотреть на то, каковы наши нынешние и прошлые отношения и разобраться, кого мы должны просить о прощении за наши прежние действия, приносившие ущерб. Есть что-то терапевтическое в том, чтобы попросить прощения и быть прощенным за прошлые ошибки. Факт заключается в том, что по мере того, как мы очищаемся от прошлых ошибок, в нас освобождается свет Духа, который можно почувствовать только путем «отпускания» прошлой боли, чувства вины или стыда. Многие люди думают, что просить прощение – дело, которое вызывает слишком много смущения. Да, оно может вызывать смущение, но оно также будет новым началом для вас по мере того, как вы «даете расчет» своим старым обидам и раздражению. Точно так же, как в прошлом, наши обиды по отношению к другим людям давали нам необходимую защиту и подталкивали к тому, чтобы мы чувствовали необходимость оставаться в депрессии, точно так же все происходит и сейчас, только в обратную сторону.

Прежде всего нам необходимо на данном этапе продолжать составление списка людей, которым мы причинили страдания. Над этим списком необходимо молиться и размышлять, для того чтобы мы могли правильно осуществить «генеральную уборку» в своей душе и получили бы мир и спокойствие, обещанное тем, кто принимает на себя ответственность за собственные действия. Движение к тем, кому мы могли нанести ущерб, чтобы возместить его – единственный путь продолжения нашего собственного пути выздоровления. Стыд, который в конце концов оставляет нас, освободит в нас место для того, чтобы у нас появилось полноценное убеждение, что мы имеем право жить на этой земле, и, о да, я знаю, что даже несмотря на то, что я не совершенен, я все еще могу быть тем, кем я хочу быть и это прекрасно.

Бороться или убежать – вот что может быть нашим выбором по мере того, как мы начинаем знакомиться с нашей Программой исцеления. Мы можем захотеть убежать от тех людей, которым мы нанесли ущерб вместо того, чтобы им его возместить. Эти эмоции типа «бороться или убежать» очень хорошо приложимы к воспоминаниям детства, взглянуть которым в лицо для нас может быть слишком больно, и поэтому мы убегаем от них. Нам трудно снова с ними столкнуться. У нас также по временам может появляться искушение бороться за свою собственную гордость, ошибочно думая, что нам на самом деле не нужно возмещать ущерб кому бы то ни было и мы хороши такие, как есть.

Правда заключается в том, что у нас не будет мира и покоя до тех пор, пока мы не установим мир с теми, кто нас окружает. Нам также необходимо возместить ущерб тем людям, которые заставили нас чувствовать, что мы маленькие и никчемные, или тем, которые заставили нас чувствовать стыд по поводу самих себя. По мере того, как вы продвигаетесь по пути вашего исцеления, используя эти Двенадцать Шагов, вы уже вероятно нашли таких людей из прошлого.

Изучая себя, вы говорите себя: «Хорошо, я был хорошим и старался быть совершенным, как они говорили, так почему же я так жалок и несчастлив?» Причина, по которой вы столь несчастливы, заключается в том, что вы пытаетесь быть совершенным, но вы никогда не знает, когда достигнете совершенства, потому что, как всегда, есть еще один рубеж, которого вам необходимо достичь, прежде чем станете совершенством, за которое так тяжко боролись. Депрессия столь часто представляет собой бегство от того, чтобы по-настоящему проживать нашу жизнь! И только тогда, когда мы чувствуем, что можем жить с определенной долей непредсказуемости в жизни, тогда мы можем выйти из нашей изоляции в реальный мир.

Часто наша депрессия прячется за маской поверхностной дружелюбности и люди никогда не осознают глубокой боли, которую мы чувствуем внутри себя. Риск заключается в выходе из изоляции и контакте с другими людьми. Сегодня мы знаем, что именно выражение наших чувств освобождает нас. Именно рассказ и признание своего бессилия перед нашей депрессией дает нам возможность впервые потихоньку выходить из глубокой ямы темноты и грусти. Как часто, когда мы возмещаем ущерб, мы чувствуем, что часть нашей тюремной стены начинает осыпаться и мы начинаем видеть свет дня. Мы находим выход! Мы понимаем, что наше прощение других освобождает нас и продвигает на один шаг к миру и спокойствию. Освобождение означает, что мы, и никто другой, ответственны за наше маниакальное бегство от жизни, когда мы попадаем в стрессовую ситуацию. И чем больше мы слушаем и узнаем о зависимых личностях и их поведении, тем больше мы узнаем о самих себе, о том, как мы давали себе анестезию от любого чувства боли, страдания или гнева путем введения себя в грусть и сосредоточения внимания только на самом себе.

Как часто мы воспринимали других людей более сильными, чем мы сами. Мы видели людей более радостных и веселых, чем мы, и тем самым убеждали себя в том, что мы вовсе не можем быть счастливыми, поскольку чувствуем себя столь жалкими. Мне необходимо сейчас возместить ущерб самому себе за мой страх того, что я никогда уже не буду снова улыбаться или смеяться. Началом конца нашей грусти становится признание своего нежелание выбрать жизнь вместо знакомого чувства грусти.

Я знаю, что значительное количество людей, которые впервые знакомятся с Программой Двенадцать Шагов, очень удивлены и хотят узнать, какое отношение их грусть имеет к этой Программе, созданной алкоголиками. Я могу быть в депрессии, но я точно не алкоголик. Иногда вы услышите от нового члена группы слова о том, что он никогда не совершал ничего плохого против кого бы то ни было, и зачем ему тогда возмещать ущерб?

По многим причинам: потеря любви, смерть супруга, конец длительной карьеры – могут привести тех людей, которые концентрировались на чем-то или ком-то вне себя самих, к сползанию по спирали в чувство отчаяния. Много раз именно эти люди, кроме всего прочего, оказываются созависимыми от других. То есть они задумываются больше о чувствах других людей, чем о своих собственных. Их жизнь проживается для кого-то другого, а не для них самих. Когда эти другие люди уходят, то они чувствуют потерю и брошенность. Именно в этом причина: необходимо возместить ущерб за ошибочное мышление о том, что кто-то еще может удовлетворить всех их желания и потребности. Возмещая ущерб, мы начинаем брать ответственность за наши мысли и чувства, и когда это наносит ущерб другим, нам необходимо что-то с этим делать.

Депрессия по временам столь тяжела, что мы чувствуем, что никто никогда не поймет наших чувств, конечно, если только он не будет на нашем месте. Мы на грани того, чтобы порвать с Богом, церковью, семьей и друзьями, которые на самом деле все на нашей стороне. Мы чувствуем обиду и гнев на людей за то, что они не симпатизируют нашей вечной грусти. Мы чувствуем, что люди не добры и не относятся к нам с тем же уважением, как они относятся к больным диабетом, к страдающим бессонницей или артритом. Большинство людей не хотят иметь с нами отношений, потому что устают от наших стонов, жалоб и пессимизма в отношении к жизни. А почему они должны были бы поступать иначе? Жизнь и без того достаточно трудна, чтобы привязываться еще к чьему-то глубокому пессимизму. Но это именно тот пункт, где мы осознаем разницу между собой и другими, и конечно, мы думаем, что наша судьба самая худшая из всех. Однако эта жалость к себе никогда не приносит нам чувства мира и покоя, но ведет к прямо противоположному эффекту - увековечению мифа о том, что депрессия входит в нас подобно темному облаку, над которым мы не имеем контроля. Нам необходимо рассказать нашим супругам, семье и друзьям о том, что мы хотим начать все заново и взять ответственность за свою жизнь на себя, и ликвидировать потихоньку нашу грусть. Мы не будем больше связывать наше желание вводить себя в грусть и то, что муж или жена сделали или не сделали для нас, что сказал или не сказал наш друг. В конце концов мы должны взять быка за рога, подобно тому, как делает выздоравливающий алкоголик, обжора, игроман или курильщик, и признать, что именно у *меня* есть проблема и что нет ничего хорошего в том, чтобы продолжать обвинять других в моих проблемах. Как только я признал, что я зависим от депрессии, я могу начать выход через дверь тюрьмы, которая сковывает меня. Я должен осознать тот факт, что моя депрессия будет становиться хуже, если я не остановлю все виды больного мышления, чувств и действий, то есть того поведения, которое постоянно держит меня запертым в моей грусти.

Очень часто мы хотели бы возместить ущерб людям, которых давно нет с нами, которые умерли, и живут лишь в нашей памяти. Для этого мы можем сделать следующее: рассказать друзьям о том, что нам необходимо возместить им ущерб и признать, что мы сделали все что могли в зависимости от обстоятельств. Очень часто мы были травмированы в самом раннем детстве, когда один из наших родителей покинул нас, и мы чувствовали потерю так сильно, что грусть детства продолжала мотивировать каждое наше действие. Наша неспособность жить даже с небольшим количеством доверия делает затруднительным доверие Высшей Силе, так как есть подозрение, что Она покинет или накажет нас, как это сделал тот, кто заботился о нас, когда мы были детьми.

Общественные институты множество раз вызывали наш гнев, и мы боимся их, так как они обладают властью и могут нанести нам вред, если мы будем невнимательны, поэтому мы остерегаемся своих мыслей и чувств. Нам всегда было необходимо двигаться в соответствии с указаниями религиозных институтов, потому что они, как кажется, обладают прямым каналом общения с Богом. Это еще больше заставляло нас чувствовать свою слабость, уязвимость и стыд – именно так мы себя чувствовали, когда были детьми. Нам ненавистно признание этого, но мы были долгое время разгневаны и чувствовали ненависть в отношении тех представителей Бога, которые расхаживали самодовольно и высокомерно, отправляя в ад тех, кто не находился в списке ВИП-гостей Бога, которым уготовано попасть на небеса. Эти чувства, о которых мы никогда не рассказывали другим, с трудом открываются, когда мы выносим их на свет дня.

Однако мы хотим предостеречь от навязчивого стремления найти тех людей, которым нам необходимо возместить ущерб. Если мы будем двигаться слишком быстро, то можем только усилить свою депрессию по мере того, как увидим, что не каждый заинтересован в том, чтобы услышать от нас, что мы хотим возместить ему ущерб. По мере того, как вы приходите в соприкосновение со своими чувствами, которыми вы были наполнены и которые были заморожены в течение многих лет, вы увидите, что некоторые люди не могут доверять вашим добрым намерениям и с сомнением относятся к вашему недавнему обращению. Некоторые скорее скроют свои личные суждения о том, действительно ли вы хотите измениться и имеете ли теперь более оптимистическое отношение к жизни. Не расстраивайтесь сильно, если некоторые люди не очень-то и восхищены в тот момент, когда вы обретаете свои новые чувства. Возмещение ущерба другим необходимо для вашего собственного выздоровления, а не для кого-то другого.

Один из лучших путей возместить ущерб – посвятить себя на ежедневной основе помощи другим членам группы *Анонимных Депрессивных* в обретении мира и спокойствия. Именно тогда, когда каждый из нас начинает брать на себя ответственность за свою жизнь, контроль над ней и перестает обвинять погоду, других людей, себя, общественные институты или нашу работу за собственную грусть, мы начинаем полнее чувствовать себя выздоравливающими.

Наша истинная цель – максимально служить Богу и людям, живущим рядом с нами. Да, впереди длительный период восстановления. Мы должны двигаться. Покаянное бормотание о том, что «мы сожалеем» вовсе не подходит в этой ситуации. Нам необходимо сесть вместе с семьей и искренне проанализировать прошлое, как мы теперь его видим, не пытаясь критиковать других. Их дефекты могут быть кричащими, но есть вероятность того, что наши собственные действия явились хотя бы частично причиной, вызвавшей их к жизни. Поэтому мы вместе с семьей «вычищаем» дом, прося каждое утро, чтобы Бог показал нам путь к терпению, принятию, доброжелательности и любви.

Много раз в течение каждого дня мы молимся Высшей Силе, чтобы Она проявила Себя в нас и в нашей жизни. Мы становимся похожими на оконное стекло, через которое свет Божьей милости продолжает светить через нас в нашей жизни. Высшая Сила создает для нас новый путь по мере того, как мы остаемся в сознательной контакте с Ее любовью, мудростью и водительством.

# Шаг десятый

Продолжали личную инвентаризацию, и когда допускали ошибки, сразу признавали это

По мере того, как мы продолжаем освобождать себя от мыслей, которые очень крепко привязывают нас к нашей депрессии, мы начинаем осознавать, что Сила, более могущественная, чем наша, может и обязательно вернет нас к здравомыслию. Это ведет к прорыву в нашей жизни, который означает, что мы учимся капитулировать перед этой Высшей Силой по мере того, как она помогает нам ликвидировать дефекты нашего характера, расширяет круг наших друзей через активное участие в группе *Анонимных Депрессивных* и помогает нам ежедневно осуществлять инвентаризацию того времени нашей жизни, за которые нам необходимо возместить ущерб другим или себе.

Новый Всемирный Словарь Вебстера определяет «инвентаризацию» как «список или каталог товаров, собственности» и т. д., разбитый на пункты, особенно такой, как ежегодно составляемый перечень капитальных активов. Мы продолжаем делать инвентаризацию в течение дня и смотрим, не были ли мы нечестными по отношению к прежним чувствам боли, гнева, вины, горечи, страха, стыда, скуки, стресса, плохому питанию, качеству сна, пессимизму, упрямству, жизни в прошлом, беспокойству по поводу будущего, чувству незащищенности и недоверия, чувству, что нас понимают неправильно, и в конце концов по отношению к возможному использованию лекарств, включая такое «лекарство», как алкоголь. Мы смотрим на этот список и работаем над отдельным дефектом характера и используем его как образец для участия в одном из собраний группы, работающей по Двенадцати Шагам. Эта инвентаризация не направлена на то, чтобы мы чувствовали себя печальными, но для того, чтобы помочь нам осознать, что только увидев и назвав врага, мы можем освободиться от того, что держало нас в плену в прошлом. По сути, эти дефекты характера можно назвать «кирпичами», которые мы использовали для того, чтобы держать себя в тюрьме собственной изоляции и отчуждения.

Нам, испытывавшим депрессию в течение длительного времени, необходимо изучить, происходит ли наша грусть из чувства жалости к самому себе или из чего-то еще. Иногда нам необходимо спросить себя: «Является ли жалость к самому себе главной проблемой моего выздоровления?» Если мы думаем, что да, то нам тогда необходимо обратить внимание на основную причину, по которой возникает чувство жалости к себе. Часто мы понимали, что виновником этого является несправедливость по отношению к нам в прошлом. Или может быть, это что-то, что мы совершили в прошлом, за что, как нам кажется, мы не можем себя простить или еще не простили. Иногда мы чувствуем, что нас не воспринимали должным образом, и это заставляло нас испытывать грусть. Так же, как мы уже упоминали достаточно часто до этого в книге, наша грусть может корениться в нашем детстве, имея в основе травмирующую ситуацию, такую, как, например, смерть родителей, развод или ситуация, в которой мы оказались брошенными. Очень часто, как только мы собираемся встретиться со всем этим, у нас возникает печаль по потерянному детству, потерянным родителям или самоуважению к себе как личности. Нам необходимо проделать печальную работу и оплакать эту потерю нашей прежней жизни. И печалясь о потере, пройти через определенное количество предсказуемых стадий, так как нам необходим этот опыт, если мы хотим обрести жизнь, свободную от грусти, которая причиняла нам боль много лет.

Очень часто депрессивные обнаруживают, что чем чаще они приходят в соприкосновение со своими настоящими чувствами, возможно, болезненными, тем больше они хотят оставаться с ними и в реальности их испытывать. Это начало освобождения от тирании. Мы должны соприкоснуться со своими чувствами гнева, грусти, и со своим долгим отрицанием того, что мы в реальности ощущали эти жесткие эмоции, будучи отвергнутыми на очень раннем этапе своей жизни. Гнев может быть прикрыт несколькими «крышками» из-за этого неприятного детского опыта. Удивительно слышать от людей о том, что, будучи детьми, они никогда не отмечали день рождения. Мы также знаем, что грусть, вина, стыд и другие чувства, появляющиеся одновременно в нашей жизни, могут постепенно привести к подавленности по мере того, как нас переполняет стресс и чувство проигрыша. Именно это тонкое чувство того, что мы ничего не контролируем, углубляет нашу грусть до тех пор, пока мы совсем не обездвиживаемся.

И очень часто простая запись своих чувств поможет вам избавиться от боли, которую они вызывают. Кроме того, когда вы говорите кому-то об опыте своих неприятных чувств, то другие могут и будут помогать вам пройти через боль. Многие выздоравливающие люди ведут журнал чувств, в котором записывают различные чувства, которые испытывают в течение дня в разных ситуациях. Будет мудро остаться с этими чувствами и выяснить, что является их причиной и откуда они приходят. Множество раз, когда мы описываем наши чувства, мы начинаем освобождать себя от «застревания» в настроении безнадежности.

Отрицание и рационализация, две формы защиты от реального соприкосновения со своей одержимостью грустью, должны быть ликвидированы, если мы хотим жить с надеждой и начать получать удовольствие от непредсказуемости жизни. Если вы по-настоящему работаете над Программой, вы быстро увидите, что ваше исцеление – ваш выбор. Я не могу сделать вас счастливыми. Вы должны сделать выбор быть счастливым сами.

Часто мы, те, кто вводит себя в депрессию, понимаем, что создали огромную пропасть между тем, кто мы есть и тем, кем мы хотели бы быть. У нас столь высокие стандарты, что мы не сможем их никогда достичь, и поэтому мы время от времени впадаем в отчаяние, что в свою очередь убеждает нас еще сильнее в том, что мы действительно плохие и никчемные. Мы всегда хотим контролировать. Мне нравятся слова Дороти Роу: «Желание идеально контролировать окружающий мир основывается на полном недоверии контролера к самому себе. Поскольку вы воспринимаете себя как плохого человека, вы не можете доверять себе быть таким, каков вы есть. Не можете доверять себе быть в становлении, не можете позволить себе расти, как растут деревья».

Очень часто бывает так, что страх отпустить – главная проблема для компульсивного человека, зависимого от грусти. Один из многих положительных аспектов жизни в соответствии с Программой Двенадцать Шагов заключается в том, что мы можем осуществлять ежедневную инвентаризацию наших действий и можем быстро признавать то, что сделали неправильно. Для этого необходимо некоторое мужество, так как поскольку вы верите, что вы совершенны, то признать, что вам необходимо возместить ущерб, достаточно трудно.

Мы пришли к твердому убеждению, что если считаем себя плохими и никчемными, то никто не может по-настоящему нас любить и принимать. Мы твердо знаем, что чем больше смотрим на самих себя и на небольшое количество оставшихся отношений, в которых, как нам кажется, нас никто не принимает, то мы убеждаемся, что люди просто терпят нас: «…Есть одно великое преимущество в том, чтобы воспринимать себя беспомощным и находящимся под властью других. Вам нет необходимости быть ответственным за самого себя. Другие люди принимают все решения, и когда события идут плохо, вы можете винить в этом других людей. А события идут плохо всегда. Вы это знаете. Вот почему вы всегда ожидаете худшего» (13).

Ответственность – вот имя выигрыша в исцелении и именно на нем нам необходимо сфокусировать свое внимание. Когда мы вступаем в дискуссию с другими людьми, которые, как и мы, находятся в депрессии, то видим, что они говорят о том, что их чувства улучшаются в то время, когда они действуют для себя. Эти люди также говорят о принятии на себя ответственности за свою жизнь и выполнении дел для себя вместо того, чтобы постоянно удовлетворять других. На самом деле, на собраниях *Анонимных Депрессивных* выздоравливающие люди часто чувствуют удовлетворение от того, что у них появляется ощущение, что они – хозяева собственной жизни. Они преданны своему собственному выздоровлению. Люди, желающие перемен, начинают отбрасывать свою гордыню и просить о помощи. Они начинают соприкасаться со своими чувствами и чувствовать! Это правда, и это есть встреча с лучшим, что есть в себе.

«Как вы хорошо знаете, когда мы говорим о том, что мы не правы, мы создаем область неопределенности... если вы не можете переносить неопределенность, тогда вы не можете позволить себе признать, что вы не правы. Абсолютная определенность может казаться вам прекрасной вещью, дающей полную безопасность, но не думали ли вы когда-нибудь, что, если вы хотите абсолютной определенности, вы должны отказаться от свободы, любви и надежды?» (14)

Именно это кажется нам главной причиной страха, когда мы в депрессии: мы никогда не сможем полностью контролировать наш мир. Я думаю, это то, о чем нам необходимо говорить членам группы и признать, что мы в этом очень сильно ошибаемся. Группа – это лучший форум, на котором присутствуют равные и на котором мы можем выразить наши самые глубокие страхи о потере контроля и не пытаться больше заставить мир быть таким, каким нам хочется, чтобы он был.

Обиды (15) также имеют значительную силу, чтобы загонять нас в грусть, так как мы очень хорошо помним всю боль нашей жизни. Мы можем оставаться в своей зависимости и строить музей, заполненный скелетами наших прошлых страданий, или же мы можем посмотреть им в лицо, работать с ними и войти в процесс своего выздоровления. Нам необходимо встретиться лицом к лицу с нашей прошлой болью и узнать ее по имени, и удалить ее всю из своей жизни раз и навсегда. Нам необходимо передать всю боль Высшей Силе и позволить Ей по Своей воле удалить ее.

Нам необходимо встретиться с чувствами, пришедшими из раннего детства, и постараться вспомнить, когда мы вводили себя в грусть и какая ситуация сегодня делает нас печальными. Иногда есть связь между ними. Мы знаем, что возврат к ранним детским чувствам – один из наилучших путей начать свое самоисцеление. Мы можем говорить о том, что мы чувствовали по поводу своих матери и отца, и как наши отношения с ними были прожиты в нашем детстве. Можем ли мы увидеть связь с событиями в нашем раннем детстве, воспоминания о которых заставляют нас быть печальными?

Обычно эти детские события с их ощущениями стыда, грусти или вины оживают тогда, когда мы попадаем в сходную ситуацию в нашей нынешней взрослой жизни. Боимся ли мы каких-то сильных и властных людей в нашей нынешней жизни? Боимся ли мы гнева других людей? Что заставляет нас раболепствовать, когда мы чувствуем, что нам будет больно? Эти вопросы о нашем раннем детстве и раннем неприятном опыте все еще живут сегодня в нашем теле. Это здорово, что мы приходим теперь в соприкосновение с нашей грустью и выясняем, что же является ее спусковым механизмом, и затем возвращаемся в прошлое и смотрим, не напоминает ли нам теперешняя грусть что-то, по поводу чего мы испытывали печаль в прежние годы? Это – еще одна дорога, которая может вывести нас из нашей грусти.

Одна из членов группы рассказала, что ее отец был очень авторитарным и жестким. Она также рассказала, что она всегда старалась сделать ему приятное и делала максимум возможного, чтобы выполнить все, что он хотел. Она рассказала, что она никогда не могла выполнить все достаточно хорошо, для того чтобы удовлетворить его. Даже сегодня она все еще пытается сделать приятное другим, но из-за своей перфекционистской природы чувствует себя всегда неадекватной и никогда не довольна собой. Это приводит к чувству потери, так как она чувствует вину из-за того, что не контролирует те ситуации, в которых она хотела бы быть совершенной.

Она также чувствует обиду по отношению к людям, так как они, как ей кажется, никогда не замечают ее выдающихся способностей.

Иногда люди говорят нам, что они становятся грустными без всякой причины. Просто все состоит из грусти, они чувствуют себя подавленными и не знают почему. Очень часто после осмысления такого неожиданного наплыва грусти они понимают, откуда она приходит, и они обретают силы взять ответственность за нее и работать с ней. Один из лучших путей для того, чтобы иметь дело с чувствами, особенно неприятными – это оставаться с ними, чувствовать их и слушать, что они хотят нам сказать. Когда же мы убегаем от них, то мы проигрываем. Честно говоря, это может быть нелегким делом, и вы можете не найти источник внезапной грусти с первого взгляда, но со временем сможете почувствовать его, работать с ним и избавиться от него. Чем больше вы пережевываете то, насколько вы в печали и насколько вы плохи для того, чтобы радоваться, тем больше вы будете падать по спирали в физическое ощущение слабости и безнадежности. Это момент, когда надо позвонить другу или члену группы. Просто скажите: «Эй, я чувствую себя грустно, и вот причина, почему я в печали, что ты думаешь об этом?» В большинстве случаев, ваша грусть растает.

Но вы хотите абсолютной определенности и у вас слишком много гордыни для того, чтобы признать, что вам плохо. Вы гордитесь тем, что воспринимаете себя как особо больного, не любящего и не принимающего других людей, упрямого и жесткого в своей философии жизни. Вы гордитесь горечью по поводу своего прошлого и чернотой своего будущего; гордитесь недопустимостью гнева; гордитесь непрощением; своим уничижением; своими высокими стандартами; своей чувствительностью; отказом потерять лицо при отвержении; гордитесь своим пессимизмом; своим мученичеством; своим страданием.

Основное предположение по поводу самих себя, с которым нужно встретиться лицом к лицу, – это то, что если мы действительно видим себя плохими и никчемными, то вместо того, чтобы лежать на спине, задрав лапы, нам необходимо встать и начать процесс прощения самих себя и смиренно делиться своим желанием никогда больше не желать быть в нищете депрессии. Нам необходимо рискнуть и посмотреть в лицо нашей гордыне и изменить себя.

Настоящий риск заключается в появлении первых намеков на то, что благодаря работе в группе депрессивных Двенадцать Шагов, вы начинаете чувствовать, что внутри прорастают маленькие ростки покоя. Именно это пугает всех нас. Наша вина, наш стыд, наши потери в жизни практически полностью спрятали чувство естественности и игривости до такой степени, что мы боимся любого нового образа чувствования. Наша первая мысль – это не может и не будет продолжаться долго. По мере того, как вы живете с этими неприятными чувствами, продолжаете работать над собой на собраниях и просто говорите себе, что вы можете побороть эти негативные чувства по отношению к себе, ваше будущее и ваш мир начинают отстраиваться заново.

Когда вы чувствуете это, позовите друзей и расскажите им о том, что вам нужна помощь в этой перестройке. Вместо того, чтобы позволять дефектам характера держать вас в тюрьме, вы теперь используете эти «кирпичи» для того, чтобы построить мост между вами и другими членами группы, которые хотят освободить себя от изолирующего чувства грусти и боли.

«Сразу» в названии Шага означает «немедленно», и это особенно хорошо для всех нас, потому что, когда мы в депрессии, мы любим убегать и пережевывать свою грусть и все время думать, какие мы плохие и как мы виноваты. Нам необходимо развернуть все это в обратную сторону так, чтобы вместо того, чтобы бить себя по голове, мы *сразу* признавали бы, что мы вводим себя в грусть и таким образом освободили бы себя от этого круга печальных мыслей и начали отвлекать себя путем участия в какой-либо приятной позитивной деятельности для самих себя. «Сразу» также означает выражение чувств как можно быстрее. В прошлом мы имели тенденцию запирать их в себе для того, чтобы заморозить и не встречаться с ними. Поэтому смело выражайте то, что вы чувствуете, доверяйте тому, что это – именно ваши чувства, и они не принадлежат кому-то другому. Люди отмечают, что, когда вы что-то чувствуете, вам следует сказать: «Я чувствую безумие» или «Я чувствую себя счастливым», или «Я чувствую себя огорченным». Смысл заключается в том, что простое использование «Я» меняет образ чувств. Если вы скажете: «Ты заставил меня гневаться» или «Ты заставил меня грустить», или «Ты заставил меня огорчиться», то это только мешает вам понять источник своих чувств. Вам необходимо взять полную ответственность за то, как и что вы чувствуете: вы не можете обвинять в этом кого-то другого.

Сразу простить себя! Сразу сказать другу, члену группы *Анонимных Депрессивных*, коллеге или супругу о том, что вы теперь стремитесь жить одним днем, одним часом, только сегодня и зависите теперь от Высшей Силы, которая дает вам мужество замечать у себя мысли, содержащие надежду, способные вернуть вас обратно в общество, семью и к друзьям. Развивайте чувство благодарности и благодарите Бога за сегодняшний день! Сегодня – вот все, что у нас есть. Будьте частью вашего собственного выздоровления. Начните развивать в себе осознание того, что если другие люди могут, то могу и я. Это правда: вы сможете, если будете следовать Программе.

Люди не похожи друг на друга, поэтому каждому из нас, делая инвентаризацию, необходимо будет определить, каковы его собственные дефекты характера. Найдя ту пару туфель, которая подходит, нам следует надеть ее и идти вперед с новым осознанием того, что в наконец мы на правильном пути.

# Шаг одиннадцатый

Стремились путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Бога, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения

Будучи зависимыми от грусти во многом так же, как алкоголики зависимы от своего желания «лечить» себя алкоголем, мы должны ежедневно поворачивать нашу волю к Богу и просить у Высшей Силы руководства. В конечном итоге, именно сознательный контакт с любящим Богом делает нас свободными от необходимости вводить себя в грусть.

Все мы, будучи по сути своей зависимыми от вещества (компульсивное переедание, алкоголь, кокаин, предписанные лекарства) или зависимые от процесса – зависимые от поведения (трудоголики, сексоголики, игроманы, депрессивные), знаем, что для освобождения от отравляющего опыта зависимости нам прежде всего нужно захотеть от него избавиться и жить по-другому. Лучше всего двигаться вперед в этом направлении всего на один день или один час за один раз. Не говорите себе, что вы прекратите саморазрушительное поведение на один год и будете ждать результатов. Нет, попробуйте прожить всего лишь «один день за один раз», ведь это намного проще. Как кто-то сказал: «Если ты хочешь съесть слона, то лучший вариант как сделать это – откусывать по кусочку за один раз». Мы знаем из своего прошлого опыта, что наша трезвость, исчезновение нашей грусти появляются благодаря «отпусканию», то есть признанию своего бессилия перед своей грустью и перепоручению ее моей Высшей Силе и позволению Ей позаботиться о моей печали. Я ничего не могу сделать для того, чтобы ликвидировать свое зависимое поведение до тех пор, я не приму решение жить без него.

Когда мы очень сильно погружены в депрессию, трудно фокусироваться на таких вещах, как молитва, но по мере приложения усилий и появлению практических навыков, мы можем прийти к убеждению, что чтобы мы ни делали, это все равно лучше, чем сидеть в луже жалости к самому себе. Если мы не были активны в какой-либо «организованной религии» до этого, у нас есть хороший шанс обрести новый подход к тому, как быть с Богом. Он, этот подход, содержит намного меньше осуждения и этот Бог Двенадцати Шагов намного более приемлем, чем другие концепции Бога, которые мы могли когда-то иметь. Иногда мы вдруг обнаруживаем, что наш религиозный багаж наполняет нас большим количеством травмирующей вины, стыда и безнадежности, и поэтому не позволяет нам полностью принять что бы то ни было от нашей Высшей Силы.

Молитва означает просьбу о чем-то. Мы просим о том, чтобы мы смогли пустить Бога в нашу жизнь, так как мы признали, что бессильны перед нашей способностью вводить себя в грусть и то, что наша жизнь стала неуправляемой. Как говорится в *Анонимных Алкоголиках*: «Я увидел, что неуправляемой была моя жизнь, а не моя выпивка». Я убежден, что в этом коротком утверждении содержится много мудрости, и о ней я хотел бы порассуждать. Тот факт, что мы достаточно долго изолировали себя от мира – не очень трезвая вещь, учитывая, что человек создан социальным существом.

Наше постоянное введение себя в грусть отталкивает нас от любой формы приятных отношений с другими людьми и постоянно строит высокую стену для нашей депрессии. Именно в ее разрушении состоит цель нашего постоянного сознательного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Я верю и говорю на основе собственного опыта о том, что Высшая Сила уважает нашу капитуляцию и передачу Ей ответственности за нашу жизнь. Удивительно, как по мере выздоровления наши чувства начинают оттаивать. Мы чувствуем некоторые эмоции – и выздоровление начинается. Для нас, которые вводили сами себя в депрессию, есть возможность осознать, что лучший способ вырваться из этой хронической грусти – просто признать, что мы ответственны за наше чувство и затем молиться Богу о том, чтобы мы стали спокойными и счастливыми. Мы просто молимся о свободе, и постепенно, по мере осуществления небольших шажков, мы чувствуем, что внутри нас происходят маленькие изменения.

Очень часто мы контактируем с людьми, местами или обстоятельствами, которые вызывают у нас некомфортные чувства, и мы начинаем убегать в комфорт нашей депрессии. Это значит, что мы отбрасываем наше доверие Высшей Силе и выбираем вместо Нее комфорт нашей грусти.

После возврата к комфортной привычке вводить себя в грусть, мы осознаем, что привели себя туда, откуда пришли: в чувство изоляции и депрессию. Мы осознаем, что все, что у нас есть, – это сегодня. Как подчеркивают *Анонимные Алкоголики*: «Самый бедный не меньше и самый богатый не больше − все имеют только один день. Что мы с ним будем делать – это уже наша забота, как мы его используем − зависит от нашей личности».

Я помню Фреда во время его первого визита к *Анонимным Депрессивным*. Он сказал, что он был в депрессии всю свою жизнь. Группа слушала его, и конечно, большую часть своего рассказа Фред говорил о том, что имеет крайне туманное представление, о чем все тут говорят: о Боге и о том, какое Он имеет отношение к его грусти и как это может ему помочь. Но именно боль депрессии приводила Фреда на собрания раз за разом, и он не только почувствовал себя лучше, но также и стал выглядеть лучше. Затем, услыхав о Двенадцати Шагах, он увидел, что может доверять этой Высшей Силе, и что депрессия, которая была его компаньоном всю жизнь, может быть, уже не будет с ним всегда. Фред сделал решительный шаг, пришел к убеждению, что Сила, более могущественная, чем он, может вернуть его к здравомыслию, и Она сделала именно это. Фред сказал, что ему больше не нужна депрессия, занялся возмещением ущерба семье, друзьям и коллегам за то, что он был таким негативным человеком, и начал делать инвентаризацию того, где ему надо было произвести «генеральную уборку» своего дома. Через определенное время Фред начала понимать других членов группы и сам понял, что он такой же, как и они - саддикт. Депрессия была для многих зависимостью от грусти. Единственным выходом из зависимости для Фреда было позволить ей уйти, признать, что жизнь была неуправляемой, и начать работать над собой и своими дефектами характера. Фред все еще приходит на собрания, для того чтобы поделиться своей историей с другими о своем выздоровлении. Он рассказывает о том, как все шло до *Анонимных Депрессивных* и как это движется теперь, с тех пор как он работает по Шагам и препоручил свою жизнь Высшей Силе.

Да, у Фреда бывают искушения снова и снова вводить себя в грусть, но, будучи зависимым от Высшей Силы, он больше не впадает в безумие сдаться этому чувству. Он выбирает счастье, и именно во время своей ежедневной молитвы и медитации чувствует, что Высшая Сила ведет его в течение дня.

*Анонимные Алкоголики* утверждают, что быть честным означает говорить себе правду. Также *Анонимные Алкоголики* являются пионерами в понимании того, что Высшая Сила действует на стороне каждого, кто прилагает усилия для того, чтобы быть в сознательном контакте с Ней: «Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей» (16).

Мы верим, что быть в сознательном контакте — значит быть в состоянии прежде всего услышать кого-то или что-то, что выражает желание Бога освободить нас от наших страданий, как только мы готовы и желаем препоручить Ему свой разум и волю. Когда-то нас убедили в том, что единственный безопасный путь сделать эту жизнь сносной и предсказуемой − вводить себя в грусть и прятаться в маленькую раковину, уверяя себя в том, что наш маленький мир находится полностью под нашим контролем. Он был маленький и совершенный, этот наш мир. Он был темный, мрачный и больной, но, по крайней мере, мы знали, *что* у нас есть. Именно предсказуемость неизбежно делала жизнь адом для всех нас, несмотря на то что мы скорее выбрали бы ее, чем погрузились в реальную жизнь, полную удивительных вещей.

Чем больше нас ведет Высшая Сила, тем больше мы получаем сигналы того, что что-то позитивное начинает срабатывать в нашей жизни. По мере того, как мы все больше хотим поддерживать сознательный контакт с Высшей Силой, тем больше мира и спокойствия начинает вливаться в нашу жизнь. Вскоре мы начинаем чувствовать мир, которого у нас никогда не было раньше, и мы понимаем, что хотим еще больше мира в тот момент, когда утром просыпаемся и входим в контакт с Высшей Силой. Эти молитвы и медитации, или «М&M», как их называют некоторые члены групп, помогают еще больше осознавать, что именно такой духовный подход постепенно делает нашу депрессию более слабой и помогает все меньше и меньше обращать на нее внимание.

Даже просто сесть и расслабиться – трудная для нас вещь, когда мы в депрессии, но, если мы хотим, чтобы Высшая Сила действовала в нашей жизни, необходимо обеспечить тишину внутри себя и прислушаться к Ее подсказкам. Слушайте − и затем молитесь. Молитесь о том, чтобы вы смогли избавиться от этой грусти по мере продолжения работы по Шагам Программы. Чем больше вы развиваете в себе чувство благодарности, тем больше вы будете видеть, что жизнь ст***о***ит того, чтобы жить, и что вы можете жить с неопределенностью. Жизнь явно становится более предсказуемой и причина, по которой это происходит, – то, что каждый из нас позволяет силе Бога развертываться в нашей жизни. Чем больше мы осознаем Ее действие в нашей вселенной, тем больше покоя появляется в нашей жизни. Мы уверены, что по мере осуществления ежедневной инвентаризации и полноценного соприкосновения с Богом Он сам выходит навстречу с нами. Спустя некоторое время в результате нашей медитации мы почувствуем, что Бог направляет нашу жизнь и что Его любовь ставит нас с головы на ноги. Мы понимаем, что мы хотим рискнуть, попробовав наши крылья и мы стараемся жить только сегодня и забыть о наших вчерашних страданиях, боли и страхах, или тревожных моментах, с которыми мы можем столкнуться завтра. Члены группы называют это так: «А вдруг произойдет то или это?» Высшая Сила – Она только сегодня. Она не вчера и не завтра. Она живет сейчас. Она живет в нашем сердце и все, что Она хочет и желает – это чтобы мы входили с Ней в контакт, и Ее сила будет развертываться с течением времени. Со временем Она проявит себя в нашем разуме и сердце.

Мы просто хотим узнать Божью волю о нас. Как часто в прошлом я боялся повернуть свою волю к Богу, чтобы Он руководил мною, как Ему угодно! Ни за что! Я не собирался отдавать Богу всю мою жизнь и позволить Ему взять контроль за нее на Себя. Кто знает, может быть, Бог пошлет меня далеко на какой-то Им же забытый остров. Я не смел передать свою свободную волю на таких условиях. Я хотел сохранять контроль, и мой образ жизни заключался в том, чтобы не передавать свою волю никому, особенно Богу. Не правда ли, это очень похоже и на ваши чувства по отношению к Нему? На самом деле, у нас есть свобода воспринимать себя страдальцами, если нам это нравиться, не доверяя Богу, или мы можем довериться и начать выбираться из темноты нашей депрессии. Все полностью зависит от нас, от нашего выбора. Мы молимся о знании Божьей воли и о силе для ее выполнения. Это очень важная задача. Молиться о знании Божьей воли – это значит возмещать постоянно ущерб тем, кому мы его причинили и сразу просить о прощении. В нашем выздоровлении нет места для зацикливания на обидах: это снова отбросит нас в грусть и изоляцию и будет держать в безумии нашего повторяющегося зависимого образа жизни. Мы продолжаем чувствовать отвержение со стороны других, и конечно, это заставляет нас печалиться о себе еще больше.

Мы понимаем, что никому не хочется иметь проблем с духовностью в нашей Программе, но честность, открытый разум и готовность – обязательная основа выздоровления: «Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество. Этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию» (17).

Мы можем понять из этого, что человек, у которого есть хотя бы желание остановить свои навязчивые действия по введению себя в грусть, обретает шанс, следуя Программе выздоровления Двенадцать Шагов. Это осознание Бога лежит в основе Программы *Анонимных Депрессивных*, и это именно то, что заставляет ее работать.

Мы бы хотели сказать, что любой человек в депрессии в состоянии честно посмотреть на свою проблему в свете нашего опыта выздоровления и выздоравливать, при условии, что он/она не закрывает свой разум от духовных идей. Он/она может проиграть только от собственной нетерпимости или агрессивного отрицания.

Второй и Третий Шаги, как и Одиннадцатый Шаг, касаются нашей воли, находящейся в Божьей воле. Нам следует искать в качестве приоритета знание Его воли для нас. Но выздоровление – за нами. Вам необходимо захотеть признать, что ваша жизнь неуправляема, что ваша грусть вне контроля. Вы достаточно честны для того, чтобы признать, что ваша гордыня блокирует принятие выбора стать не депрессивным.

Как сказано в *Анонимных Алкоголиках*: «если кто-то хочет знать, как работает программа, то это «Ч» − честность, «О» − открытый разум и «Д» − готовность» (18).

*Анонимные Депрессивные* понимают, что уже простой готовности верить достаточно для начала личного процесса выздоровления. Желание освободить себя от боли своей грусти становится намного сильнее, чем укорененность в мысли о том, что грусть сильнее меня.

Мы также убеждены, что мы, саддикты, подобны мужчинам и женщинам, потерявшим свои ноги, которые больше никогда не отрастут. Мы должны сделать вывод о том, что так как наша депрессия и грустные мысли постепенно усиливаются с течением времени, то это значит, что наши чувства вне нашего контроля и нам необходима помощь.

Мне очень нравится вся духовная ориентация образа жизни по Двенадцати Шагам во многом еще потому, что эта духовная Программа не означает, что мы отрицаем важность других религиозно организованных образов веры. Я чувствую, что величайший дар, который я когда-либо получал – это знание того, что я зависим от привычки вводить себя в депрессию: это та реальность, которая привела меня в содружество *Анонимных Депрессивных*. Именно здесь то место, где я вошел в контакт и узнал того неосуждающего Бога, который столь сильно заботится обо мне, того Бога, который готов был ждать, пока я обращусь к Нему и получу такую любовь.

Главный факт нашей сегодняшней жизни – абсолютная, чудесная сконцентрированность нашего сердца и жизни на нашем Создателе. Именно она начала творить те вещи в нашей жизни, которые мы никогда не могли сделать сами для себя.

Когда все наши старые идеи стали заменяться новыми, свежими и дающими жизнь, наша жизнь полностью изменилась. Каждый может стать теперь новым человеком.

Мы все помним молитву Св. Франциска Ассизского, в которой он молится о том, чтобы стать каналом Божьего милосердия (19). Это именно тот пункт, в котором входим и мы. Те, кто участвуют в Программе, хотят быть силой добра в этом мире и какое же большее добро может быть сделано в мире, как не рассказ людям в депрессии о том, как открытость для воли Бога помогла нам освободиться от депрессивных мыслей и чувств? Кроме того, мы постепенно приходим в соприкосновение с испуганным маленьким ребенком внутри нас по мере того, как решаемся создать себе новые родственные связи путем развития новой дружбы в группе *Анонимных Депрессивных*. Мы начинаем знакомиться с болью и страданием детства и перестаем вечно искать мать или отца для того, чтобы они нас одобрили и приняли. Наша зависимость от одобрения посторонними людьми начинает постепенно испаряться по мере того, как мы делимся своей историей с нашей новой семьей, группой Двенадцать Шагов. Мы начинаем становиться для своего внутреннего ребенка любящими родителями и постепенно прорабатываем наши чувства стыда и грусти. Помните, мы не хотим рассказывать Богу, как управлять нашей жизнью. Мы просто молимся, чтобы Божья воля делала с нами то, что хочет Бог.

Медитация (20) – это путь побыть в себе и послушать голос и водительство Бога. Мы очень активны в медитации, даже несмотря на то, что мы позволяем Богу обращаться к нам. Мы восприимчивы к каждому проявлению Божьей руководящей мудрости и любви. У нас нет своих стремлений, кроме стремления к Божьей воле. Мы больше не зависим от своей воли, но Божья воля ведет нас.

Перед началом дня мы прежде всего благодарим Бога за право исполнять Божью волю сегодня и во все время, которое Бог нам дал. Мы просим о мужестве исполнять Божью волю в своей жизни в течение этого дня. Мы молимся о покое, который проистекает из капитуляции нашей воли перед Божьей. Нам необходимо жить просто. Нам необходимо смотреть на вещи просто и не переполняться бесчисленными обязанностями и проектами. Грандиозность жизни отбросит нас обратно в депрессию если мы не начнем жить с большей мудростью и осмотрительностью. Каждое утро во время медитации мы просим Создателя показать нам путь терпения, толерантности, добра и любви.

Мы думаем о двадцати четырех часах впереди, когда встаем, и стараемся жить этот день в честности и мире. Мы просим Бога удержать нас от эгоцентричных мыслей, нечестности и других ложных мотивов. Как говорят *Анонимные Алкоголики*, когда мы чувствуем нерешительность по какому-либо поводу, то просим Бога о вдохновении и стараемся прекратить борьбу за верный ответ. *Анонимные Алкоголики* говорят, что вы будете удивлены тому, как будут приходить верные ответы по мере того, как будете учиться жить таким образом. Мы также останавливаемся в течение дня, когда мы испуганы, смущены или встревожены. Мы молимся Высшей Силе, какое направление выбрать. Я считаю наилучшим предположение *Анонимных Алкоголиков*: «Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя». В результате этого уменьшается опасность волнения, страха, гнева, беспокойства, жалости к самому себе или необдуманных поступков. Мы становимся более эффективными. Мы не так легко утомляемся, так как не сжигаем бессмысленно энергию, как мы делали, когда старались строить жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас. Приходя на собрания и признавая свою зависимость, мы в конечном итоге приходим в соприкосновение с теми эмоциями, которые были скрыты с очень давнего времени в нашей жизни, когда мы чувствовали очень сильную боль. У нас теперь есть шанс позволить этим чувствам проявиться и быть выраженными с поддержкой и доверием нашей только что обретенной семьи – группы *Анонимных Депрессивных*.

Наши чувства, выраженные и позитивно принятые группой, позволяют нам сфокусироваться на том, как мы думаем о самих себе, и делают возможным стать для себя настоящими родителями вместо того, чтобы продолжать поиск во множестве сексуальных отношений, алкоголе, азартных играх и других видах зависимого поведения того, чем заполнить отсутствие в нашей жизни потерянных и так никогда не нашедшихся родителей.

Практика Программы дает нам возможность быть ведомыми Высшей Силой, чтобы сделать нам как можно больше добра из того, что мы можем и того, что хочет Высшая Сила.

Самая прекрасная вещь, которую Программа нам говорит о Боге – это то, что Бог прост. У Бога нет частей: нет тела, мозга и души. Мы видим Бога как единство и молимся только о знании Его воли и силы для ее исполнения. Это говорит о многом. Это говорит о том, что мы молимся о себе только после того, как помолимся о том, чтобы Бог использовал нас для роста кого-то еще. Но «здесь и сейчас» мы хотим просить, чтобы мы обладали знанием Его воли. Вот где мы можем молиться о том, чтобы могли слышать тихий голос, который уже живет в каждом из нас в сердце («Царство Божье внутри вас») и о том, чтобы он выводил нас к свету по мере того, как мы даем ему все больше времени звучать. Чем больше вы настраиваете свой слух, тем больше будете слышать и тем лучше вас будут вести. Нет никаких сомнений в этом. Для этого необходимо время и практика. Как депрессивный человек, вы поймете, что единственными голосами, которые вы слышали раньше, были старые пластинки, игравшие в вашей голове и напоминавшие о том, что вы плохой и никчемный. Теперь вы слышите, если доверяете Высшей Силе, что будете чувствовать себя лучше.

Расскажите Богу о том, как вы выходите из той ямы, в которой сидите, а затем слушайте. В определенное время сможете услышать, как решить вашу проблему. Это и есть доверительные отношения с Богом.

Выздоравливающий алкоголик сказал: «В Двенадцати Шагах слово «Бог» используется семь раз, но особая зависимость: алкоголь, наркотики, игромания и т.д., упоминается только один раз, в Первом Шаге. Спустя некоторое время вы становитесь столь близкими с Богом, что вы уже зависимы от Бога не только во время молитвы, но и весь остальной день».

Мы хотим только знать волю Бога, так как если наша воля выстраивается в одном направлении с волей Бога, то тогда все, что вам необходимо или вы хотите – все здесь. Стремление к тому, чтобы ваша воля была в Божьей воле – это освобождающее желание. Чем больше вы молитесь, тем больше будете хотеть быть в Божьей воле. Ваша саддикция станет частью прошлого, а «здесь и сейчас» будет покой Божьей воли.

Мы в состоянии исцелить грусть, которая находится глубоко в нашей душе только путем собственной капитуляции Высшей Силе и через доверие нашей грусти и отчаяния членам группы *Анонимных Депрессивных*. Вы начинаете чувствовать, что вы полностью и безусловно приняты этой группой людей, вовлеченных в обсуждение своих проблем и которые множество раз возвращаются в свое детство, в котором они были нелюбимы и покинуты. Некоторые не были физически брошены, когда родители покидали дом или умирали, но были брошены в том смысле, что никто никогда их не любил, и не рассказывал им, какие они важны сами по себе. Мы осознаем по мере того, как мы ищем средство, которое даст нам возможность чувствовать себя хорошо, что именно это ощущение покинутости заводит нас в нашу зависимость. Этот огромный вакуум в нашей жизни будет всегда заставлять нас чувствовать грусть до того дня, когда мы сможем встретить Бога и назвать Его по имени, признать, что нам нужна помощь и препоручить Ему свою жизнь. Это даст нам возможность встретиться лицом к лицу со стыдом и излечить наш дискомфорт. Мы оплачем наше детство, которого никогда не было и начнем работу, направленную на то, чтобы сделать нас любящими родителями для своего внутреннего ребенка (21).

Освобождение от нашей саддикции – это понимание того, как высоко ценить самого себя. Бог, как мы Его понимаем, даст нам силу осуществлять Его волю в жизни. Этот Бог, как мы Его понимаем, поможет нам вернуть свою нормальную жизнь и начать чувствовать иные эмоции и энергию, вместо неприятных эмоций, которые были нашими спутниками на протяжении большей части жизни. Вы можете попробовать исцелить себя сами, но это будет очень трудно. Стать здоровым и принять самого себя – это осуществимо только через силу группы. Именно в группе, работающей по Двенадцати Шагам, вы найдете выход из вашей депрессии. Попробуйте и будете живы.

Мы признаем, что наша жизнь неуправляема и только тогда, когда мы готовы и хотим передать нашу жизнь Высшей Силе для того, чтобы Она взяла контроль над ней, мы начинаем расти и обретаем покой и мир, которого желает каждое сердце. Наша зависимость от Высшей Силы поможет нам стать более независимыми от нашей склонности вводить себя в грусть.

# Шаг двенадцатый

Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, страдающим от депрессии, и применять эти принципы во всех наших делах

Единственное требования для членства в *Анонимных Депрессивных* – искреннее желание перестать вводить себя в грусть в течение ближайших двадцати четырех часов. Мы хотим попробовать в этот короткий период времени отпустить нашу грусть. Но поскольку мы саддикты, нам нужно знать, что мы не можем выйти из нашей грусти по щелчку пальцев в считанные минуты или дни. Для того, чтобы начать чувствовать себя лучше, необходимо время, потому что наш стереотип введения себя в грусть складывался в течение многих месяцев и возможно, лет, и никто не может «выйти» из плохих чувств за несколько дней. Как было сказано в другом Шаге, не столько наша зависимость требует того, чтобы мы на ней фокусировались, сколько вся жизнь в целом, которую мы теперь признаем неуправляемой. Практикуя принципы Программы Двенадцать Шагов, мы теперь знаем, что необходимо сделать инвентаризацию всей нашей жизни. Мы не можем оставить ни один камень неперевернутым, если мы хотим жить с покоем и надеждой. Наша грусть, как и любая другая зависимость – только симптом более глубокой зависимости, которая проявляет себя в нашей потребности искать комфорт и безопасность в грусти. Но это уже сущность нашего зависимого поведения и мышления. Наше мышление является зависимым. Каждый раз, когда кто-то делает нам больно и говорит то, что нам неприятно, мы прячемся в темную дыру нашей депрессии. Мы закрываем наши чувства, «замораживая» их в ожидании будущей боли. *Анонимные Депрессивные* хотят, чтобы вы и я старались в течение одного сегодняшнего дня не бежать вынужденно в грусть, когда мы оказываемся в стрессовой ситуации.

Теперь мы знаем, что только тогда, когда активно вовлекаем себя в работу по Первому Шагу *Анонимных Депрессивных*, мы начинаем двигаться к выздоровлению и к жизни, которая может быть наполнена покоем и надеждой. Надежда – вот что мы, депрессивные люди, ищем. Мы отказываемся от того, чтобы ставить на себе клеймо депрессивных, потому что не собираемся быть в депрессии больше, чем должны были быть. Мы также являемся чем-то большим, чем наше чувство грусти. Наше настоящее «я» прорастает из грусти по мере того, как мы стараемся жить одним днем.

Несмотря на то, что мы привыкли жить в прошлом и воспринимать свой мир как угрозу и опасность, мы входим в сообщество мужчин и женщин, которые осознают и признают, что они являлись причиной собственной депрессии и боялись выйти из нее, поскольку иные опыт и чувства, кроме грусти, были бы для них слишком незнакомы и пугающи.

Содружество *Анонимных Депрессивных* состоит из людей, работающих по Программе, которые духовно пробуждаются и хотят поделиться своей историей о том, как они чувствуют себя сейчас, когда признали, что они саддикты и как они пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем они сами, может вернуть их к здравомыслию. Эти рассказы старших членов групп укрепляют мужество у новичка. Мы знаем, что нам надо жить только в течение этого дня и мы хотим жить сегодня надеждой, так как сегодня – это все, что у нас есть. Вчера уже ушло навсегда, а завтра еще нет.

Работа по Двенадцати Шагам – для тех, кто живет только сегодня. Множество раз мы были настолько испуганы тем, что нас могут отвергнуть еще раз, что бежали глубже и глубже в боль стыда и страданий. Нам необходимо открыто выразить нашу боль, наш стыд и позволить другим услышать нашу историю. Есть что-то исцеляющее в том, чтобы услышать самого себя, рассказывающего другим историю своей жизни, в том числе и о пропастях, в которые мы падали время от времени. Мы ощущали, что несчастны! Но теперь мы можем почувствовать надежду, когда другие члены группы качают головами в знак принятия и одобрения того, о чем мы говорим, рассказывая свою историю. Большинство было там, где мы находимся сейчас. И чем больше мы стараемся регулярно посещать групповые собрания, тем больше мы будем слышать, как другие члены группы говорят о том, как мы изменились: в действиях, в выражениях и во внешнем виде. Мы будем принимать правдивые и честные комментарии группы. Эти люди говорят на нашем языке, и все они были там, где мы сейчас находимся. Вы постепенно начинаете быть целителем, а не жертвой по мере того, как все больше работаете по Программе и получаете удовольствие от возможности помогать другим выздоравливать. Когда вы начинаете «выходить» к другим в группе, то это именно тот момент, когда вы уже несете послание надежды другим людям. Ваше будущее – с *Анонимными Депрессивными*.

Мы все знаем, что любая зависимость, любой компульсивный тип поведения постепенно удаляет вас из регулярных отношений и дел с людьми вокруг вас, включая семью, друзей и коллег до тех пор, пока не оставит вас в узких границах боли и изоляции. Желание же стать менее изолированными появляется у нас по мере того, как мы все активнее обдумываем свою зависимость. Большинству из нас требуется дружеское сообщество группы для того, чтобы поддерживать свою честность и выздоравливать, выходя на открытое место из своих темных мыслей.

«Достигнуть духовного пробуждения» означает, что мы теперь знаем, что в основе нашего существования лежит духовность и именно в ней – источник нашей силы: «Царство Божие внутри вас». Это духовное пробуждение происходит, когда мы окончательно позволяем Богу, как мы Его понимаем, войти в нашу жизнь и капитулируем, прекращая наше сопротивление перед улучшениями. Вскоре мы обнаруживаем, работая по Программе, что никакая зависимость не может быть контролируема силой воли. Необходимо капитулировать перед Высшей Силой или заботой Бога, как мы Его понимаем. Она одна снимет в положенное время груз с наших плеч. Именно духовное пробуждение позволяет нам оставаться свободными от грусти по мере того, как мы несем послание о выздоровлении другим членам группы. Мы признаем, что не можем давать обещаний никому и что нет магических ответов и быстрых решений для их саддикции. Все это требует времени и это – послание группы. Такие лозунги, как: «Расслабься!», «Улыбайся!» и «Не беспокойся!» нужны для того, чтобы помочь вам и мне жить одним днем и продолжать старания жить в покое. Когда мы практикуем эти Шаги на ежедневной основе, начиная наш день с просьбы управлять нами в течение дня, мы можем быть уверенными в Божьем присутствии в нашей жизни и в Его помощи нам.

Когда вы проходите Программу, прорабатываете Шаги и перепоручаете свою жизнь Богу, как вы Его понимаете, то это означает, что вы убираете свой дом, возмещаете ущерб, где и кому необходимо и позволяете Высшей Силе проявляться в вашей жизни.

Нам не нужно ставить на ком-то значок саддикта. Позвольте ему самому открыть это по мере того, как он услышит ваши истории. Мы хотим рассказать ему о том, как все шло до *Анонимных Депрессивных* и как все идет сейчас, когда мы живем в Программе Двенадцать Шагов. Когда новички слышит «до» и «после», это облегчает их доверие к нам, когда они слышат рассказ о нашем собственном опыте, энтузиазме и радости. Они поверят, что наше выздоровление не притворное. Наше свидетельство о надежде выздоровления – наилучшее свидетельство того, что Программа Двенадцать Шагов работает. Есть два типа саддиктов: 1) выздоравливающие саддикты: те, которые работают по Программе Двенадцать Шагов и осознают, как его/ее зависимость от грусти управляет его/ее жизнью; и 2) страдающие саддикты: те, кто продолжают отрицать и/или искать оправдание тому, что продолжают отказываться от того, чтобы чувствовать по-другому.

«Как вы, так и новичок-подопечный должны двигаться каждый день путем духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, то будут происходить удивительные вещи. Когда мы оглядываемся назад, понимаем, что то, что произошло тогда, когда мы препоручили себя в Божьи руки, было намного лучше наших планов. Следуйте указаниям Высшей Силы, и вы будете жить уже теперь в новом и прекрасном мире, независимо от того, каковы ваши нынешние обстоятельства!» (22).

Что за обещание!

Замечательные вещи происходят с нами, когда мы готовы и хотим признать поражение и проговорить наше бессилие перед нашей депрессией и то, что наша жизнь стала неуправляемой. Этот первый шаг – начало полета по Шагам, который поднимает нас к нашему новому образу жизни. В нашем содружестве *Анонимных Депрессивных* мы говорим о надежде, мы действуем с надеждой и думаем о надежде. Мы осознаем, что наше депрессивные и негативистские мысли могли сформировать нас такими, какие мы есть сегодня. Вы становитесь тем, каковы ваши мысли. Мы, те, у кого грусть – вторая природа, - иногда продолжаем возвращаться к старым, комфортным формам негативного мышления и к саморазрушительному поведению. Надежда побеждается грустью.

Когда же мы убеждаемся, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию, то мы препоручаем себя этой Силе множество раз в течение всего двадцатичетырехчасового дня. Это скала в море, за которую мы все держимся, когда нам кажется, что легче просто сдаться и вернуть себя в грусть, вместо того чтобы встретить шторм лицом к лицу, пройти через страх. То, что Билл У. сказал относительно алкоголиков, применимо в равной степени и к саддиктам: «Он/она может довольствоваться заурядностью и самодовольством даже если все это может оказаться ненадежным основанием. Или он/она может выбрать рост в величии духа и действий».

Вы никогда не остановитесь в следовании Программе Шагов. Мы в исцелении всю свою жизнь. Вы не станете выпускником. Когда мы возвращаемся к грусти, мы возвращаемся к прежнему компульсивному поведению, которое может снова сделать нас банкротами, лишенными мира и надежды. Мы хотим расти в убеждении о том, что Высшая Сила вернет нас к здравомыслию. Один из лучших путей вырасти из нашей саддикции – начать действовать как целитель, а не пассивная жертва. Мы под защитой не кого-либо другого, но нашего Бога. Духовное пробуждение усиливается, когда мы принимаем решение препоручить нашу волю и наш разум заботе Бога. Без сомнения, это очень важный шаг для очень многих людей поверить кому-то, и теперь в особенности Богу, в страхе перед Которым они провели всю свою жизнь. Именно это решение позволяет нам препоручить нашу волю Богу. Оно освобождает нас, и мы молимся и слушаем во время наших медитаций и понимаем, что наша способность входить в контакт с Высшей Силой усиливается.

Теперь нам необходимо посмотреть на самих себя и произвести некоторую «уборку в доме». Нам необходимо начать слушать других людей в группе, когда они рассказывают о Четвертом и Пятом Шагах, потому что это критические Шаги, которые освобождают нас от вины, стыда и груза перфекционизма и потребности контролировать, что вы и делали внутри себя все эти годы. Практика осуществления бесстрашной нравственной инвентаризации самих себя на ежедневной основе, особенно в конце дня, показывает нам, как мы живем сегодня в Программе. Это также помогает нам активно участвовать в убирании кирпичей, из которых состояла стена тюрьмы нашей депрессии.

Практика этих принципов помогает нам ежедневно настроиться и укреплять свою надежду в достаточной степени для того, чтобы мы могли уходить от своей зависимости от грусти. Когда мы в содружестве *Анонимных Депрессивных*, мы осознаем, насколько сами являемся ответственными за наше выздоровление, и что не можем винить наших супругов, детей, коллег или еще кого-то за наше депрессивное состояние.

Смирение – это ответ на честность. Чем более мы честны, тем более хотим и можем мыслить со смирением о самих себе. С течением времени наше чувство самовлюбленности будет постепенно испаряться по мере того, как мы продолжаем быть честными с жизнью и работой по Программе Двенадцать Шагов.

Составление списка всех тех, кому мы причинили ущерб и готовы его возместить – следующая часть дороги к покою и миру. Мы готовы убрать все обломки нашей прошлой жизни со всеми ее обидами и страданиями, которые теперь честно признаем. Нам также необходимо попросить прощения у всех тех, кто, как мы чувствуем, покинул нас. Прямое возмещение ущерба и осуществление личной инвентаризации продвигает наш прогресс в Программе и помогает освобождаться от всей прошлой боли. Теперь мы знаем, что не можем позволить себе думать очень долго по поводу реальных или вымышленных страданий, или мы снова вернем себя в грусть. И каждый раз, когда мы хотим остановиться и поразмышлять о том, как плохо другие люди нас воспринимают, нам необходимо подумать над тем, что мы делаем для себя всеми этими негативными, вновь повторяемыми мыслями. Мы капитулируем перед зависимостью, которая ведет нас вниз по пути темноты, изоляции и боли. Чем тщательнее мы осуществляем инвентаризацию наших действий, мыслей и чувств, тем лучше и быстрее мы будем заранее узнавать те мысли, которые вводили нас в грусть.

Одно только чувство того, что мы хотим убежать от всех, является предупреждающим сигналом, что нам необходимо идти на собрание, говорить с друзьями и двигаться. Наши усилия встретить лицом к лицу риск жить с неопределенностью, освободит нас от введения самих себя в грусть. *Анонимные Депрессивные* – это не место, где люди будут вас жалеть. *Анонимные Депрессивные* – это духовная программа, где вы найдете людей подобных себе, которые честно, открыто, охотно встречаются со своими дефектами характера и признают, что они должны хотя бы постепенно изменить свой образ жизни, если собираются стать целостными и честными людьми. Решение за вами. Вы делаете выбор! Вы теперь можете поделиться Двенадцатью Шагами и вашей личной историей с другими и тем самым помочь им на их собственном жизненном пути.

Обещания *Анонимных Алкоголиков* равно применимы к тем, кто работает над теми же Двенадцатью Шагами в *Анонимных Депрессивных*:

«Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы позн***a***ем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли это звучит многообещающе? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия» (23).

Эти обещания истинны, и мы теперь знаем, что они истинны благодаря свидетельству тысяч и тысяч зависимых, которые теперь свободны от своего больного поведения благодаря ежедневной работе по Двенадцати Шагам. Те люди, которые проработали Программу Двенадцать Шагов для исцеления от какой бы то ни было зависимости, поняли, что их зависимость была побеждена и они возвращаются к самому лучшему, что есть в них.

Я благодарю Бога каждый день моей свободы от моей зависимости, и я сейчас могу поделиться своей историей о том, как Бог работает в моей жизни с другими членами группы *Анонимных Депрессивных*. Мое исцеление, как и ваше, теперь передается всем тем людям, жизнь которых депрессия сделала неуправляемой. Найдя веру в Высшую Силу, более могущественную, чем наша, мы живем как живое доказательство того, как действует сила Божья. **Да будет воля Твоя!**

# Личные истории выздоровления от депрессии

Члены *Анонимных Депрессивных* рассказывают о своем выздоровлении от депрессии

## 1. Я больше не испытываю этих черных, унылых, безнадежных периодов. Моя жизнь радостна

Чернота – отчаяние – все большая замкнутость в самом себе – беспомощность, – в моей жизни не было радости, и я не могла больше на нее рассчитывать. Мой муж сказал: «Тебе нужна какая-то помощь». Я знала, что он прав, но я всегда сама помогала другим. В нашей газете был список всех групп поддержки в регионе, и я нашла заметку о двенадцатишаговой группе *Анонимных Депрессивных*. Я никогда о ней не слышала ранее, но я знала, что это подходит. Группа только формировалась и была именно там, где мне было удобно.

Я знала о Программе Двенадцать Шагов и верила, что уже живу такой жизнью. Теперь я знаю, что имела лишь предварительные знания, но сегодня я по-настоящему живу в соответствии с Двенадцатью Шагами.

Я приняла решение в декабре 1992 года. Я знала, что бессильна перед депрессией и что моя жизнь стала неуправляемой. Я была готова сделать что угодно из того, что предлагали *Анонимные Депрессивные*. Я хотела избавиться от боли. Если бы *Анонимные Депрессивные* сказали, что мне следует стоять на голове три раза в день, я бы это делала. Ежедневно я читала книгу и сознательно работала по Двенадцати Шагам. Я работала по ним шаг за шагом, с первого по двенадцатый. Работа по Шагам для меня означает записать тот Шаг, над которым я сейчас работаю, и сознательно размышлять над ним в течение дня. В отличие от других, уже сложившихся групп Двенадцати Шагов, на первых собраниях нашей группы не было доказательств выздоровления. Группа только формировалась. Не было никого, кто долго был в Программе. Книга дала мне формулу. Она обещала мне, что я почувствую себя лучше, если я буду посещать собрания, работать по своей Программе Двенадцать Шагов, вовремя есть, делать упражнения и говорить с другими о своей грусти. Я также начала писать журнал не просто для того, чтобы записывать свои несчастья, но с намерением найти решение. Каждую неделю я рассказывала о своем несчастье и свою историю людям, которые слушали и со временем внутренняя мудрость начала приводить в порядок неразбериху.

Третий Шаг («Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога») требовал много времени, осмысления и ежедневной медитации. Моя Высшая Сила больше не является родителем, который разрешает то, о чем я ее с мольбой прошу. Вся любовь, забота и понимание здесь и сейчас со мной, я просто должна была принять это все для себя. Сегодня Бог, как я Его понимаю, уже не тот, каким был тогда, когда я начала путешествие. Как образованная женщина, обладающая профессией, духовно я все еще была в детском саду. Я изводила моего консультанта по поводу помощи мне в прохождении моей инвентаризации Четвертого Шага. Я писала на протяжении месяцев и затем быстро двинулась по Пятому Шагу еще до того, как я все это смогла осознать. Психотерапевт, основатель *Анонимных Депрессивных* в нашем регионе, стал вторым человеком в нашем Пятом Шаге.

Я больше не испытываю этих черных, унылых, безнадежных периодов. Моя жизнь радостна. Тогда почему я продолжаю ходить на *Анонимные Депрессивные* в течение пяти лет? Двенадцатый Шаг Программы таков: «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались нести это послание другим людям, страдающим от депрессии и применять эти принципы во всех наших делах». Я столь благодарна *Анонимным Депрессивным*, что хочу, чтобы они помогали тем, кто все еще страдает.

Жизненная ситуация, которая заставила меня упасть на колени и привела в *Анонимные Депрессивные*, не улучшилась. Фактически оказалось, что она ухудшается. Наша книга говорит (в главе о Шестом Шаге), что многие «не вводили бы себя в депрессию, если бы были уверены, что больше не будет боли». Никто не может пообещать постель из роз без боли.

Во время моего выздоровления были моменты, когда я сбивалась и напоминала себе, как было до того, как я начала движение. Я говорила вслух: «О, я перепоручила это Тебе и доверяю Тебе. Я не хочу возвращаться обратно».

Сегодня я смотрю на ситуацию как на «разворачивающуюся», и мое духовное путешествие разворачивается в ней. Управляет моя Высшая Сила.

- Луис

## 2. Мы никогда не говорили о своих чувствах

Моя депрессия заявила о себе во времена моего детства и подросткового периода. Будучи ребенком, я заболела лихорадкой с температурой 40 градусов. Это привело к затруднениям в обучении, так как у меня появились нарушения мозговой деятельности. Я помню боль и травму, которые появились вследствие того, что я была изгнана своими сверстниками, так как они начали говорить, что я тупая. Это происходило потому, что моя речь и мышление были медленными и, конечно, мои оценки это подтверждали. Я вынуждена была пройти второй класс повторно, так как не умела читать и мои математические способности были очень ограничены. Я вынуждена была учиться в нескольких школах для детей с умственными проблемами для того, чтобы получить ту помощь, которая мне была необходима. Домашняя жизнь была очень дисфункциональна. Будучи ребенком, я чувствовала отсутствие общения в семье. Мы редко делали что-то вместе, не ездили на пикники и не ходили в церковь. Это происходило из-за отсутствия у отца какого-либо энтузиазма по поводу семейных дел и отсутствия опыта у моей матери. Я была ее единственным ребенком. Никто из моих родителей не умел эффективно общаться, и поэтому я никогда не умела рассказывать о своих чувствах. Мы никогда не обустраивались хорошо, так как постоянно переезжали, и я не научилась заводить друзей. Кроме того, мы не выражали свои чувства, в том числе любовь. Единственным знаком любви, который я могла видеть между моими родителями, были объятия отца и матери. Это бывало обычно после споров, в результате которых моя мать плакала. Кроме этих чувств, все остальные (особенно любовь) были спрятаны.

В 1979 году, когда мне было восемь лет, мои родители развелись. Моя мать вступала в отношения, ни одно из которых никогда не было успешным. Я помню годы, которые я прожила в смущении, узнавая «грязные секреты» моей матери. Я жила с бомбой замедленного действия, и все время ждала, когда придет момент взрыва и все секреты откроются людям. Что случилось бы, если бы мои товарищи однажды узнали все это? Возможно, они забросали бы меня камнями!

В дополнение ко всему, женщина, которая решила жить с моей матерью, не любила детей и отказывалась видеть во мне что-либо хорошее. Когда бы я не сделала хоть малейшую ошибку, меня осуждали. Она выкладывала все мои недостатки на блюде. В конце концов мне дали понять, что, если я хочу хотя бы в малой степени получать одобрение, я должна быть «совершенной». Именно так!

Я стала такой «совершенной». Я оставалась в своей комнате и никогда не слушала свой магнитофон громче определенного невысокого уровня. Я не спорила и всегда делала то, что мне говорили. Если я подходила к своей матери и пыталась выразить свои чувства по поводу этой женщины, я слышала в ответ: «Она платит половину счетов, и ты можешь поэтому жить тут бесплатно». Так как никто не занимался мной, я быстро поняла, что я никчемная. Не имело значения, насколько хорошо я выглядела, я все равно была плохой, ничего не стоящей и никчемной. Позже я осознала противоположное. После того, как я попала в больницу из-за суицидальных намерений в октябре 1993 г., я присоединилась к *Анонимным Депрессивным*. Вскоре я поняла, что люди тут любят меня и что нет никаких обязательств, которые на меня возлагают, чтобы быть «совершенной». Другие вещи вышли на первое место. Моя мать и я стали скорее близкими подругами, чем просто матерью и дочкой. *Анонимные Депрессивные* на самом деле действуют!

Есть и другие проблемы, о которых стоит говорить. Я все еще нуждаюсь в том, чтобы учиться не чувствовать себя плохо, если сделала ошибку. Часть Четвертого и Пятого Шагов *Анонимных Депрессивных* говорит о том, что не следует бояться быть неправым и извиняться, если вы причинили кому-то боль. Цветы не вырастут, если вы не выполете сорняки, которые им мешают.

*Анонимные Депрессивные* стали самым главным ключом к моей успешной жизни. Перед тем, как я вошла в Программу, у меня не было денег, водительских прав и меня исключили из университета из-за низких оценок и нервных срывов, из-за которых я попала в больницу. Я не проработала Первый Шаг до тех пор, пока не осознала, что я бессильна перед своей депрессией и что моя жизнь была столь же дезорганизована, как мой платяной шкаф.

В первую ночь в больнице один человек рассказал мне о существовании группы самопомощи, известной как *Анонимные Депрессивные*. Я решила попробовать. Рассказывая об этой прекрасной, чудесной и очень духовной Программе, этот человек не только выполнил Двенадцатый Шаг, но также дал мне ключ, ключ, который открыл для меня множество дверей. Проход через эти двери был подобен признанию поражения. Я играла первую роль в игре, в которой я в конечном итоге выиграю. Если меня выбивали, я возвращалась к Первому Шагу. Играя в мяч с позитивными чувствами, я позволяла моей Высшей Силе входить через Шаги для того, чтобы я выздоровела. С поддержкой и позитивными чувствами от дружеского сообщества, которое я испытывала в группе, я начала понимать Божью волю относительно себя. С любовью, поддержкой и настоящей дружбой со стороны трех верных членов группы я начала работу по получению водительских прав, которые были следующим шагом в приобретении мной независимости. Год спустя я получила права с помощью двух членов группы, которые помогли мне пройти дорожный экзамен. Для меня началась новая солнечная жизнь. Худшее осталось позади.

- Лена

## 3. Я вводила в депрессию сама себя. Я могу вывести себя из депрессии

Меня зовут Линда и когда я впервые прочитала книгу «Депрессия? Вот выход!» мне она не понравилась, и я рассердилась. Первая часть книги о перепоручении нашего сознания и жизни Высшей Силе звучала неплохо. Я была готова это сделать, сказав нечто вроде: «Эй! Вот Бог! Возьми Его! Депрессии больше не будет!» Но затем я дошла до части, в которой говорилось о нравственной инвентаризации, дефектах характера и главное о том, что я ввожу в депрессию сама себя.

«О чем это он говорит?» − сказала я сама себе, когда прочла книгу. Я пыталась вывести себя из депрессии множество раз. Я положила книгу и пошла на работу. Но и во время работы и вечером, когда я испытывала сильную депрессию, кусочки и части книги всплывали в моем сознании, и я начала думать о слове «остановить» так, как предлагала книга. «Я ввела себя в депрессию, я могу вывести себя из нее», − сказала я себе.

«Ищите «светлые промежутки», воспоминания из прошлого, в котором были счастливые моменты, приносившие чувство счастья» - я пыталась, но ничего не приходило на ум. Но я обнаружила, что уже просто мысли о книге и о том, что в ней говорится, позволили мне почувствовать себя немного лучше. Затем на ум пришла песня: «Ищите прежде Царства Божьего и Его праведности, а остальное все приложится к вам». «Эй! Вот «светлый промежуток»!» - сказала я себе.

Затем я почувствовала тепло − и мне стало легче: я сделала это! Я заставила себя чувствовать себя лучше! Я могу вывести себя из депрессии! У меня были смешанные чувства. Я хотела почувствовать себя лучше, но признание того, что я ввожу сама себя в депрессию, было непростым делом.

Я вернулась и перечитала книгу, но теперь уже с открытым сознанием. Я начала работать по Двенадцати Шагам, и с помощью Высшей Силы у меня появилось светлое будущее. Я откладываю в памяти множество «светлых промежутков» из того времени, когда я чувствовала себя в депрессии и на которые я могу положиться, когда мне они необходимы.

Я включаю сигнал «стоп» и использую «светлый промежуток», чтобы пройти через дискомфортные чувства.

- Линда

## 4. Превращение благодарности в основное чувство помогает Роберту быть вне депрессии

Через Программу *Анонимных Депрессивных*, которая использует Двенадцать Шагов, я начал путь преобразования знакомой мне жизни, состоявшей из тяжелой работы, мрака и отчаяния к новой свободе и новому счастью, к тому, что, как я думал, не существует. Вся моя жизненная перспектива изменилась. Все люди, о которых я думал, как о тех, кто судит меня, теперь воспринимаются как дети Божьи, созданные равными. Как сильно эта Программа перерождает мир! Да, именно так! Она позволила мне ликвидировать негативные чувства и заменить их приязнью. Это самая важная техника, предлагаемая *Анонимными* *Депрессивными*: развивать оптимистические чувства по отношению к самой жизни или просто «делать благодарность своим чувством». Как много нас, тех, которые знакомы с обманом и тяжестью жизни! Но даже с этим всем мир остается прекрасным местом для жизни. Мы учимся не менять мир, но менять то, как мы видим мир и все его сложности.

Использование Двенадцати Шагов позволило мне начать путешествие надежды и признать, что я бессилен перед депрессией. Есть моменты, когда депрессия переполняет меня так сильно, что почти полностью раздавливает меня. Чувства проигрыша, стыда и недостойности становятся столь некомфортными, что я вынужден останавливаться и просто признавать, что я бессилен перед ними. Но теперь я воистину убежден, что есть Сила, более могущественная, чем я и эти эмоции.

Эта Высшая Сила (Которую я называю Богом) всегда рядом, для того чтобы помочь, когда я прошу Ее. И знаете что? Она спасает меня каждый раз!

- Роберт

## 5. Как это было раньше и как это сейчас

Я присоединился к *Анонимным Депрессивным* в 1988 году. В это время я был в полной депрессии и не имел интереса ни к чему и ни к кому, прежде всего к самому себе. Я чувствовал, что я никчемный, и это чувство было со мной многие годы, я даже уверен, что с самого детства и юности.

Живя с этим чувством столько лет, я полагал, что это нормально и, вероятно, большинство людей чувствуют то же самое. У меня были все симптомы депрессии, но я ничего не знал о болезни кроме того, что я с ней жил. Это была ужасная судьба до тех пор, пока я не обнаружил *Анонимных Депрессивных*.

Я посещал собрания *Анонимных Депрессивных* достаточно регулярно. Я обнаружил, что если могу посещать собрания регулярно, то могу получать помощь членов группы, у которых я нашел те же проблемы, что и у меня, правда, может быть, не такие сильные, как у меня, но полагаю, что каждый из нас чувствует, что его проблемы хуже, чем у кого-либо еще. Я знаю, что мои уж точно хуже. Но посещая собрания регулярно, и получая поддержку друзей, я обнаружил, что мне удается чувствовать себя достаточно хорошо неделя за неделей. У меня появилось больше веры в себя, так как я стал работать по Двенадцати Шагам так интенсивно, как только смог и доверился моей Высшей Силе (Всемогущему Богу) всем сердцем. Я молюсь всеми силами, чтобы моя вера в себя и других упрочилась. Я стал более цельным человеком, которым никогда не был. Я много работаю. Я осуществляю много служений и обрел более позитивный взгляд на жизнь, чем имел когда-либо ранее. Я обрел все эти чувства в *Анонимных Депрессивных*.

Я очень надеюсь, что всегда буду в состоянии посещать собрания *Анонимных Депрессивных* и желал бы, чтобы больше людей имели возможность делать то же самое. *Анонимные Депрессивные* очень помогли мне. У меня нет слов, чтобы описать поддержку, которую могут дать собрания группы для человека в депрессии. *Анонимные Депрессивные* были и остаются моим спасением. Я знаю, что Программа Двенадцать Шагов – единственно правильный путь и собрания нужны для того, чтобы вы с него не свернули. Они – мой Божий дар и я знаю, что это верно и для многих других, кто страдает от депрессии.

Я благодарен *Анонимным Депрессивным* и своей Высшей Силе за жизнь, которую стоит жить.

- Френсис

## 6. Я была зависимой обжорой

Привет, меня зовут Линда, и я очень рада поделиться тем, что *Анонимные Депрессивные* сделали для меня.

Я взрослый ребенок алкоголика, и кажется, очень точно подхожу под характеристики ребенка родителей-алкоголиков: стыд, вина, никчемность, низкая самооценка. Я ненавижу алкоголь до сего дня, но моей зависимостью стала еда. Я – зависимая обжора, набиравшая более ста пятидесяти фунтов (около семидесяти килограммов) за десять лет. Я была поражена этим. Я пришла к тому, что изолировалась от всех, была ужасно одинокой и очень депрессивной. Я достигла дна. К этому моменту я чувствовала себя настолько никчемной, безнадежной и депрессивной, что мысли о самоубийстве стали единственным облегчением, которое я могла найти. Что меня в реальности пугало, так это то, что я почти находила удовольствие в этих мыслях. В конце концов у меня не будет больше боли! Но глубоко внутри себя я в действительности хотела жить. Я люблю жизнь, и я хочу жить полной жизнью. Но как? Депрессия приходила и давила на меня, и миллион негативных мыслей по временам, казалось, просто переполнял меня.

Затем друг рассказал мне об *Анонимных Депрессивных,* и я была настолько в отчаянии, что пошла. К моему удивлению, эти прекрасные люди приняли меня, всю меня для меня. Они подбадривали меня с самого начала. Они были открытыми и честными по поводу своей боли и постоянно убеждали меня, что у меня все получится! Но мне необходимо было упорно работать, потому что надо было в реальности справиться с депрессией: негативные мысли заменять на позитивные, потому что действие рождает мотивацию. Прежде всего я должна была капитулировать перед Богом, отставить контроль всего и всех, включая Бога. Пойди и отдай все Богу! Поэтому я начала читать Двенадцать Шагов. Прежде всего, я сопротивлялась так сильно, что не могла вернуться в группу две недели. Я была в глубочайшей депрессии, но внутри я знала, что Шаги – это ключ для выхода из этой тюрьмы. Они привели меня к моей Высшей Силе, которой безусловно является Иисус Христос. Сегодня я посещаю каждое собрание, делясь теми вещами, которые я осознала и тем, как я впадала в депрессию (случаи, которые еще иногда имеют место). Но это работает, и я бы не могла писать эти строки сейчас, если бы не любовь и поддержка этих особых людей. В конце концов я сказала им, что одного раза в неделю мне мало. Лидер предложил мне начать другую группу, что я и сделала. Сейчас я посещаю группу дважды в неделю: два раза – это прекрасно!

Подводя итог, могу сказать, что *Анонимные Депрессивные* привели к понимание моей единственной надежды: наша Высшая Сила – это единственный выход. Наша Высшая Сила – это ключ, жизнь и надежда. Я смогла однажды это признать, обладая поддержкой и любовью группы. В конце концов, они все находятся там, где сейчас нахожусь я.

Линда

## 7. Анонимные Депрессивные – Ангел Хранитель Ральфа

Я был загнан в депрессию уведомлением о том, что наш завод, на котором я проработал 24 года, закрывается. Я почувствовал, что весь мир, который я знал, обрушился на меня. Я не мог представить себе работу в другом месте. Я думал обо всех негативных вещах, которые могли со мной случиться (моя зарплата будет меньше, работа будет неинтересной, в третью смену, я буду первым кандидатом на сокращение и т. д.). Это продолжалось и продолжалось.

Это было похоже на то, как если бы я поселился в аду. Но затем мои глаза и уши начали открываться через группу *Анонимных Депрессивных*. Я узнал, что через нее со мной говорит Бог. Он начал открывать мне, что не оставит меня и не даст мне упасть. Я знал, что моя жизнь не окончена, но она входит в новую фазу, происходит новое рождение.

Он сказал мне, что я должен простить прежде всего ту компанию, в которой я работал 24 года. Это было труднее всего, но я каким-то образом осуществил это. С того момента, как я это сделал, моя депрессия начала уходить из моего тела. Следующее, что Он сказал мне – что я должен довериться Ему. Он собирается взять заботу обо мне на Себя и сделать меня более счастливым, чем я когда-либо был в своей жизни. И Он сделал именно это.

У меня теперь есть новая работа, которую я люблю, и высокая заработная плата! Он сказал, чтобы я перестал себя истязать и поверил в себя и знал, что я могу справиться со всем. Но Он никогда не говорил, чтобы я простил Его. Теперь я знаю, почему: нечего прощать. Моя Высшая Сила знала меня всегда и действовала все время. Теперь я верю, что стал ближе к моему Богу и имею к Нему больше доверия, а именно, веры в то, что Он будет заботиться обо мне всегда.

Я прошел большой путь с тех пор, как вошел в эти двери и в ваши открытые для объятия руки. Было здорово узнать, что другие люди чувствовали то же, что и я. Я чувствовал одиночество и отчаяние, и для меня не было пути из этого живого ада, который поселился у меня внутри. В это время мне казалось, что мое сердце и душа покинули мое тело.

Я чувствовал, что мой собственный разум был моим худшим врагом и его миссия заключалась в том, чтобы разрушить меня. Я провел множество бессонных ночей, и мой разум все время перебирал пессимистические мысли. Я не думал, что когда-нибудь снова смогу действовать как нормальный человек. Я чувствовал, что мои негативные мысли выигрывают битву и что я буду навечно обречен жить в аду.

Группа *Анонимных Депрессивных* убедила меня в том, что я абсолютно не прав (слава Богу!). Группа была моим ангелом-хранителем, который говорил со мной все время. Я понял, что, в конце концов, надежда есть и для меня. Я родился заново духовно, эмоционально и физически. Я теперь верю, что могу продолжить свою жизнь без всех тех страхов, которые прятал внутри себя. Поскольку я доверяю моей Высшей Силе и группе *Анонимные Депрессивные*, постольку нет вершины, которую я не мог бы взять. Я благодарен всегда и за все.

- Ральф

## 8. Я не могла встать с постели по утрам

Когда я впервые пришла в *Анонимные Депрессивные*, я была в жуткой депрессии. Я даже не хотела вставать с кровати утром. Я ненавидела весь мир и не хотела иметь с ним дела. Просто выйти на улицу к людям было для меня огромной работой, даже пойти и купить хлеба было сложной проблемой. В конце концов я потеряла свою работу из-за неспособности что-то делать. Я молилась о том, чтобы Бог послал мне смерть.

Я чувствовала себя так, как будто ужасный груз эмоциональной боли всего мира все время лежал на моих плечах. Я хотела сбросить его. Я хотела избавиться от него, но не знала как. Я думала, что Бог оставил меня из-за того, что я нарушила какой-то священный кодекс, о котором ничего не знала. Я была убеждена, что никогда больше не почувствую свет духа на своем лице. Эта уверенность каждый день порождала горечь и обиду на Бога. Я не верила, что когда-нибудь станет лучше или что я смогу быть счастливой. Я чувствовала себя эмоционально мертвой. Депрессия была у меня на протяжении многих лет, хотя я не знала, что это такое. Будучи алкоголичкой и активным членом *Анонимных Алкоголиков*, я думала, что моя депрессия и грусть были нормальными. Я достигла дна, когда в прошлом году весной, после восьми лет выздоровления, у меня начали появляться воспоминания о сексуальном насилии в детстве. Я не понимала, почему Бог мог позволить этому случиться. Так как это произошло со мной очень давно, почему же оно снова пришло? Всю мою жизнь я прожила с чувством, что у меня есть глубоко спрятанный темный секрет, но я не могла вспомнить, что это было. Я жила в постоянном страхе того, что люди обнаружат мой ужасный секрет. Постепенно я поняла, что мой черный секрет ушел. Я не умерла. Мир не прекратил свое движение.

Когда я начала работать над проблемой насилия с терапевтом, кусочки моей жизни начали складываться один к другому в образ, которого я никогда не могла увидеть ранее, так как я не хотела даже думать об этом катастрофическом событии. В книге «Депрессия? Вот выход!» автор рассказывает о том, как люди воспринимают время своей депрессии как великий дар в своей жизни. Когда я прочитала это первый раз, я подумала, что не слышала раньше ничего более глупого. Однако во время своей депрессии я училась и росла. Я пришла к пониманию самой себя и моего Бога, чего у меня не было ранее.

Милосердием Божиим в содружестве с Программой по принципу «только сегодня» началась заново для меня моя жизнь. С самого первого раза, когда я вошла в двери *Анонимных Депрессивных*, я знала, что я на правильном пути. Будучи активным членом *Анонимных Алкоголиков* много лет, я была уже крепко уверена в Двенадцати Шагах. Я посещала собрания, работала по Шагам с моим спонсором. Я использовала телефонный список *Анонимных Депрессивных* для того, чтобы рассказывать людям о своей боли и ежедневных проблемах. Я читала книгу и следовала ее советам.

С Божьей помощью и используя *Анонимных Депрессивных*, эта Программа и содружество буквально вытащили меня из самого темного времени в моей жизни и Они не дали мне умереть. Я действительно стала участницей «чуда группы». Я услышала, как говорят, что иногда самое большое Божье чудо – это молитвы без ответа. Я верю в это. В конце концов я одна из них – это моя молитва о смерти, оставшаяся без ответа.

- Аноним

## 9. Жертва в моем собственном сознании

Я вырос с депрессией. Я не понимал, что чувствую до выпускного курса в колледже. Она началась в тот момент, когда развелись мои родители, и закончилась тем, что я совершенно потерял контроль над всей своей жизнью. Я не мог решить, какую карьеру для себя хотел, но я ненавидел любую работу, о которой думал. Я не мог решить, в каком штате или городе жить, и потому переезжал, надеясь, что следующее место, в котором буду жить, сделает меня счастливым. В конце концов я не мог решить, хочу я жить или умереть. Я плакал и кричал по малейшему поводу, но все еще находил достаточно гнева и раздражения для того, чтобы отталкивать тех людей, которых любил, как можно дальше от себя.

Я знал, что мне нужна помощь. Я посещал трех консультантов, но ничего, казалось, не работало и не продолжалось долго. На этот раз я работал с консультантом два месяца. Я был болен и устал от всего этого. Я хотел жить и быть счастливым. Каждую неделю кто-то замечал изменения во мне, но я все еще чувствовал то же, что и раньше. Затем однажды, смотря телевизор (мысли пролетали во мне со скоростью 100 миль в час), я вдруг понял, что сам делаю себя несчастным.

Я всегда знал, что мне с самим собой трудно. Я истязал себя каждый раз, когда происходило нечто плохое: «Почему я не могу найти никого, кто полюбил бы меня?», «Почему Бог не заботится обо мне?». Но по ряду причин, когда я осознал, что делаю это сам с собой, это позволило мне понять, что, может быть, все, что мне надо – это остановить этот процесс! Как бы это ни было неожиданно, но это имело смысл.

Если я негативно мыслю, то чувствую себя плохо. Если я не говорю себе ничего, то я ничего и не чувствую. Поэтому, если я говорю себе позитивные слова и так же позитивно мыслю, в конце концов я должен почувствовать себя хорошо.

Конечно, я все еще только начинаю пробовать этот способ, но уже чувствую себя лучше и впервые за четырнадцать лет у меня есть надежда. Теперь уже не так трудно найти что-то позитивное в себе и своей жизни. Поэтому я напоминаю себе каждый день о чем-то позитивном и именно это собираюсь делать до тех пор, пока не запомню это раз и навсегда.

Постепенно я начинаю понимать, что моя жизнь не столь ужасна, какой я заставлял ее быть. Я привык говорить себе, что раз это происходило в прошлом, то будет происходить снова, но это просто неправда. Да, мое прошлое ужасно, и неудивительно, что я впадал в депрессию. Я хочу выйти из нее, и единственный человек, который поможет мне это сделать, – это я сам. Нет волшебной палочки, которая может перенести меня в ту жизнь, которую я хочу. Каждый знает, что какой они хотят, чтобы была их жизнь, то такой она и будет! Осуществляйте изменения, которые вы хотите сделать, верьте Богу и всегда помните, что хорошее случается с тем, кто его ждет. Я ждал половину своей жизни. Я больше не должен быть жертвой своего прошлого или своего разума. Я более чем готов к хорошему! С любовью и надеждой!

- Аноним

## 10. Я подвергся сексуальному насилию

Я не помню, чтобы я когда-либо не находился в депрессии, даже будучи маленьким ребенком. Моя бабушка всегда говорила, что я был слишком нервным ребенком. Я подвергался сексуальному насилию и издевкам в детстве. Надо мной издевались потому, что мои уши были слишком большие. Мне говорили, что я был уродливым и нестандартным существом. Я верил в это. Я был объектом насмешек. Я не чувствовал, что я достоин защиты. Я не защищал самого себя от соседских забияк.

В возрасте двенадцати лет я начал терять сознание. Доктора сказали мне, что это было вызвано моим эмоциональным состоянием, но мои родители не поверили им. После того, как я вырос и стал взрослым, с этим чувством стыда и неадекватности, и даже попыткой самоубийства, после двадцати лет потерь сознания я достиг дна. Я устал от петли, которая держала меня в депрессии. Я начал работать с терапевтом. Я осознал через терапию, что мои обмороки появляются во время периодов личных потерь, таких, как потери кого-то любимого или потеря своего детства. Я начал учиться тому, что я достоин быть избавленным от депрессии. Важно, что и о чем я думаю, в конце концов. Я буду бороться за выздоровление от моей зависимости, от депрессии, день за днем. Принцип «только сегодня» поможет мне победить мою депрессию. Я одолею свои страхи. Я хороший человек и забочусь о себе. Я решусь сегодня прекратить свое оплакивание прошлой жизни. Сегодня – это все, что у меня есть для того, чтобы сделать максимум дел, и я планирую их все осуществить.

- Стив

## 11. У меня биполярная депрессия (маниакально-депрессивный психоз) и для меня содружество Анонимных Депрессивных стало чудом

Диагноз «маниакально-депрессивный психоз» был поставлен мне в 1981 году. Я лечилась в течение тринадцати лет, начиная принимать медикаменты и бросая их. Не думайте, что это лечение и все лекарства не давали эффекта. Как известно, надо делать все шаг за шагом. Я сделала несколько важных и интересных шагов по пути своего прогресса, пользуясь медикаментами в психиатрии. Но в этом году мой прогресс превзошел все это прошлое продвижение. Я называю *Анонимных Депрессивных* чудом. До сих пор самым захватывающим элементом *Анонимных Депрессивных* была та часть книги, в которой автор говорит о депрессивном человеке как о саддикте, то есть, человеке, который зависим от грустных и безнадежных мыслей. Ребята, я всегда видела себя в этой секции. С тех пор как я прочла книгу, я научилась контролировать свой мыслительный процесс. Теперь очень редко грустные мысли вползают в меня. Если бы я ничего больше на знала, сказала бы, что когда я впервые прочла описание саддикта, то свет загорелся в моем сознании. В тот момент случилось настоящее чудо. И самое прекрасное заключается в том, что позитивно мыслить становится все легче и легче, это получается уже автоматически, иногда даже доходя до экстаза.

Но не все так просто. Я так же двигаюсь по Шагам. Я часто работаю по ним. Точно так же, как ваш мозг приучается автоматически включать позитивную «передачу», так же без должной работы, которая включает еженедельные собрания (и не только регулярные), знание и практику Двенадцати Шагов, и, если и кому это необходимо, лекарственные препараты и терапию, которую предписывает доктор, вы можете очень и очень легко соскользнуть обратно в негативизм.

Удачи! И если кто-либо еще достигнет того состояния, в котором нахожусь я, то тогда надежда на иную жизнь появится и для вас.

- Юлия

## 12. Чем больше собраний я посещаю, тем лучше себя чувствую

Подобно другим, кто делал это до меня, я не знал, чего мне ожидать, когда вошел в комнату, в которой должно было состояться собрание *Анонимных Депрессивных*.

Со мной сразу поздоровались несколько женщин, которые представились только по имени, а я сказал не только имя, но и фамилию. Я не знал, нарушил ли я какие-то правила, или нет. Позже я узнал, что многие новички делают то же самое до того, как узнают, как все проходит на самом деле. Я полагаю, что человек выбалтывает свою фамилию не думая потому, что идея не говорить ее очень нова. Я чувствовал себя незнакомцем несколько секунд по мере того, как все больше людей приходили и включались в дискуссию.

Но когда собрание началось, я почувствовал, что истории других людей приложимы и ко мне. Я осознал, что именно здесь мое место. Каждый из нас в течение нескольких минут рассказывал о том, как прошла неделя и чего мы добились.

К этому моменту я только что завершил участие в амбулаторной группе в больнице, где мы практически «потрошили» себя, а другие люди давали советы и высказывали свои мнения. Естественно, я тоже «потрошил» себя. Я не осознавал до тех пор, пока кто-то другой не сказал, что мне в действительности не надо было говорить все. Я также обнаружил, что никто не давал мне советов, не критиковал и не вмешивался. Они просто готовы были слушать. Я видел только, что некоторые участники в некоторые моменты кивали головами в знак согласия, когда я говорил, как бы подчеркивая: «Я знаю. Я был там» или «Да, мы все хорошо понимаем».

Я был слегка удивлен тем, что некоторые люди плакали, когда рассказывали о своей жизни, полной боли. У меня тоже комок подкатил к горлу, когда я говорил. Мое сердце готово было немедленно выпрыгнуть из груди. Я хотел поддержать их и сказать, что все будет хорошо.

Я не смог полностью разобраться со своими мыслями после первого собрания *Анонимных Депрессивных*. Я просто выслушал совет не бросать и вернулся на следующей неделе. Чем больше я посещал, тем лучше мог справляться со своей депрессией. *Анонимные Депрессивные* сделали для меня за один месяц больше, чем больница за три месяца. *Анонимные Депрессивные* ничего не стоили (хотя после первого собрания мы добровольно пожертвовали по доллару для того, чтобы оплатить счет за свет).

Я не мог поверить, что *Анонимные Депрессивные* были организованы людьми, которые сами были их участниками. Я думал, что должен быть кто-то, кто делает большие деньги на этих беднягах, которые так отчаянно искали помощи. Ребята, это было очень глупое предположение. Возможно, я был больше всего впечатлен в *Анонимных Депрессивных* развивавшейся прекрасной дружбой. *Анонимные Депрессивные* в действительности заботятся один о другом.

Я думал, что у меня есть только один личный друг вне семьи. После того, как я побывал на нескольких собраниях *Анонимных Депрессивных*, я понял, что у меня теперь есть много друзей, заботливых и что наверно важнее всего, понимающих.

Иногда мы оставались после собраний выпить кофе и лучше узнавали друг друга. Иногда у нас были вечеринки, и мы совершенно расслаблялись и нам было легко потому, что мы были людьми, которые полностью понимают друг друга.

Мы знаем, что в *Анонимных Депрессивных* все посвящено депрессии. Мы знаем, что для того, чтобы почувствовать себя лучше надо быть в группе. Депрессия может требовать лекарств или чего-то другого, но она абсолютно требует группу *Анонимных Депрессивных*.

- Том

## 13. Я поняла, что мой алкоголизм и депрессия не смешивались

Моя мать умерла в 1983 году, и я попала в глубокую депрессию. Я чувствовала себя подавленной и не хотела жить.

Я никогда в реальности не пыталась совершить самоубийство, так как в мою жизнь вошел алкоголь. Он отуплял мои чувства и помогал забыться. Алкоголь в то же самое время давал мне чувство доверия к самой себе и счастье, но в то же время и обиду, потому что я знала, что меня беспокоит и даже в малейшей степени не хотела этим заниматься.

Так продолжалось до 1993 года, когда я присоединилась к *Анонимным Алкоголикам* и занялась еще и терапией, которая, к удивлению, очень мне помогла. Я расту и уже могу справиться с проблемой смерти матери и алкоголем. Мои увлечения, такие, как ухаживание за домашними цветами и писательство, дают мне большую радость и имеют терапевтический эффект. Я прорабатываю Двенадцать Шагов с открытым разумом и понимаю, что каждый день все будет идти лучше. Если проблема и появится, то Высшая Сила даст мне ответ и силу справиться с ней и я не буду бежать и прятаться от нее, как было раньше.

Депрессия – это что-то, что очень подавляет. Для меня выход из депрессии подобен выползанию из-под земли к дневному свету со страхом того, что никто не поймет мои истинные чувства. Когда я нахожусь в депрессии, изоляция как бы становится моим единственным другом, но в реальности она – мой худший враг. Мне необходимо кому-то открываться. Вместо этого я прячусь от всего мира.

Благодаря терапии, вера в себя и мужество, принятие каждого дня не кажутся такими тяжелыми.

Работа над моими Двенадцатью Шагами *Анонимных Депрессивных* и чтение «Высоких мыслей для угнетающих дней» (24) дает мне уверенность, что я не одна. Теперь я понимаю и ценю то, что я делаю, работая по Программе.

Благодаря молитве и чувству благодарности я осознаю, что жизнь больше, чем алкоголь и что я из-за него потеряла целый кусок своей жизни.

Теперь я получаю от жизни намного больше, чем когда-либо. Будучи трезвой, я воспринимаю свою жизнь как дар, а не как тяжкую ношу.

- Рета

## 14. Сегодня два человека в сильной депрессии попросили меня о помощи

Когда я сижу здесь ночью, я думаю о двух людях, которые позвонили мне сегодня и сказали, что они в депрессии. Мужчина около сорока лет и женщина после шестидесяти, оба с серьезными проблемами. Оба чувствуют себя одиноко и подавленно. Я говорил с обоими и постарался понять, насколько им больно. Насколько безнадежно они чувствуют себя сейчас?

Мне интересно, примет ли женщина мои рекомендации пойти в библиотеку и достать книгу для депрессивных, которую я рекомендовал? Интересно, выйдет ли она сегодня из дому в прекрасный теплый осенний вечер? Мужчина сказал, что он недавно потерял работу и не работал несколько месяцев. В конце концов, он вернулся на работу и думает, что жизнь у него налаживается.

Я молюсь за них обоих и мне очень хотелось бы знать, чувствуют ли они, что и для них есть надежда? Интересно, как они меня воспринимают? Смог ли я пообещать им надежду? Поверили ли они мне на самом деле, когда я сказал, что их отчаяние ослабнет по мере того, как они будут посещать собрания *Анонимных Депрессивных*?

Депрессия – ужасный опыт. Я уверен, что она является защитой, как утверждает доктор Дороти Роу. Она – защита, которой многие из нас были научены пользоваться с детства. Она больше защита, чем болезнь. Слишком часто депрессивные люди приходят ко мне и говорят, что их депрессия поистине дает им комфорт, так как она защищает их от чего-то еще более худшего, чем то, что у них есть.

Они вряд ли бы назвали болезнь комфортной.

Мне очень интересно, что происходит в сознании человека, когда он узнает, что люди, подобные ему, получают силу друг от друга. Я рассказываю им об *Анонимных Депрессивных*. Они кажутся заинтересованными. Они рассказывают мне, что они сделают попытку прийти на собрание. Им настолько больно, что они готовы учиться и получать из первых рук информацию о том, как членство в группе может дать им чувство уверенности и найти его в самих себе для того, чтобы выйти из тюрьмы депрессии.

Уверенность и предотвращение – две реальности, которые дают нам толчок и силу для того, чтобы говорить с людьми, все еще страдающими от депрессии, день за днем. Я знаю, что некоторые, кто слышит о нас, уйдут с ожиданием веры, с которой они найдут надежду и мир в группе. Эта надежда сама по себе может удержать их от соскальзывания в бездну депрессии. Жизнь слишком коротка и боль слишком велика для того, чтобы наша единственная жизнь была ею разрушена. Только делясь своей болью, я могу надеяться снизить ее силу. Мне очень хотелось бы знать, придут ли эти мужчина и женщина на одно из наших собраний?

Через несколько часов наступит рассвет и начнется новый день. Интересно, мои друзья обрели надежду или все еще в страхе и беспокоятся о том, что их новый день будет таким же, как и все прежние? Последуют ли они за новой надеждой, раскроют ли свои нужды перед нашим сообществом с надеждой верой в новое рождение и новых друзей? Очень интересно.

Именно это чувство благоговения возникает у меня, когда я получаю поддержку и подбадривание, тех людей, кто работает по Программе Двенадцать Шагов *Анонимных Депрессивных*. Поддержка приходит к тем, кто осознает то разнообразие возможностей, которые помогут им измениться, если они хотят расти и меняться. Конечно, это предполагает риск.

Одно из главных препятствий, стоящих перед нами, когда мы в депрессии, – это готовность и желание менять свой образ мыслей о себе, мире и нашем будущем. Для того, чтобы изменить будущее, мы должны принимать и испытывать как приятные, так и неприятные чувства в настоящем. Нам необходимо захотеть принять дискомфорт жить с чувством неопределенности. Это не простая задача, но это задача, которая может быть достигнута постепенно, с терпением и работой.

Силы, которые помогают нам изменить свою жизнь к лучшему, приходят вместе с информацией и осуществлением выбора. Когда я пришел на собрание *Анонимных Депрессивных*, я сделал первый большой шаг. Я признал своим присутствием в группе, что моя жизнь неконтролируема. Моя зависимость от депрессии является корнем моей неспособности принять на себя вызов жить с риском и энтузиазмом. Но как я могу сказать, что хочу вводить себя в депрессию сам? Мы здесь не обвиняем себя, но принимаем ответственность за наши собственные чувства, поведение и мышление. Теперь я осознаю все это, я могу успешно учиться новым стратегиям своего собственного исцеления. С искренней энергией, как в монашеской молитве, делясь историей своей жизни и будучи убежден, что некоторые присутствуют тут, чтобы услышать, я могу помочь себе выйти из моей тюрьмы страха и грусти.

Я могу обрести силы, беря быка за рога и выбирая жизнь шаг за шагом «только сегодня» и начиная чувствовать по-другому. Теперь у меня есть поддержка людей, которые идут тем же путем, что и я.

Я инвестирую в самого себя. Я делаю свое выздоровление самым приоритетным своим делом. Я мог бы принимать все антидепрессанты, какие есть и мог бы встречаться со всеми самыми лучшими терапевтами, психиатрами и другими докторами, но теперь наконец-то я вошел в комнату, полную депрессивных людей, которые понимают меня! Эти люди, как я обнаружил, инвестируют в себя. Что я найду там? Я найду самых заботливых на земле людей.

Некоторые будут приходить в группу в ближайшие месяцы. Они говорят, что у них теперь больше хороших дней, чем плохих, и их состояние улучшается. Чем больше собраний они посещают, тем лучше они себя чувствуют и больше поддержки получают. Они вновь обретают силу. Это «чудо группы». Вместо жизни в зависимости от повторения старых негативных, обесценивающих жизнь чувств и мыслей, у нас теперь есть зависимость от жизни с надеждой, плюс желание создать новый образ жизни. Мы теперь готовы изменить образ своей жизни, а не только то, как мы ведем свой диалог с самими собой. Мы собираемся обрести жизнь.

Сегодня я чувствую, что лучше понимаю, как не повторять свои прежние мысли, чувства, верования и изолировать самого себя. Теперь я знаю, что мое исцеление требует времени и что, терпеливо работая, я изменюсь к лучшему. Большинство из нас потратило несколько лет для того, чтобы прийти туда, где мы есть (в депрессию), почему бы не потратить некоторое время на ежедневную работу, которая ведет к лучшему, шаг за шагом, день за днем, одно собрание за другим.

- Аноним

## 15. Мой психиатр рекомендовал Анонимных Депрессивных и вот теперь посмотрите на меня

Мой психиатр порекомендовал для излечения моей депрессии *Анонимных Депрессивных*. Я начала ходить на эти собрания и получила немедленную поддержку и принятие. У меня нет слов, чтобы описать в достаточной мере Двенадцать Шагов *Анонимных Депрессивных* (и моей психотерапевт с этим согласен). Также у меня нет слов, чтобы описать то безусловное принятие, которое я почувствовала на своем первом собрании. Мне сказали, что нужно посетить шесть собраний, прежде чем принять окончательное решение. Прекрасно, мне не понадобились шесть собраний чтобы принять конечное решение оставаться или нет в группе. Так как я жила примерно в 25 милях от нее, я решила, что ездить туда достаточно затратное и не очень удобное дело. В моем районе не было подобной группы, но я была уверена, что у нас есть множество людей, которые могли бы получить много от такой группы. Мы провели организационное собрание с ключевыми членами существующей группы, объединили свои идеи и пришли к здравой мысли, как и когда начинать. Остальное уже история.

Я обнаружила, что наше население относится к такой группе с большой поддержкой, хотя многие люди в некоторой степени не склонны «выходить из кельи» из-за предубеждения, которое связано с депрессией. Однако вы получаете огромную награду, помогая другим, кто не мог получить никакую другую помощь, кроме этой.

Ободрение от других очень существенно. Даже если у вас есть достаточно решимости делать всю необходимую работу, вы чувствуете очень сильное разочарование, когда посещаете собрание, а никто не приходит. Но благодаря нескольким стойким приверженцам идеи, настойчивость была вознаграждена и сохранена. Сейчас я счастлива сказать, что твердое ядро группы существует. Мы планируем вскоре совместный обед и хотим организовать вечеринку для общения. Огромная награда с лихвой перевешивает трудности, которые стоят перед нами в начале функционирования. Я очень и очень рекомендую создавать группы и участвовать в группе всем, у кого есть сильное желание, мотивация и настойчивость.

Я собираюсь переехать в другой район, в котором нет группы *Анонимных Депрессивных* и разрабатываю план, как организовать и там новую группу.

- Барбара

## 16. Путь надежды

Я думаю, что большинство тех, кто страдает от депрессии, ощущает это время как время безнадежности, и это чувство обессиливает многих из нас. Но при любых проблемах и болезнях всегда есть надежда, надежда на то, что и наша проблема будет решена и нам станет лучше. Поэтому, если надежда – часть решения, как нам найти свой путь к ней? Прежде чем мы выйдем на этот путь, я думаю, очень важным является необходимость изучить, как этот путь формируется.

1) Первый пункт – это выбор. Мы делаем выбор каждый день для себя самих, часть решений проста, а часть сложна. Эти выборы могут влиять на всю оставшуюся часть нашей жизни: «Что я хочу делать в жизни?», «Чего я хочу от жизни?», «Каковы мои цели?» Что новое формируется и возможно, наше собственное истинное представление о том, что такое жизнь, открывается для нас в данный момент. Итак, наш путь формируется выбором, который мы делаем.

2) Следующим идет принятие. Принятие того, кем мы являемся. Принятие наших собственных идей, ценностей, чувств и эмоций. Более важным является принятие того факта, что мы можем менять свои идеи, ценности, чувства и эмоции. Принятие того факта, что эти изменения могут и будут сделаны нами самими, и другие люди не могут сделать их за нас. Они могут только немного добавить или убрать что-то от этих изменений. Принятие наших выборов и ответственности за выбор. Мы теперь начинаем путешествие по пути надежды.

3) Третий пункт – это доверие. Доверие себе в осуществлении правильных выборов. Доверие себе в том, что я смогу победить любые препятствия, которые становятся перед нами, не важно, насколько они трудны. Также и доверие к другим людям, особенно тем, которые любят, заботятся или просто верят в нас. Доверие очень важно. Оно говорит нам, что мы не одни и мы можем доверять другому человеку, который помогает нам не сойти со своего пути, а также верить в себя.

4) Последний пункт – это вера. Вера в себя, в то, что все будут лучше и проблемы решатся даже тогда, когда мы не видим ни ответа, ни решения в ближайшей перспективе. Вера в других людей, в то, что они могут помочь нам, когда нам нужна помощь и что они ее нам окажут. Вера в Бога или нашу Высшую Силу, и что благодаря нашей вере наша боль, горечь и отчаяние исчезнут. Вера в наш путь надежды.

Путь надежды для тех, кто страдает от депрессии иногда не просто создать или найти. Вот почему я думаю, что так важно получать необходимое медикаментозное лечение, встречаться с врачом, консультантом или психотерапевтом и ходить на собрание группы *Анонимных Депрессивных* как можно чаще. Помните, когда кажется, что все потеряно, все равно есть путь надежды!

- Рэй

## 17. Есть свет в конце тоннеля

Когда я смотрю на депрессию, я вижу ту депрессию, которая длится очень долго. Длительная депрессия, которая является результатом потерянного детства, возможно, отсутствия признания, любви, доверия, внимания, насилия (сексуального, физического или психического), или потери важного человека в течение жизни. С другой стороны, короткая депрессия приводит к очень большим потерям в вашей жизни (потере любимых, работы, разводу, любым подобным потерям). Позвольте мне сказать по этому поводу, что я не принижаю ничей личный опыт депрессии. Я просто чувствую, что длительная депрессия меньше осознается человеком, страдающим от нее, потому что он/она жил таким образом всю свою жизнь и зависим от депрессии. Он думает, что у него нет никаких проблем. С депрессией трудно работать, так как вам необходимо перепрограммировать ваше мышление. Мотивация играет важнейшую роль, но она практически отсутствует. Я также понимаю, что мы жестко контролируем людей, пытаясь заботиться о них, мы созависимы. Вам было комфортно на этом пути и поэтому изменение своих моделей мышления для того, чтобы отпустить прежнюю боль, может казаться невозможным.

Из краткосрочной депрессии трудно выйти, но ее вероятно легче диагностировать. Большая потеря в жизни человека может привести к депрессии. Оплачьте вашу потерю, не отталкивайте ваши чувства, не пытайтесь их подавить. Поговорите с кем-нибудь. Только когда вы больше говорите о своих чувствах и учитесь доверяться в помощи группе и Высшей Силе, вы можете начать чувствовать себя лучше.

Как человек, который страдал депрессией с детства, я могу сказать, что до тех пор, пока вы не начнете открываться, делиться своей болью и чувствами, слушать членов группы, следить за тем, как они растут при поддержке группы, вы не сможете выйти из тюрьмы вашей депрессии. Я посещаю *Анонимных Депрессивных* четыре года и только недавно понял, что я зависим от самого себя. Только после этого я начал смотреть на себя по-доброму и просить Бога помочь мне, и начал Ему доверять. Я учусь доверять Богу и выполнять Его волю, а не свою. Я чувствую себя лучше. Я могу вам сказать, что намного легче быть в депрессии, чем работать над собой и признавать себе существование проблемы. Однако воля Божья состоит в том, чтобы мы жили каждый день полно, так как наше время на земле ограничено. Живите только сегодня, не вчера и не завтра. Делитесь с группой и вашими друзьями, и вы будете удивлены, как другие будут рады выслушать вас, если вы дадите им шанс. Примите тот факт, что все мы в *Анонимных Депрессивных* присутствуем для того, чтобы выслушать вас, а не судить или давать советы. Даже если вам не хочется поделиться, приходите на собрания, так как вы можете что-то на них получить. В конечном итоге вам захочется поделиться, и группа выслушает вас.

В заключение скажу: доверьтесь вашей Высшей Силе, Богу, как вы понимаете Бога. Группы самопомощи — это выход из вашей зависимости. Мы могли махнуть рукой на Бога, но Он не махнул рукой на нас. Начинайте свой день, прося Бога: «Боже, я молюсь о знании Твоей воли и о даровании сил для ее выполнения».

- Старр

## 18. Марги, одна из членов Анонимных Депрессивных, делится своей историей

Меня попросили написать статью (для этой книги) довольно давно, но я все еще была слишком близка к краю пропасти моей депрессии, для того чтобы снова «погружаться» во все, связанное с ней! Я не знаю, когда она началась и не знаю, когда она завершится! Я только знаю, что это, должно быть, самый худший опыт, который может приобрести человек, и он поглощает всю нашу жизнь. Депрессия заставляет нас думать, что наша жизнь не стоит того, чтобы ее жить. Сейчас, когда я оборачиваюсь назад, я убеждена, что мой отец страдал от сильной депрессии и это безусловно оказало воздействие на меня и особенно на мою младшую сестру, которая все еще не победила болезнь и страдает от сильных колебаний настроения и депрессии в течение всего дня.

Я действительно не могу вспомнить точно, как я пришла в *Анонимные Депрессивные*. Я доверилась коллеге, которая рассказала мне о профессоре в университете Эвансвилля, студенты которого помогали людям в сфере психологии и который хотел знать, не могу ли я стать добровольцем и помочь создать новую группу самопомощи. Она была бесплатной! Что мне было терять? Я ходила к докторам, принимала предписанные ими препараты и продолжала крутиться все на той же старой карусели спадов и подъемов (настроения) и «побочки» от лекарств. Сначала я присоединилась к малой группе. Мы говорили, устанавливали себе цели на неделю, делали небольшие прогулки, посещали друзей или расслаблялись с чашкой кофе. Нам необходимо было что-то делать для самих себя. Я должна была научиться быть доброй к самой себе вместо того, чтобы все время заботиться о ком-то другом. Я познакомилась с чудесным доктором, который дал мне множество хороших советов о том, как хорошенько «баловать» себя. Это было нелегко. Я прочла множество книг, посвященных самопомощи, книг о позитивном мышлении и работала очень много над своим мышлением, которое сложилось за много лет до того. Я от рождения человек впечатлительный, поэтому события всегда казались для меня хуже, чем они были на самом деле. После четырех браков я в, конце концов, села и посмотрела на себя по-доброму. Почему я всегда делала неправильный выбор, и моя голова шла кругом? После того, как восемь лет я была одинока и работала ежедневно над собой, я сейчас снова вышла замуж и счастлива. У меня две дочери и два внука, которыми я горжусь и которые дают мне радость. Я ухаживаю за пожилыми людьми в доме престарелых и мне удается быть все время занятой и счастливой.

После пропуска в несколько лет, я снова вернулась в *Анонимные Депрессивные*. Я чувствую, что могу что-то дать группе. Надежда – вот что это! Я наконец-то нашла путь из ямы, который искала в течение многих лет. Я знаю, что другие также могут это сделать. Не сдавайтесь. Работы много, но каждый может ее проделать. Я знаю. Я там была.

- Марги

## 19. А есть ли жизнь?

Перед тем, как я начала посещать группу *Анонимных Депрессивных*, я откровенно думала, что мне не для чего жить. Будучи матерью пяти прекрасных сыновей, женой, я не была уверена, что я была частью человеческой расы. Я не могла есть, спать и плакала без причины. Я хотела быть одна. Я даже порой не могла понять, кто я такая. Я была просто физическим телом без жизни.

Черный водоворот депрессии во мне поглотил мою волю. Только так я могу описать то, что происходило. Я была на дне, пытаясь выкарабкаться. Однако это было выше моих сил.

Во время моей беременности происходили вещи, которые я не могла объяснить. Я делала вещи, которые казались мне правильными, но мой муж всегда думал, что я была неправа. Я не могла никак удовлетворить его и в конечном итоге я не могла удовлетворить сама себя. Я не могла принять простейшие решения. Я обдумывала сто раз каждое движение, которое делала. Был один день, когда я не могла решить, должна ли я сначала принять душ или погладить свою одежду. Я по-настоящему ощущала себя глупой и сумасшедшей. Я боялась идти к врачу, потому что думала, что меня поместят в больницу, и я останусь там навсегда. Я не могла ничего делать в течение дня. Все, что я хотела делать – это идти спать и остаться одной. Все шло так плохо, что я ложилась вечером в постель и молила Бога о том, чтобы не проснуться.

Во время беременности моя депрессия стала столь сильной, что я вообще не подпускала своего мужа к себе. Мой брак был под угрозой, и мне было на это наплевать. Мой муж и я постоянно говорили о разводе. Я даже не говорила мужу в течение месяца о беременности. Я не могла ничего сказать своему мужу. Когда я старалась это сделать, он говорил мне, что я сумасшедшая или что я ошибаюсь, делая так, как я делаю. Он всегда осуждал меня и читал мне проповеди.

Но затем все начало меняться. Мой муж получил новую работу, и мы переехали на семьдесят миль от наших родственников. У нас все еще сохранялись наши проблемы, но переезд должен был сделать нас более связанными друг с другом.

Я думаю, что переезд был для нас новым началом. Я увидела объявление об *Анонимных Депрессивных* по телевизору и позвонила. Мне просто очень повезло, что собрание было в тот же вечер. Я была так рада! Я пришла на собрание, и для меня было огромным облегчением узнать, что есть еще люди, у которых такая же депрессия, как и у меня. Я больше не была одинока.

Я посещаю *Анонимных Депрессивных* на данный момент уже около пяти месяцев. Программа и мои новые друзья стали чудом Божьим. Так много людей неправильно воспринимают наши собрания! Они думают, что мы садимся в круг, рассказываем свои истории и плачем друг у друга на плече. Что ж, для них есть экстренная новость: мы поняли, что все и каждый в отдельности ощущали депрессию той или иной степени в течение своей жизни. Мы осознали, как смеяться, утешать друг друга и искренне понимать, через что прошел каждый из нас, потому что мы все были «там» в то или иное время. Мы также узнали, что всегда есть надежда. С момента прихода в *Анонимные Депрессивные* я научилась тому, как оплакать свое потерянное детство и как жить со своей депрессией. У меня все еще чередуются хорошие и плохие дни. Я сейчас беременна и, возможно, у меня будут близнецы. Мой муж и я все еще работаем над совершенствованием своего брака, и сейчас я уже говорю с ним, и дела идут намного легче. Моя жизнь, конечно, не стала совершенной, но теперь с любовью Божьей, моей семьей, друзьями и моим мужем, она стоит того, чтобы жить. И, наверное, самая важная вещь состоит в том, что после депрессии есть жизнь!

- Томми

## 20. Сила Анонимных Депрессивных

Какова сила *Анонимных Депрессивных*? Ну, прежде всего позвольте сказать, что, когда я начал посещать *Анонимных Депрессивных*, я походил пару месяцев, а потом бросил. Я прекратил посещения потому, что моя депрессия была столь тяжела, что я не хотел видеть никого и ни с кем говорить. Я просто не хотел ничего делать, кроме как зарыться в какую-нибудь дыру и отделить себя от всего мира. Затем, после примерно шести недель изоляции, я позвонил в психиатрическую больницу, пациентом которой был, для того чтобы узнать, не пришла ли для меня какая-то почта, и мне по телефону ответила член группы *Анонимных Депрессивных*, которую я посещал. Через несколько секунд разговора с ней я услышал что-то в ее голосе, что сказало мне, как для меня важно быть на собрании. Я пришел на следующее собрание *Анонимных Депрессивных*. После окончания собрания я вдруг осознал важность и силу *Анонимных Депрессивных*.

Так какова же сила *Анонимных Депрессивных*? Для меня это похоже на посещение первого собрания. Я был слегка испуган вначале, но затем я понял, что собрание *Анонимных Депрессивных* было местом, куда можно прийти и встретить таких же депрессивных людей, как и я. Они могли понять и принять, через что я прошел. Они не судили меня и не думали, что я сумасшедший. Я был ими принят.

Еще сила *Анонимных Депрессивных* в чуде группы и в том, что каждый приносит в группы. Я увидел, что наше содружество становится сильнее и растет. Я подружился со многими, на кого теперь опираюсь в плане поддержки и понимания. Я наблюдал за многими новичками, которые продолжали приходить, начинали расти, и их состояние улучшалось. Даже такая простая вещь, как улыбка – уже хороша, ведь ее не было раньше. Чудо группы дает мне силу и энергию.

Наиболее важный источник силы *Анонимных Депрессивных* – это надежда. Надежда на то, что мы не будем вечно замкнуты в тюрьме депрессии и что есть выход для каждого из нас. Надежда на то, что Высшая Сила сотворит чудо в нас и что мы обретем свое счастье. Я надеюсь, что наши сердца и наш разум познают любовь и мир, которых мы никогда не знали и не чувствовали раньше. Сила *Анонимных Депрессивных* работает во мне. Я надеюсь и молюсь, чтобы она работала и в вас. Продолжайте приходить!

- Рэй

## 21. Надежда сегодня: Анонимные Депрессивные

1. Сегодня я смогу почувствовать надежду. Я буду верить, что смогу прожить этот день с приятными мыслями. Я осуществлю один вид деятельности, который даст мне надежду и свет на день.
2. Сегодня я не буду жить прошлым и теми потерями, которые случились «там и тогда».
3. Сегодня я сделаю все, что смогу для того, чтобы придать своей жизни энергию. Любое, пусть даже самое маленькое усилие, поможет ослабить чувства застойной грусти.
4. Сегодня я буду стремиться увидеть розы, солнечный свет, интересных людей, будь то смеющийся ребенок, ребенок за игрой, пожилой человек на скамейке в парке и позволю себе поверить, что у нас у всех бесконечная ценность и мы любимы.
5. Сегодня я сделаю себе приятное, пусть даже совсем немного, и для этого пойду на обед или на кофе к друзьям, съем мороженое или прогуляюсь в парке, или пройдусь по магазинам, или просто улыбнусь сам себе в зеркало. Я буду верить, что я – стоящий и достоин сегодня собственных усилий для выздоровления.
6. Сегодня я буду верить, что могу прожить весь этот день с надеждой и что могу повторить все, что написано выше, все эти виды деятельности в любое время и так часто, как мне понадобится сегодня.

- Мэри

## 22. Чудо группы

Программа выздоровления *Анонимных Депрессивных* схожа с *Анонимными Алкоголиками* и другим двенадцатишаговыми программами в двух моментах:

1. Вы должны посещать регулярно собрания и
2. Вы должны обрести важный духовный опыт, который изменит всю вашу жизнь.

Недавно один американский автор сказал, что есть три фактора, по которым в нашем обществе делают вывод о том, «состоялся» человек или нет: богатство, достижения и внешний вид. Иисус сказал: «Если вы хотите творить со мной, вы должны умереть для себя». Его путь очень отличается от того пути, которым идет современная культура. Для большинства, крест – это проклятие!

Библия говорит о любви к самому себе: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим и возлюби ближнего твоего, как самого себя». Также сказано: «Любовь есть исполнение Закона». Мы знаем, что должны прежде всего полюбить себя, если мы хотим полюбить других людей. Бог живет в «себе». «Мы храм Святого Духа» и «Царство Божье внутри вас есть», что дает по крайней мере одно из объяснений того, почему мы, склонные к депрессии люди, нуждаемся в прекращении самоистязания, когда говорим о Духовном Пробуждении.

Многие из нас, будучи в депрессии, с трудом могут доверять Богу. Точно также пугающей является идея о доверии самому себе. Работая по Двенадцати Шагам и посещая собрания *Анонимных Депрессивных*, я поняла, что могу доверять Богу. Постепенно я стала осознавать, что Бог любит меня. Я могу доверять Богу. Жизнь непредсказуема и иногда очень трудна, но теперь есть это новое понимание Бога, который любит меня и желает дать все самое хорошее, что я могу сейчас принять. Как только я начинаю доверять Богу, который любит меня, я начинаю любить сама себя.

Когда мы знаем наши границы, осознаем, что есть что-то более великое, чем мы сами. В Программе Двенадцать Шагов это «что-то» более великое называется «Высшей Силой», или «Богом, как вы Его понимаете». Я лично называю эту Силу «Богом». Я верю, что она обязательно является личностью, вот почему, когда я говорю о своей Высшей Силе, я говорю о личных отношениях с Иисусом Христом. Но главный путь к освобождению себя от депрессии – иметь своего личного Бога. Этот Бог может быть Богом, как вы Его понимаете. Вот это свобода!

Я участвовала во множестве собраний *Анонимных Депрессивных*. Я ощутила чудо группы. Слушая истории других людей и повторяя свою личную историю, я все больше понимала то, что имел в виду один автор, который сказал: «Все ваши страдания – это дар для вас, это возможность расти. Вы никогда не будете расти, будучи посаженными в сад с цветами. Но вы будете расти, если вы в боли, если вы испытываете потери и, если вы принимаете боль и учитесь принимать ее как дар для особых целей».

Я встречала множество людей, которые испытывали большие потери и бесчисленные проблемы, но решавших предпринять действия, посещая собрания, для того чтобы приобрести понимание собственной жизни. Сама, будучи в горе, я стала лучше понимать страдания других и начала расти как личность. Я получила возможность рассказывать на собраниях *Анонимных Депрессивных* и делилась своим собственным опытом депрессии и выздоровления после прочтения книги «Депрессия? Вот выход!». Я верю, что эта книга воистину вдохновлена Богом.

В Программе *Анонимных Депрессивных* важное место занимает духовность и через *Анонимных Депрессивных*, я чувствую, что стала намного ближе к Богу, себе и другим. Я планирую продолжать свою работу с *Анонимными Депрессивными*, посещая собрания и внося вклад в «Таблетку Антидепрессанта» (25).

Когда я впервые пришла в *Анонимные Депрессивные*, то была совершенно переполнена планами, которые хотела осуществить. Я была так сильно переполнена энтузиазмом книги *Анонимных Депрессивных*, что хотела делать все, что могла для людей в группе. Постепенно, с опытом, мое личное видение всего стало таким, как его описала Мать Тереза из Калькутты: «Нет никаких великих дел, но только маленькие дела с большой любовью».

- Нейла

## 23. Быть или не быть в депрессии? Это был мой выбор

Я уверена, что была в депрессии всю свою жизнь. У меня было множество спадов, но никогда не было так плохо, как в прошлом году. Мой муж, с которым мы прожили десять лет, оставил меня с тремя детьми и ушел к другой женщине. Я потеряла работу. Депрессия раздавила меня, и я не могла «выпрыгнуть» из нее. Моя жизнь покатилась под откос. Я ложилась в больницы и выходила из них, получала различные медикаменты. Мне поставили диагноз: «химический дисбаланс». С моей точки зрения, это, как если бы мне сказали, что у меня болезнь, которую я не могу контролировать и которую могут вылечить только лекарственные препараты. Затем как-то ночью у меня началась сильнейшая побочная реакция на последнее принимаемое лекарство. Я еле добежала до отделения экстренной помощи и чуть не умерла. После этого я отказалась принимать любые лекарства и жизнь стала совсем ужасной. Я больше спала, практически все время оставалась в постели и не обращала внимание на то, что происходит в доме и с детьми. Я чувствовала внутри себя пустоту. Никто ничем не мог мне помочь. Если бы я не думала, что самоубийство – это смертный грех, я была бы сегодня мертва. Итак, однажды ночью я лежала на полу, плача и молясь в своем сердце. В прошлом, когда я молилась, я хотела, чтобы Бог сделал для меня всю работу. Глубоко внутри я все еще хотела жить своей ужасной, но такой безопасной жизнью. И поскольку я в действительности не хотела отпустить ее, Бог, как кажется, не давал мне ответа. Однако в этот раз я была в Его милости. Жизнь больше не могла продолжаться по-прежнему. Я молилась самой освобождающей молитвой. Я полностью отдала себя Ему. Не произошло ничего магического, исключая неожиданное побуждение позвонить в свою церковь в поиске консультации от христианина. Мне посоветовали очень открытую, мягкую женщину-консультанта, которую я уже раньше встречала. Она порекомендовала мне начать посещать собрания *Анонимных Депрессивных*. Это было для меня огромное усилие. Я была испугана и настроена скептически. С того первого вечера, я посещаю еженедельные собрания *Анонимных Депрессивных* и читаю «Депрессия? Вот выход!». Я также посещаю «психотерапию без антидепрессантов», церковь, исполняю регулярно церковные дела и продолжаю постоянно молиться и гулять. Я знаю, что моя жизнь полна благословений. Я также использую литературу *Анонимных Депрессивных* и слушаю людей на собраниях, где получила очень важные инструменты для использования каждый день.

В тот момент, когда я прочла, что у меня есть выбор оставаться в депрессии, я немедленно осознала, что могу сделать выбор выйти из моей депрессии. Вот так удача! Это не болезнь! Это не имеет надо мной контроля! Второй инструмент, который я часто использую, опираясь на книгу *Анонимных Депрессивных*, – это утверждение о том, что «мысли рождают настроение, настроение рождает чувства и чувства рождают поведение». Я начала осознавать, что, если я имею грустные или тревожные мысли, я могу остановить себя и думать позитивно автоматически. Я могу контролировать. Это для меня бесценно. Для того, чтобы оставаться вне депрессии, требуется работа как от меня, так и от Бога. Благодарю Тебя, Боже, за использование людей в моей церкви, мою терапию и прекрасных членов *Анонимных Депрессивных*, которые отдают себя без всяких условий. Спасибо за то, что Ты ответил на мою молитву.

- Ким

## 24. Анонимные Депрессивные – моя программа предотвращения депрессии

Те из нас, кто когда-либо был в пустыне, знают о том, как важно иметь с собой воду. В любом случае человеческое тело не может выжить без некоторого количества жидкости.

Я обнаружил интересный факт в течение тех десяти лет, когда приходил и участвовал в сотнях собраний *Анонимных Депрессивных*. Этот факт заключается в том, что депрессивные люди начинают видеть, что их депрессия – это нечто, от чего они должны зависеть. Они должны зависеть от депрессии потому, что они боятся того, что, если они больше не будут в депрессии, нечем будет заполнить боль и отчаяние. Очень похоже, что депрессивный человек должен отказаться от комфорта своей изоляции и принять чувства, которые сопровождают отсутствие этих знакомых мыслей. Они боятся перестать быть дыркой от бублика и практически нулем.

Когда мы говорим о депрессии, и есть много людей, которые испытывают ее, мы понимаем, что они, как и многие другие зависимые, также переполнены ужасом от того, что они могут перестать быть дыркой от бублика, когда покинут комфортные и очень знакомые чувства, которые им известны как депрессия. В своих дискуссиях о депрессии члены группы *Анонимных Депрессивных*, особенно новички, расскажут, как депрессия была частью их жизни очень долгое время и как они боятся «отпустить» то, что было очень знакомо и предсказуемо. Они не могут и не отпустят этого постоянного, хорошо известного друга. Они не могут отпустить нечто, что было с ними всю их жизнь и получить что-то, что, вероятно, будет намного хуже, чем то, что у них есть сейчас. Если же они на самом деле рискнут попробовать чувствовать по-другому, хорошие чувства могут не появиться сразу. Они также верят, что даже если на некоторое время все улучшится, затем постепенно все снова съедет в старую знакомую яму безнадежности и отчаяния. Как подчеркивает Дороти Роу в своей книге «Депрессия: выход из вашей тюрьмы», депрессивный человек обладает непреклонным убеждением в том, что так как «плохие вещи случались со мной в прошлом, плохие вещи должны будут происходить со мной и в будущем». Депрессивные должны обладать полной определенностью своей жизни, потому что в ее отсутствие они должны будут взять ответственность за свою жизнь и жить с риском и в неопределенности. Мы знаем, что нет жизни без боли и неопределенности. Депрессивные люди помещают себя в тюрьму своими собственными убеждениями о мире вокруг них. Значение, которое они придают всему, что происходит в мире, может дать им свободу или же поместит в тюрьму.

Я слышал неделю за неделей описание такого типа мышления на собраниях *Анонимных Депрессивных*. Я знаю, что, мысля так, депрессивные придают своему миру и жизни значение. Это то, как они придают смысл своему существованию. Язык, который использует человек, создает реальность и личность.

Когда эти же люди, которые научились вредить самим себе, пытаются начать чувствовать по-другому, они боятся того, что заменит им боль, которую они чувствовали всю свою жизнь, и которая вдруг уходит. Эти люди не могут позволить себе рисковать жить с надеждой. Если все определено, то реальность надежды является излишней. Жить без определенности каждый день – это значит жить с неопределенностью жизни. Используя такую ужасную логику, они приспосабливаются к тому, чтобы видеть свой личный мир темным и серым без надежды, не говоря уже об изменениях. Изменения означают, что им необходимо меняться. Изменения жизни и их последствия означают, что мне необходимо взять ответственность за свою жизнь, за свои собственные чувства и день за днем путешествовать по жизни без определенности. Некоторые называют это жизненными приключениями. Я бы скорее изолировал себя от всех людей и ситуаций, которые требуют, чтобы я рискнул жить в отношениях с другими людьми с надеждой.

Отчаяние, даже если для некоторых оно может быть фатальным, есть состояние безопасности и предсказуемости для депрессивных. На наших группах *Анонимных Депрессивных* мы можем рассказывать другим, что для нас для всех общим является страх изменений и неопределенность жизни. Но нам необходимо измениться, если мы хотим освободить себя от кандалов депрессии.

Когда я слышу о человеке, находящемся в жестокой депрессии, который рассказывает о том, как ему страшно отпустить свою грусть, я чувствую, что такие люди теперь хотят почувствовать себя лучше. Они обрели честность, открытость и готовность действовать, что является необходимым условием, если они хотят жить свободно и с надеждой.

*Анонимные Депрессивные* оказываются наилучшей ареной для того, чтобы научиться жить с неопределенностью и без пустоты, тревоги и боли. Содружество поддержит вас в эти пугающие времена изменений, пока вы будете развивать свое новое «я», наполненное друзьями и инструментами, полученными от специалистов, которые дружат с теми, кто страдает от депрессии.

- Аноним

## 25. Анонимные Депрессивные обеспечили безопасную (с любовью и принятием) базу для тех, кто никогда не получал любви или поддержки в детстве

После десяти лет посещения собраний *Анонимных Депрессивных* вместе с людьми в депрессии, мне ясно, что эти собрания создают безопасную базу для тех, кто в своем детстве не получил ни доброты, ни жизненного тепла, ни любви со стороны семьи.

Люди, которые приходят на собрания *Анонимных Депрессивных*, продолжают расти и осознают свои внутренние изменения, которые происходят неделя за неделей по мере того, как они не только находят внимание к своей истории, но также любовь и заботу. Возможно, для первого раза достаточно, чтобы они просто с нетерпением ждали еженедельного собрания и начинали ощущать позитивные эмоции внутри себя по мере того, как будут делиться историей своей боли. В свое время они расскажут о том, как их неделя неожиданно наполнилась б***о***льшим количеством хороших дней, чем плохих. Также становится ясно для участников, что поведение, сформировавшееся в детстве, и детский опыт действуют и во взрослой жизни. Доверие как таковое воспринимается депрессивными как рискованное, потому что каждый человек – особенный. Вы не можете доверять вашему окружению, потому что оно может внезапно измениться, и вы потеряете определенность того, что вы плохие и никчемные. Собрания постепенно показывают вам возможность быть кем-то, кто имеет ценность и важное значение. Ваши рассказы, рискованное раскрытие интимной информации о себе начинают процесс создания вас нового и безопасного. Группа *Анонимных Депрессивных* становится, возможно, первый раз в вашей жизни, очень безопасным и стабильным окружением, в котором вы можете делиться, доверять и расти.

- Аноним

## 26. Помогая другим, я помогаю сам себе

Я помню свой первый вечер на собрании *Анонимных Депрессивных*. Это было шестое июня 1985 г. Я вошла в комнату, в которой были люди, которых я не знала и была испугана. Я думала о том, на что это будет похоже и села позади всех, чтобы я могла уйти в любой момент, когда захочу. Я была подавлена болью депрессии и поэтому знала, что я не открою рот с этими людьми, которых я не знала. Председательствующий вывел меня в другую комнату и задал несколько вопросов. Позже я узнала, что это было сделано для того, чтобы выяснить, не нуждаюсь ли я в медицинской помощи. Когда пришла моя очередь рассказывать группе, состоящей из девяти человек, я отказалась. Каждый рассказывал о себе печальную историю. Когда я вернулась домой, я решила, что мне не нужно слышать еще больше о грустном и поэтому я не вернусь в следующий четверг. Однако в следующий четверг я была готова попробовать снова.

После четвертого четверга, я слегка приоткрылась. Я все еще не доверяла этим людям. Когда четверг прошел, я стала более расслабленной и осознала, что они могли бы стать моими хорошими друзьями. Я почувствовала близость к этим людям и так как я всегда любила помогать другим, то стала открываться все больше и больше.

После собраний мы обычно шли в ресторан, чтобы немного перекусить и выпить кофе. Однажды я разговаривала и смеялась, и наш председательствующий консультант сказал: «Глория, ты расцвела как роза. Ты раскрылась лепесток за лепестком». Да, я чувствовала себя по-особому хорошо. Это стоило мне много работы, и он это заметил. Я чувствовала гордость.

Я прошла через множество сердечных приступов за последние пять лет. Операция на глазах, смерть матери, гибель моего внука, смерть мужа и процесс вытаскивания моего внука из ада наркотиков, алкоголя и Сатаны.

Я переехала в Эвансвилль десять лет назад. Трудно искать новых друзей в новом городе. Но с помощь моей группы поддержки в церкви я нашла множество друзей и просто дружелюбных людей.

*Анонимные Депрессивные* сейчас собираются в церкви. Иногда, когда необходимо, я помогаю организовывать встречи, то есть делаю нечто, о чем я даже не могла бы подумать пять лет назад. Я молюсь перед тем, как иду на собрания и прошу Бога говорить через меня для того, чтобы помочь этим людям. Я всегда подхожу к новичку и помогаю ему почувствовать себя комфортно.

Четверо из нас вместе с того первого июня 1986 года. Мы стали добрыми друзьями. Я все еще помню те вещи, которые консультант говорил нам на нашем первом собрании. Я видела людей, которые приходили и уходили. Некоторым помогало, некоторые были всего на одном собрании, некоторые ждали чуда от взмаха волшебной палочки. Собрания помогли мне пройти через спады и дали мне мужество жить вдовой. Я обрела мир в жизни, особую радость в понимании и любви к людям. Помогая другим, я помогала себе самой. Я знаю теперь свои жизненные предпосылки, которые привели меня в свое время к депрессии. Моя мать была очень жестокой, и я позже поняла, что это было эмоциональное заболевание. Я простила ее.

Я буду посещать *Анонимных Депрессивных*. Каждое собрание отличается от других, и кто знает, какое чудо происходит на каждой встрече? Никто никогда не знает, кому я понадоблюсь, кому будет нужна улыбка или объятия, кому нужно почувствовать, что он не один или кому необходимо узнать, что есть Бог, который нас любит.

- Глория

## 27. История Сью (вера действительно может сдвигать горы)

Возможно, что самое мое раннее воспоминание касается депрессии. Я помню, как я получала шлепки от отца (я не помню, за что) в возрасте двух или трех лет. Он продолжал шлепать меня, потому что я плакала и шмыгала носом. Я думала, что он убьет меня, если я буду продолжать и не смогу остановиться. Он сказал, что он будет продолжать до тех пор, пока я не остановлюсь. Я быстро сообразила, что плач и другие выражения эмоций – это «ни-ни».

Члены моей семьи не плакали, не смеялись, не улыбались и не проявляли никаких других эмоций, и, кроме всего прочего, любви. Мы были более образованными, здоровыми, успешными и принадлежали к элите. Мы всегда достигали новых высот, по-английски плотно сжав губы. Многие люди отмечают прекрасное лицо моей матери. Сейчас ей восемьдесят лет, и у нее все еще очень мало морщин. Секрет ее красоты в избегании жизни. Она никогда не потеет и не ходит в те места, где могут быть «простые» люди, и никогда не выражает свои эмоции.

Я видела, как мой отец поцеловал мою мать только однажды. Это был короткий, холодный клевок в щеку, когда ее вывезли из хирургического отделения. Я была тогда еще ребенком. Мой отец был алкоголиком. Моя мать могла бы быть тоже. Мой отец хотел быть доктором и был очень разочарован тем, что я была девочкой. Он не делал из этого секрета. Я помню, когда мне сказали, что я буду доктором. На Рождество в детстве я получала всегда игровой набор доктора и никогда – медсестры.

Моя семья никогда не ездила на пикники, не посещала спортивные игры и не ходила в кино. Если я куда-то и ходила, то обычно я делала это с семьей подруги или мой отец отвозил и привозил меня обратно. Единственное, от чего моя семья получала удовольствие, была еда и у нас у всех был лишний вес.

В школе я получала хорошие оценки в подготовительном классе. Однажды я получила «неудовлетворительно» за то, что слишком много разговаривала. Мой отец сказал, что если я получу еще один «неуд», то он выпорет меня ремнем. Когда я получила очередной «неуд» по поведению, я начала плакать, и учительница спросила меня почему я плачу. Когда я рассказала ей, она стерла оценку и сказала, что это была ошибка. Когда мой отец увидел дневник, он подумал, что это я сама стерла ее и он отлупил меня все равно. Я быстро выучила, что моя задача – получать хорошие оценки для того, чтобы я могла поступить в медучилище. Для женщины попасть в медицинское училище было сложно.

Когда мне было шестнадцать лет, я влюбилась первый раз. Он был на несколько лет старше. Он служил во флоте. Он был достаточно умный, чтобы сидеть и слушать часами рассказы моего отца об охоте и рыбалке. Мы расстались, так как он настаивал на бегстве для женитьбы. Я знала, что я должна закончить школу. Я была в такой сильной депрессии, что на самом деле хотела умереть.

Я встретила своего будущего мужа, когда была в последнем классе школы. Мы познакомились в церкви на Рождественском вечере. Он был красивый и очень обходительный и с хорошими манерами. Через некоторое время у нас начались сексуальные контакты.

В последний год в школе я решила, что хочу быть инженером и разрабатывать домашние приспособления, которые были бы удобны для женщин. Я посетила декана местного университета и поговорила с ним. Он проявил энтузиазм. Я вернулась домой в радостном подъеме и гордая. Представьте гнев моего отца, когда я ему рассказала. Он сказал, что не заплатит ни одной копейки за образование, если только я не поступлю в медицинское училище.

Я стала более дерзкой и непокорной после поступления на подготовительные курсы медицинского колледжа. Я вышла замуж в возрасте восемнадцати лет, бросила колледж и уехала во Флориду со своим мужем. Мы не смогли заработать на жизнь во Флориде, поэтому вернулись в Луисвилль. Через год после женитьбы родилась моя первая дочь. Я заметила, что Фред стал выпивать на выходных. Потом в таком состоянии он стал бывать ежедневно. В конце концов он уходил, чтобы напиваться и не делал этого дома, как мой отец. Когда я была беременна своей второй дочерью, то обнаружила, что у Фреда был роман на стороне. Это привело меня в сильную депрессию, и мы разъехались. Все время, пока я была замужем, моя семья убеждала меня развестись. Я простила его, но он продолжал пить и никогда не бывал дома. В конце концов, через десять лет нашего брака от него забеременела молодая девушка. Я поняла, что он не мог быть настоящим отцом для детей. Я развелась с ним и вернулась к своим родителям.

Я работала с доктором, который был намного старше меня и которого очень уважали в местном обществе и в церкви. Он был как настоящий отец для меня. Он оплатил мое обучение в колледже для того, чтобы я могла посещать вечерние занятия. Я училась для получения сертификата врача-ассистента. Я закончила курсы в колледже вскоре после развода. Во время обучения в колледже я работала и встречалась с человеком, о котором я действительно заботилась, но его перевели из города. Доктор, с которым я работала, давал мне амфетамины. Иногда я по целым дням не спала. Я действительно принимала их очень много. Он давал мне снотворное. Я не понимала, какое это имеет на меня воздействие. Когда я получила мой развод, доктор сделал мне открытое предложение сексуального контакта, и я покинула свою работу. Я должна была уехать в Лоуренс, штат Канзас, для того чтобы пройти экзамен на получение сертификата. Я была в сильной депрессии по поводу своего развода, предложений доктора, потери бойфренда и своей работы и думала, что провалила экзамен. Я должна была быть первым человеком в Кентукки, который сдаст. Я сознательно приняла больше снотворных таблеток и алкоголя в комнате мотеля в Канзасе. Мужчина в соседней комнате услышал мои конвульсии, менеджер вызвал скорую, и я выжила.

Моя семья была очень сурова со мной, когда я жила с ними. В этот раз я работала с другим доктором и прочитала в его медицинском журнале о «совершенном» способе того, как умереть. Моя мать услышала, как я упала со ступенек, и я очнулась в психиатрической клинике в реанимации. По крайней мере, психиатр знал, что я люблю животных. Он рассказал мне, что мой прием амфетаминов был подобен добиванию умирающей лошади, и поэтому я оставила их употребление навсегда. Я прошла шоковую терапию, которая не смогла избавить меня от депрессии и наполнила меня отчаянным страхом перед дальнейшим лечением. Я покинула больницу для того, чтобы опять встретиться лицом к лицу со своими старыми проблемами: попыткой растить двух маленьких детей, имея маленький доход, без поддержки семьи и любви. Доктор, с которым я работала в этот раз, уволил меня, и я искала другую работу. Наконец устроилась в больницу медицинским секретарем. Это было очень хорошо, так как это предполагало меньше контактов с людьми. Я не могла больше с доверием относиться к работе с доктором.

Я проработала на этой должности около двадцати пяти лет. У меня были приступы острой депрессии, и я всегда так или иначе находилась в этом состоянии. В основном, я была затворницей после того, как мои дети выросли. И я думала, что в этом и заключалась вся моя жизнь, и что никакой надежды на самом деле не было. Я попробовала принимать некоторые антидепрессанты, но почувствовала столь сильные побочные эффекты, что не смогла продолжать прием.

И как будто всего этого было недостаточно, в мае 1989 года я свалилась, подхватив вирус, вызвавший поражение нервов плеча, и не смогла больше поднимать руку, чтобы печатать на машинке. Я стала нетрудоспособной. Я поняла, что, прежде чем я начну получать пособие по недееспособности, пройдут месяцы. Я быстро подсчитала свои скудные сбережения и пришла в ужас от перспективы остаться без жилья, так как моя семья не собиралась мне ничем помогать.

Я начала работать с консультантом-психотерапевтом, но моя семья думала, что мне необходимо медицинское лечение (и возможно, госпитализация). По их настоянию я пошла в местную бесплатную клинику. Психиатр предписал мне определенные препараты и через три дня я почувствовала себя по-настоящему агрессивной (я могла бы даже кого-то ударить в тот момент), но я поняла это и прекратила прием. Я убеждена в том, что этот препарат должен быть убран с рынка. Затем психиатр в клинике начал давать мне другой препарат, от которого я все время хотела спать. На групповом собрании я сразу же увидела, что все его участники выглядят и действуют как зомби. Они говорили мне, чтобы я продолжала посещения и что я почувствую себя лучше, как и они. В качестве занятия они заправляли кровати и пекли кексы. Один пристальный взгляд на них − и депрессия (или даже мысли о самоубийстве) уже не выглядела так плохо.

К этому времени появилась группа *Анонимных Депрессивных*, и я пошла на собрание. Я увидела, что остальные члены группы имеют те же проблемы, некоторые пытались совершить самоубийство, но им стало лучше и без того, чтобы таблетками вводить себя в ступор. Я всегда верила в Христа, несмотря даже на то, что моя семья не посещала церковь. Я по-настоящему благодарна моей Высшей Силе за то, что Она привела меня в церковь, которую посещал мой консультант. Здесь священник сказал, что Бог любит нас такими, какие мы есть, а не только в том случае, если мы изменимся или будем какими-то иными. Наша община - очень любящая и поддерживающая, и это намного облегчило для меня работу над Двенадцатью Шагами. Для меня не было проблемой осознать, что я была бессильная перед депрессией и что моя жизнь неуправляема (Шаг 1). Глядя в лицо и рассказывая другим членам группы, я смогла увидеть, что они обрели мир (Шаг 2). Отсюда Третий Шаг – поворот своей воли и жизни к заботе Бога – был легкий. Если вы бросите барахтаться в воде и просто сдадитесь и ляжете на спину, вы поплывете!

Действие предшествует мотивации, и я начала работать в местном зоопарке. Это прекрасное место (здесь безопасно также и от мелких воришек). Я начала разговаривать с людьми и узнала о курсах, на которых учат на добровольного учителя. Я поступила на них и успешно окончила. Это дало мне новую цель в жизни. Я получаю огромное удовольствие от работы по оказанию помощи малоимущим в школах, домах по уходу за престарелыми и больницах. Я завела друзей, как среди людей, так и животных. Не было такого дня, чтобы меня не похвалил кто-то: посетитель, работник или иногда животные.

Моя семья не изменилась (хотя моя мать прокомментировала изменения, появившиеся на моем лице), но я изменилась. В этом очень помогает молитва о душевном покое. Я знаю, что я не могу их изменить, но у меня есть новые друзья и настоящая поддерживающая система, поэтому родители не имеют для меня большого значения.

Кто бы вы ни были, тот, кто это читает – верьте! Первые три Шага наиболее важны. Прогулки или другие физические упражнения также важны. Посещения собраний и участие в них важны, но превыше всего, и важнее всего − вера. Вера воистину сдвинет горы!

- Сью

## 28. Я должна взять ответственность за свою собственную жизнь

Я помню, что я была грустной, когда была юной. Я на самом деле не понимала, что эта грусть, которую я ощущала всегда, называется депрессией. Я была печальным ребенком. Я не чувствовала счастье от жизни. Я чувствовала, что я недостаточно хороша, чтобы соревноваться с другими в школе. Я всегда чувствовала, что я должна жить для кого-то другого, чтобы я ни делала. Я страдала снова и снова от депрессии на протяжении всех школьных лет. Я чувствовала, что у меня есть любящая семья, но все равно всегда была депрессия.

Когда я стала взрослой, я всегда жаждала быть контролируемой. Мне очень необходим был контроль. Я чувствовала себя слабой, если я не была под контролем. Я думала, что если я не буду под контролем, полным контролем, то тогда я буду чувствовать, что я недостаточно хороша по сравнению с другими. Я не была никогда удовлетворена тем, что я делаю. Я всегда думала, что я могу сделать лучше. Я была приучена делать все максимально хорошо. Я думаю, что я была своим собственным худшим врагом, но этого я никогда не ожидала от других. Я думала, что у всех остальных все о’кей. Я ожидала так много от себя самой.

Внутренняя битва и депрессия продолжались. Я всегда могла сесть и поговорить со своей матерью. Она делала мою жизнь такой легкой. После того, как она умерла, я совсем развалилась. Я все больше и больше впадала в депрессию. Я не выходила и не искала помощи, потому что была слишком испугана. Во-первых, я не знала о том, есть ли кто-то, кто мог бы принять меня. Как они могут принять такого человека, как я? Кто-то должен был бы принять меня такой, какая я есть, иначе никто не был бы в состоянии мне помочь.

Мои дети все создали свои семьи и оставили дом. Я была в разводе со своим мужем. Я возвращалась в свой пустой дом. Мне ничего не было интересно. Я не любила телевизор, радио, видео и что-либо другое, издающее звук. Я просто хотела сидеть в тишине в углу. В то время я не осознавала, что делала. Я прокручивала те старые, негативные мысли, которые делали меня столь больной. Я очень мало спала, у меня были боли в груди. Так длилось долгое время, но я не понимала, почему так плохо. Я просто думала о самой себе: «Ты есть и всегда была никчемным человеком. Не ходи к врачу и не занимай его время, ты этого не стоишь». Днем на работе все было нормально, но вечером и ночью я сидела во тьме. Каким-то образом в то время я испытывала определенный комфорт и не чувствовала, что что-то идет неправильно. Единственное, о чем я могла думать, это о том, как я ошиблась на работе: «Ты могла бы сделать то или это». Я продолжала говорить себе, что мне необходимо быть более приветливой, чтобы познакомиться с кем-то на улице. Я продолжала истязать себя за те вещи, которые произошли много лет назад. Я ходила там, где не могла видеть людей. Я бы, конечно, улыбалась людям, которые пришли ко мне домой и рассказала бы им, какая я замечательная и что лучше и быть не может. Вы ведь не можете представить себя грубым с людьми, которые пришли к вам в дом. Если бы они поняли, кто я такая на самом деле и чем я являюсь, они немедленно бы меня отвергли. Если бы только я смогла рассказать это все кому-то, но зачем об этом кому-то говорить? Кто хочет об этом слушать?

Затем я наконец осознала после двух или даже более лет бессонных ночей, что кто-то должен мне помочь. Я нашла визитку «Центра Депрессивных» на задней части обложки телефонной книги. Там был только телефонный номер и все. Я поговорила с мужчиной на той стороне провода. Я сказала самой себе: «Этот человек слишком занят, чтобы говорить со мной», но все-таки назначила встречу. Я заставила себя прийти. Я благодарна Богу за то, что я это сделала. Я благодарна Богу за то, что обратилась за помощью. Это было настоящее новое начало для меня. Я очень хотела почувствовать себя лучше. Думаю, что другие люди также должны желать изменений. Я вошла с чувством, что мне должно стать лучше. Я услышала от консультанта вещи, которые испугали меня, но это были все еще старые негативные чувства, которые захватывали меня и загоняли в изоляцию. Я почувствовала себя лучше и начала по-другому мыслить. Я начала избавляться от некоторых негативных образов мышления. Я начала чувствовать себя лучше и продолжила видеться со своим консультантом. Я начала посещать *Анонимных Депрессивных* через несколько недель.

Прошел год с тех пор, как я отказалась от старых негативных мыслей, которые были со мной всю мою жизнь. Я отказывалась от них шаг за шагом. Было похоже на то, что люди должны были показать мне новую жизнь и только затем я могла стать снова счастливой. Вначале я думала, что старые заезженные пленки начали звучать снова. Старые кассеты, говорящие о том, что я дура, снова заиграли. Но когда я стала посещать собрания *Анонимных Депрессивных* каждую неделю, я поняла, что могу использовать те вещи, о которых рассказывали люди на собраниях, и они мне могут помочь. Это то место, куда вы можете пойти и быть полностью принятыми что бы вы ни сказали, и там будет кто-то, кто скажет, что он точно знает, что вы чувствуете. Я также начала доверять Богу как моей Высшей Силе. Все больше и больше я поворачивалась к Высшей Силе и говорила, что я не могу сделать все своими силами. Я, конечно, молилась так сильно, как могла. Я молилась каждую ночь. Я верила, что изменения совершаться. Я стала верить в себя. Но самая прекрасная вещь заключалась в том, что я начала осознавать, что я не одинока. Высшая Сила рядом со мной. Боли в грудной клетке вскоре прошли, и я начала снова спать.

Вы не сможете почувствовать улучшения за одну ночь, но вы можете почувствовать реальные улучшения. Я была очень глубоко в дерьме. Я должна была выйти и открыть дверь первый раз, потому что мне некуда было идти. Я уже использовала все места, где можно было спрятаться от жизни. У меня остается все еще множество проблем, как и у любого другого человека, но, когда я сплю очень плохо, я передаю проблему Высшей Силе и иду спать. Каким-то образом все образуется. Ничего очень плохого со мной не случилось. Моя проблема была в том, что я все время пыталась вычислить в точности, что мне необходимо делать. Я верю, что Бог направляет меня туда, куда надо. Иногда я неверно воспринимаю послание, но в конечном итоге до меня доходит, что Бог хочет от меня. Все, что вам необходимо делать — это повернуться и взять. И моя вера в Бога сейчас сильнее, чем когда-либо была в моей жизни, потому что мне необходим такой товарищ в жизни. Для нас все это уже готово: просто надо позволить себе и взять.

Теперь, когда я оглядываюсь назад и вижу то, какова я теперь, я не могу поверить, что я когда-то знала эту Личность. Эта Личность совсем отличается от моих прежних представлений о ней. Я теперь люблю эту Личность очень сильно. Я так благодарна группе. Они просто прекрасны. Они теперь моя семья. Они – моя семья *Анонимных Депрессивных*. У меня также есть церковная семья. Это прекрасно – чувствовать, что есть Высшая Сила, которая может помочь вам пройти через все. Прежде всего, я думала: «Я во всем этом очень сильно сомневаюсь», когда каждый рассказывал о своей Высшей Силе и мирной жизни. Затем это случилось со мной. Каждый день мир обрушивается на вас и пытается подавить. Это просто жизнь. Я говорю себе, что у меня теперь есть какая-то сверхсила, которой раньше не было. Я чувствую, что со мной все будет хорошо. Я чувствую теперь в себе мир.

Это не может произойти за одну ночь. Я знаю, что чувствуют люди, которые приходят в *Анонимные Депрессивные* первый раз. Когда вы проживаете долгие недели и дни и отдаете им все, что у вас есть, то все происходит так, как это было со мной. Нет магической таблетки. Нет магического лекарства. Это длительный процесс. Это произойдет и уже происходит. Это намного лучше, чем стоять в этой темной дыре и ничего не получать от жизни. Я больше не могу обвинять того или этого человека в том, что он стал причиной моей боли. Я знаю, что именно я истязала себя. Я была не приспособлена к тому, чтобы решать проблемы своей жизни без Высшей Силы, без инструментов и материалов, данных для того, чтобы строить лучшую жизнь.

Я также должна была четко определить свои приоритеты. Я придавала слишком много значения вещам, которые не были важны или тому, что другие могли сказать обо мне. Я боялась меняться. Я боялась измениться и превратиться в человека, который был бы эгоистичным и незаботливым, но этого не случилось. Я просто поняла, как можно достичь цели иным путем. Определяя приоритеты, я поняла, что если человек не принимает меня такой, какая я есть, то это ничего не значит. Я все равно буду лучшая. Если кто-то не может этого принять, мне ужасно жаль, так должно быть. Мне бы хотелось, чтобы каждый одобрял меня, однако, я просто не собираюсь ничего для этого делать. Я не собираюсь нравиться каждому. Я собираюсь заботиться о себе. Я была столь занята тем, чтобы сделать приятно другим, что не могла позаботиться о своих собственных нуждах. Когда я это делала, я не понимала, что делаю. Теперь я не буду сознательно делать никому больно, но собираюсь заботиться о себе.

- Хелен

## 29. Я больше не одинока!

Я пишу эту информацию в надежде, что она поможет кому-то, кто страдает от депрессии, вызванной стрессом, беспокойством, одиночеством, физическими или ментальными болезнями, смертью или отсутствием безопасности.

Я тридцатичетырехлетняя одинокая женщина, которая страдает от депрессии длительное время. Большая часть моей депрессии была вызвана чувством опасности, связанным с невозможностью выразить свои чувства, контролем со стороны авторитарных родителей, одиночеством, стрессом, трудоголизмом, паническими атаками (связанными с работой и ежедневным давлением жизни), а также сонливостью, повышенной возбудимостью, отсутствием мотивации, постоянной усталостью, грустью, набором веса, проблемами пищеваренья, чувством затравленности, недоверием к себе, мечтами умереть, уходом из семьи и потерей интереса к отношениям с мужчинами.

Мне кажется, что я жила в ином мире, пока один из моих родителей не дал мне телефонный номер *Анонимных Депрессивных*. Собрания *Анонимных Депрессивных* плюс чтение книги ДА помогли мне найти инструменты для того, чтобы жить вне депрессии. Самое важное заключается в том, что Двенадцать Шагов, упоминаемых в книге, дали мне понять, что Бог (моя Высшая Сила) даст мне силы иметь дело со своей депрессией и двигаться по жизни и быть счастливой с самой собой.

Книга и Двенадцать Шагов научили меня, что я не одинока. И я не одна, кто страдает от депрессии. Они научили меня больше доверять моей Высшей Силе и дать Ей возможность заниматься моей депрессией.

Я прочла книгу *Анонимные Депрессивные*, пошла к консультанту и посещаю собрания *Анонимных Депрессивных*. Это то, что необходимо. Мне они нужны, чтобы выжить. Члены группы поддержки помогают друг другу, выслушивая, рассказывая, выражая свои чувства и поддерживая в процессе борьбы с депрессией. Позволяя моей Высшей Силе помогать мне, я начинаю чувствовать себя свободной от депрессии. Я теперь уже не такая нервная и напряженная. Моя внутренняя христианская вера становится сильнее. Я больше не нахожусь в стрессе и начинаю доверять самой себе. Меня все еще беспокоит то, как я сплю, и часть моей прежней мотивации иногда возвращается. Я узнала, как справляться с паникой за счет углубленного дыхания, когда я нервничаю или нахожусь в серьезных неприятностях. Это все было предложено моим терапевтом. Я также учусь, как защищать себя.

Все эти новые инструменты помогли мне и продолжают помогать. Они также научили меня не жить в своем прошлом, жить только сегодня и смотреть в будущее, но не жить там. Мне придется долго бороться с депрессией, но я рада, что у меня есть эти инструменты. Жизнь может меняться. Пожалуйста, не сдавайтесь.

- Аноним

## 30. Анонимные Депрессивные дважды спасли мою жизнь

*Анонимные Депрессивные* дважды спасли мне жизнь. Когда я пришел первый раз, я уже какое-то время хотел покончить жизнь самоубийством и искал только подходящее время и место для того, чтобы это все выглядело, как несчастный случай. После нескольких собраний суицидальные мысли начали оставлять меня. Я начал осознавать, что был не единственным, у кого были проблемы с тем, как справиться с жизнью.

Этой весной я страдал от еще одного острого приступа депрессии и решил все это прекратить. Я спланировал приблизительное время, дату, место и вид несчастного случая. Я стал избегать собрания *Анонимных Депрессивных*, чтобы они не отговаривали меня от этого. Я перестал принимать медикаменты для того, чтобы убедиться, что я все сделал, как надо. Однако наша Высшая Сила имела по этому поводу другие идеи. Члены *Анонимных Депрессивных* по ряду причин поддерживали со мной контакт, чувствуя, что что-то идет не так. Это очень сильно осложнило мой план, потому что я не мог отстраниться от людей, которые заботились обо мне и ярко демонстрировали это. Было очень трудно разочаровать их.

Я назначил день и приготовился уйти из дома, но, как я сказал, у Высшей Силы были другие идеи. Буквально за минуту перед тем, как я собрался уйти, мне позвонил член *Анонимных Депрессивных* для того, чтобы просто поболтать. Это заняло меня на некоторое время. Затем все соседи, один за другим, приходили и просили о мелких услугах и помощи. Очень трудно было прикидываться счастливым, но я знал, что мне это надо делать, иначе кто-то мог бы вычислить что то, что со мной произойдет, не было несчастным случаем.

Когда все было сделано, было уже темно и слишком поздно. Если бы я ушел в темноте и сделал бы все, как задумано, стало бы ясно, что это не был несчастный случай. Речь идет о мосте в 400 футов высотой, который расположен в пустынном месте и который в темноте переезжают только машины экстренного вызова. День закончился, а я был все еще жив и разозлен на то, что моя цель не была достигнута. Я начал планировать осуществить все на следующий день.

Члены *Анонимных Депрессивных* снова пришли мне на выручку, и за счет их поддержки и того, что они выслушали, я в конечном итоге справился с глубокой депрессией. Я чувствую себя все лучше каждую неделю. Я знаю, что если бы не было *Анонимных Депрессивных*, то я осуществил бы свои планы по самоубийству. Я все еще чувствую депрессию. Иногда я нахожусь в сильной депрессии, но *Анонимные Депрессивные* есть там, где надо, и это то средство, которое использует Высшая Сила для того, чтобы помогать мне справляться и учить тому, как «сбивать этот огонь внутри себя».

- Рон

## 31. У Билла было две ученые степени, но он все еще был в депрессии

Я стал активным членом *Анонимных Депрессивных* после того, как три-четыре месяца встречался со своим консультантом. Я никогда не знал, что я в депрессии. Я никогда этого не понимал. Я знал, что мне необходимо изменить свою жизнь. У многих депрессивных людей есть эта проблема: они не в состоянии признать, что что-то в действительности не так в их жизни и что им необходимы изменения.

Я начал осознавать, что я в депрессии, семь или восемь лет назад. Это началось после разрыва с подругой. Я был опустошен. У меня есть прекрасные друзья на работе. У меня прекрасное образование, я имею две корочки, но я был не удовлетворен. Мой мир рушился. Я потерял две работы. Я потерял свою девушку. Я хотел остаться один. Груз был непереносимо тяжелым. Я не хотел вставать утром. Я просто хотел остаться один, хотел изолироваться от всего, что угнетало меня. Я был грубым. Я был раздраженным и недоброжелательным. Иногда я все еще бываю таким. Я гневался на себя, был разочарован и расстроен самим собой.

Благодарю Бога за то, что одна девушка сказала, что я не люблю себя и что мне необходимо обратиться к консультанту. Без ее слова я никогда не начал бы меняться. Консультант сказал мне, что мотивация следует за действием.

Перед *Анонимными Депрессивными* я был парализован. Я не мог даже пройти собеседования для получения работы. Я не доверял себе. Я с трудом мог выползти из постели утром. Я целыми днями слонялся по дому и никуда не выходил. Я все время воевал со своей матерью. Я не знал, что делать со своим гневом или разочарованием. Я не знал, куда деть свои сбивающие с толку страхи.

Но затем я нашел такое место − группу *Анонимных Депрессивных*. Сначала наша группа была маленькой. В этой группе у каждого из нас была своя история, и мы должны были ее отпустить. Я всегда думал, что никому не может быть так же плохо, как и мне. Я думал, что все чувствуют себя совершенно счастливыми. Мы начали группу *Анонимных Депрессивных* около года назад. Мы работали по Шагам шаг за шагом.

Пребывание в депрессии похоже на пребывание в глубокой темной дыре, в которой никого больше нет. Ваши друзья вас не понимают. Люди вокруг вас не понимают изменения вашего настроения. Я был столь одинок, что не знал, что с собой делать. Я был просто-напросто не интересен себе. Сейчас моя самооценка растет. Я наконец-то поверил в себя. *Анонимные Депрессивные* вернули все это мне. Мои чувства позитивны. Прямо сейчас я чувствую, что я выздоравливаю. Я все еще хожу на группу, потому что без группы я начинаю спорить, а с группой я нахожусь в ровном, мирном настрое.

*Анонимные Депрессивные* – это духовное путешествие, которое возвращает вас в прошлое, помогает отыскать там мусор и освободиться от него. Без группы *Анонимных Депрессивных* или подобной им, думаю, что я не смог бы функционировать в мире, который знаю. Я благодарен Богу за людей, у которых есть мужество приходить в группу. Они растут и учатся. Нет легкого выхода. Вы не меняетесь за одну ночь. Вам необходимо работать над этим. Я был в яме, из которой не было выхода. Я понял, что для людей это очень характерно. Изменения для нас очень трудны. Мы скорее будем носить с собой огромную боль, чем захотим меняться. Эта черная дыра – ужасная штука. Я бы не хотел, чтобы кто-то ее чувствовал. Это очень больно и разочаровывающе.

Это моя короткая история. Я был повержен и снова поднялся. В какой-то момент мне было по-настоящему все равно, жив я или умер. Теперь уже не так. Тогда это было так. Сейчас я встретил очень хорошую женщину и решил жениться. Я бы не смог сделать этого без *Анонимных Депрессивных*. Это прекрасный опыт. Я учусь тому, как заботиться о себе. Я нашел много новых друзей в *Анонимных Депрессивных*. Для изменений необходимо время. Вам необходимо захотеть прожить это время для того, чтобы измениться. Но без *Анонимных Депрессивных* я бы не был там, где я сейчас.

- Билл

# Приложение А. Пример руководства для ведущего собрания группы Анонимных Депрессивных

**Ведущий:** (желательно, чтобы каждый член группы по очереди занимал позицию ведущего). «Добрый вечер, меня зовут \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (только имя) и я приветствую всех вас на собрании *Анонимных Депрессивных*, работающих по Программе Двенадцать Шагов. Мы – группа самопомощи, где люди со сходными потребностями могут открыть в себе новые позитивные силы и создать узы дружбы и поддержки, дать друг другу силы прожить каждый новый день с надеждой. Мы – группа самопомощи, у нас нет профессиональных руководителей, и мы хотим быть независимыми»

**Ведущий:** «Я хочу поприветствовать новичков. Мы все надеемся, что опыт, который вы можете приобрести здесь, будет наиболее подходящим. Напомню, что никто не обязан говорить на собрании, если он этого не хочет. Когда подходит ваша очередь, вы можете сказать: «нет» − и мы все вас поймем».

**Ведущий:** объясняет, какова была его/ее жизнь до прихода в *Анонимные Депрессивные* и какой она стала с тех пор, как он/она посещает собрания и работает по Двенадцати Шагам. Ведущий начинает с молитвы о душевном покое, и все присоединяются к Ведущему и молятся вместе: «Боже, дай мне разум и душевный покой, принять то, что я не в силах изменить; мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого».

Ведущий читает Базовые основания:

1. *Анонимные Депрессивные* не заменяют ваших индивидуальных встреч с вашим врачом;
2. Мы в *Анонимных Депрессивных* убеждены в том, что, если вам предписан курс лечения вашим врачом, вы не должны отказываться от курса или менять его, до тех пор, пока врач не решит, что он больше не нужен. У вас есть право узнать у своего врача о потенциальных побочных эффектах лекарственных препаратов и получить любую литературу от производителя, которая поможет вам как потребителю. Это – ваше здоровье!
3. Поскольку очень часто депрессия возникает благодаря реальной или ощущаемой потере, разводу, смерти близкого человека, потере работы, здоровья, ценного имущества, любви, необходимо поверить, что, будучи активным членом *Анонимных Депрессивных*, вы можете пройти через этот период депрессии и стать тем счастливым человеком, каким хотите быть.
4. Анонимность — это не только вопрос нашего названия. Это существенный элемент нашего выздоровления. Людям, которые страдают от депрессии, необходимо чувствовать, что они могут участвовать и общаться без риска раскрыть себя. Вероятно, даже более важно, что анонимность обеспечивает и единство *Анонимных Депрессивных*, которое зависит от принятия того, что мы все равны в этом товариществе. Анонимность напоминает нам о том, что принципы мы ставим выше личности.

КОГО ВЫ ЗДЕСЬ УВИДЕЛИ,

ЧТО ВЫ ЗДЕСЬ УСЛЫШАЛИ,

КОГДА ВЫ ПОКИНЕТЕ ЭТУ КОМНАТУ,

ОСТАВЬТЕ ЭТО ЗДЕСЬ.

Ведущий передает Двенадцать Шагов по очереди каждому члену группы, и каждый человек читает Шаг. Затем Двенадцать Традиций передаются по кругу в группе. Каждый человек читает Традицию:

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ Анонимных Депрессивных

1. Мы признали свое бессилие перед депрессией, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могуществе­нная, чем мы сами, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога.
4. Сделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших ошибок.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера.
7. Смиренно просили Его удалить наши дефекты.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
9. Прямо возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию, и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Бога, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, страдающим от депрессии и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ Анонимных Депрессивных

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства *Анонимных Депрессивных*.
2. В делах нашей группы есть лишь один авторитет – любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши лидеры – всего лишь облеченные доверием исполнители, они не управляют.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом *Анонимных Депрессивных* – это желание перестать вводить себя в грусть.
4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы *Анонимных Депрессивных* как целое.
5. У каждой группы есть лишь одна основная цель – нести свое послание до тех людей, которые все еще страдают от депрессии.
6. Группе *Анонимных Депрессивных* никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя *Анонимных Депрессивных* для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе *Анонимных Депрессивных* следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. *Анонимные Депрессивные* всегда должны оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. *Анонимным Депрессивным* никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. *Анонимные Депрессивные* не придерживаются какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к их деятельности, поэтому имя *Анонимных Депрессивных* не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде, мы должны всегда сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

**Ведущий приглашает добровольца прочесть как работают *Анонимные Депрессивные*:** «Вы сейчас на пороге того, чтобы стать свидетелями чуда группы. Вы вступаете в группу людей, которые находятся на пути надежды и заботятся друг о друге. Вы узнаете о том, как те, кто были безнадежными, уставшими от жизни и чувствовали падение в пропасть, вновь обрели надежду, силу и свет.

Когда мы вовлекаемся в работу группы, то ощущаем, что надежда есть — и для меня тоже есть шанс — я могу поправиться. Но мы все же не люди, которые могут предложить волшебное лекарство и легкие пути мгновенного выздоровления. Мы верим, что для того, чтобы выбраться из депрессии, необходимо потратить время и силы.

Мы все испытывали на себе разрушительное действие депрессии в разной степени. Мы также знаем, что существует способ вновь обрести контроль над нашей жизнью, и это реально и осуществимо. Все, кто хотели изменить свою жизнь, добивались успеха. Когда-то мы верили, что надежды нет, и что самоубийство — единственный выход.

Один из главных законов в этом реальном мире состоит в том, что рост осуществляется постепенно, и это убеждение является основанием для тех, кто страдает от депрессии, кто хочет выздороветь. Чем больше мы посещаем собрания, тем больше мы узнаем разные способы выхода из депрессии. Мы также понимаем, как важно для нас не признавать свою жизнь безнадежной.»

**Ведущий:** «Я приглашаю каждого члена группы по очереди поделиться его/ее опытом того, как обстоит дело с депрессией за последнюю неделю, и никому не следует говорить более нескольких минут. (**Ведущий** должен показать всем, что в этой системе очередности каждый выступающий ограничивает свои слова и должен отложить более развернутые мысли на период дискуссии. **NB**: **Ведущий** также обладает правом прервать выступающего в тот момент, когда его высказывание превышает допустимый период времени. **Ведущий** должен предупредить всех выступающих, что это не терапевтическая группа и нет необходимости выходить в рассказе за пределы прошедшей недели, если только этого не требуют специальные обстоятельства. В такой момент решение принимает **Ведущий**)».

**Ведущий** затем открывает собрание. (Если это первое собрание месяца, то обсуждается один из Двенадцати Шагов. Это то, что называется Шаговым Собранием). **Ведущий** выбирает тему собрания либо из Двенадцати Шагов, Двенадцати Традиций или любую другую тему, приемлемую для группы. Через час или около того (продолжительность собрания – тема для обсуждения группы), **Ведущий** дает возможность каждому члену шанс высказаться о том, что он/она надеется сделать позитивного для себя на следующей неделе. Каждый человек описывает его/ее цели деятельности для наступающей недели. Каждый член группы также кратко комментирует одно из утверждений надежды/позитивизма, которое поразило его/ее больше всего на собрании.

**Ведущий:** Коробка для сборов для поддержки нужд и расходов группы пускается по кругу. (Седьмая Традиция *Анонимных Депрессивных*).

**Ведущий** делает объявление, и один человек из группы добровольно принимает на себя обязанности Ведущего на следующую группу. **Ведущий** поднимает членов группы, все берутся за руки и завершают собрание группы молитвой «Отче наш», или любой другой молитвой, поэмой, или утверждением, которые, как воспринимает это группа, подтверждает ее убеждения.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Богу, как мы понимали Бога.
4. Сделали тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших ошибок.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера.
7. Смиренно просили Его исправить наши недостатки.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб.
9. Прямо возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию и когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Бога, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для ее исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения результате выполнения этих Шагов, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах

(Двенадцать Шагов перепечатаны с разрешения Alcoholic Anonymous World Service, Inc.)

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ Анонимных Алкоголиков

Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.

1. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители всего лишь облеченные доверием исполнители, они не правят.
2. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА — это желание бросить пить.
3. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
4. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
5. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
6. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
7. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
8. Сообществу АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
9. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
10. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
11. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

(Двенадцать Традиций перепечатаны с разрешения Alcoholic Anonymous World Service, Inc.)

# Приложение В. Важный духовный опыт Анонимных Депрессивных

«Эта работа (рождение), если она без изъянов, будет выполнена только Божьим действием, а вы будете бездействовать. Если вы действительно отбросите ваше собственное знание и будете готовы, то Бог обязательно с радостью войдет со Своим знанием, которое будет ярко сиять. Когда Бог входит в ваше сознание, то ваше собственно знание уже не нужно и оно ничего не стоит. Не воображайте, что ваш собственный рассудок может подняться до Него, так что вы сможете узнать Бога. Конечно, когда Бог Своей силой просвещает вас, никакой естественный свет уже не нужен, для того чтобы это делать. Он (естественный свет) должен быть полностью удален, прежде чем Бог засияет в вас Своим светом, возвращая вам снова все то, что вы оставили и в тысячу раз больше, вместе с новым пониманием того, как вмещать все это».

Мейстер Экхарт (1260−1328)

Если вы уже «проработали» день за днем Двенадцать Шагов, я уверен, что вы теперь осознаете ценность капитуляции и ту Силу, которая высвобождается в нас. Принять решение в соответствии с Третьим Шагом о том, чтобы «препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы понимали Бога» есть начало воссоединения с жизнью, с настоящими нами. Теперь мы понимаем, как наша собственная изоляция парадоксальным образом изолировала семью, друзей, тех, кого мы любим, от нас. Чем больше наши друзья пытались нам помочь, тем больше мы погружались в свою темноту. Наша темнота и их неспособность нас утешить в свою очередь еще больше толкали их самих в чувство беспомощности и изолированности. Много раз желание помочь депрессивным толкало того, кто пытался помогать, в изоляцию депрессии: это было зеркало, отражающее реальность депрессивного человека.

Часто мои клиенты упоминают о группах самопомощи других направлений Программы Двенадцать Шагов, состоящих из людей, имеющих свою особую зависимость/аддикцию. Большинству людей было больно в своей семье, а группа Двенадцать Шагов представляет собой потенциальный «суррогат» семьи, в котором испытывающие боль члены могут научиться новому поведению, быть принятыми такими, как они есть, и возможно, впервые в жизни, вернуться обратно к жизни и исцелиться. Ничего не может быть более вдохновляющим, чем создание группы мужчин и женщин, обладающих средствами поддерживать их твердое желание расти.

Двенадцать Шагов – это естественные убеждения и основа *Анонимных Депрессивных*. Программа выздоровления *Анонимных Депрессивных* была создана на основе идей *Анонимных Алкоголиков*, первоначально созданных для помощи мужчинам и женщинам, которые ежедневно шаг за шагом работали с зависимостью от алкоголя. Двенадцать Шагов были созданы для того, чтобы стать могучим средством исцеления для тех, кто хотел освободить себя от своей зависимости. Двенадцать Шагов – это программа того, как отпустить свою зависимость и перепоручить свою волю заботе Бога, как мы понимаем Бога. Естественно, наша Программа – это пошаговый путь к изменениям не только нашей зависимости, но также всего образа нашей жизни. Изменения происходят тогда, когда мы делаем выбор: меняться! Содружество группы и наше желание осуществить изменения в жизни – вот то, что обеспечивает наш новый, дарующий жизнь опыт. Многие люди смешивают организованную религию и духовность. *Анонимные Депрессивные* обретают силу духовности без установленных символов веры, догматов и доктрин. Программа предполагает, что человек, который приходит на собрания, всего лишь будет иметь искреннее желание остановить свою зависимость от грусти.

Мы не извиняемся за нашу веру в Бога, который может не только вернуть нас к здравомыслию, но и к миру и радости: «Мы ни­когда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы по­зволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоя­нии совершить. Мы просим Его помочь нам избавиться от страха и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх» (26).

Выздоровление в *Анонимных Депрессивных* основано на том, что если депрессивные люди в определенный момент признают, что они не контролируют сами себя настолько, что некоторые пытались отказаться от жизни путем совершения самоубийства, то затем они могут прийти к убеждению, что сила, более могущественная, чем они сами, может вернуть их к здравомыслию, и в то же время принимают решение передать свой разум и волю заботе Бога, как они понимают Бога.

Бог, как мы Его понимаем, открывается все большему и большему количеству людей по мере того, как мы признаем наше бессилие перед нашей зависимостью, депрессивными мыслями, действиями и поведением. Мы чувствуем, что потеряли контроль надо всем, включая наше мышление. Депрессивный человек осознает, что его неприятные мысли постоянно возвращаются и он движется по спирали, которая никогда не останавливается. Обсцессия, которая порождается чувствами вины, стыда и никчемности – это и есть топливо, которое продлевает нашу изоляцию. Опыт этот – не столько психопатология, сколько попытка человеческого духа утешить себя. Депрессия, с этой точки зрения, больше болезнь изоляции и выключенности из жизни, чем биологическое расстройство.

Программа Двенадцать Шагов помогает людям обрести осознание Бога. Это осознание возникает в результате работы по Программе и признания того, что наше выздоровление носит духовную природу. Мы начинаем связывать свое вновь обретенное чувство надежды и мира с Высшей Силой. Для активных членов *Анонимных Депрессивных* появляется впереди проблеск света надежды.

Осознавая, какие чувства характерны для депрессии, больше людей могут обрести помощь и найти путь выхода из депрессии. Жизнь будет спасена. Кроме чтения Двенадцати Шагов на каждом собрании, группа учится видеть из «первых рук» «чудо группы». Делясь и воссоединяясь с другими членами группы, мы начинаем собственное исцеление.

Именно в содружестве группы депрессивный человек начинает доверять ее членам в том, что они признали свою жизнь неуправляемой и что они приняли сознательное решение перепоручить свою жизнь Богу или Высшей Силе. Эта новая вера постепенно удаляет страх того, что им никогда не станет лучше. Этот старый страх, если мы снова его вернем, может создать или снова восстановить привычный негативный язык, который усиливает чувство того, что мы не можем жить по-иному, по-иному чувствовать и действовать. Запомните, язык создает реальность.

# Приложение С. Как создать группу Анонимных Депрессивных

Если рядом с тем местом, где вы живете, уже функционирует группа *Анонимных Депрессивных*, вы могли бы пойти туда на собрание. Но если вы первый с вашей проблемой в вашем районе, вы могли бы найти для себя полезным посещение одной или двух групп самопомощи других направлений просто для того, чтобы посмотреть, как они работают. Большинство групп самопомощи, так же, как и *Анонимные Депрессивные*, имеют свою литературу о том, как они работают, и которая может оказаться для вас полезной.

Как только вы найдете двоих или троих людей, которые, подобно вам, борются с депрессией и которые хотели бы создать группу *Анонимных Депрессивных*, работающую по Программе Двенадцать Шагов, вы можете сформировать ядро группы для того, чтобы выработать способ контакта с другими людьми и определить место собраний, когда и как вы все будете нести долю служения и ответственности в группе.

Иногда профессионалы, такие, как врачи, психологи, социальные работники, медицинские сестры из психиатрии или служители религии, готовы помочь запустить такую группу или быть благожелательными помощниками, если вы попросите о помощи в этом вопросе. Вам необходимо с самого начала прояснить, что это группа самопомощи. Если профессионал желает посещать группу, ему следует делать это на равных с остальными членами (но ни в коем случае не как лидер) или как наблюдатель. Однако в момент создания группы профессионал может помочь, обеспечив место для собраний и советы по поводу сбора финансов.

Опять, когда вы выходите на контакт с вашим местным центром здоровья, чтобы дать им знать, что вы создаете группу, дайте ясно понять, что вы не хотите, чтобы они ею управляли. При контактах с другими подобными персонами напишите заметку, в которой укажите цели группы: для кого она предназначена, время, день, место собрания, имя и номер телефона члена(-ов) группы, которые могут предоставить большее количество информации о группе и кто будет договариваться и приглашать новичков. Когда человек находится в депрессии, ему очень тяжело зайти в комнату, где собралось множество незнакомых людей, поэтому встреча с кем-то до собрания может быть очень большой помощью. Пошлите копии этой заметки:

* в местные врачебные заведения
* местному терапевту
* социальным службам
* церковным учреждениями, которые имеют дело с больницами и больными
* местным служителям религий
* местным радиостанциям
* местным газетам (в том числе бесплатным)
* местным библиотекам
* местным почтовым отделениям и другим организациям, которые разносят объявления
* салонам красоты и парикмахерским
* другим группам самопомощи и т.д.

Многие люди убеждены, что они единственные, кто проходит через болезненный опыт, который мы называем депрессией. Когда они обнаруживают, что существует группа людей, которые чувствуют то же, что и они, это само по себе дает надежду. Со временем, при регулярном посещении собраний *Анонимных Депрессивных*, они больше не будут чувствовать себя жертвами, но поймут, что они исцеляются.

Если перепоручение нашей воли «заботе Бога» является сущностью нашей духовной жизни, то для любого, кто искренне хочет освободить себя от хронического зависимого поведения, такого, как депрессия, Двенадцать Шагов могут стать строительным камнем в фундамент жизни, наполненной надеждой.

# Приложение D. Как я могу узнать о том, нахожусь ли я в депрессии или же у меня просто плохое настроение?

Быть в депрессии означает быть изолированным, отсоединенным и отделенным. Воистину, депрессия или меланхолия — это болезнь нашего современного общества. Наше желание изолировать себя от всех и каждого, когда мы в депрессии, изолирует нас прежде всего от самих себя.

Признавая, что их чувства называются депрессией, многие люди смогут освободить себя из рабства депрессии. Жизнь будет спасена.

Люди оценивают свой опыт депрессии как пребывание в тюрьме. Один человек сказал, что он был в яме, стены которой были сделаны из мягкой глины. Одна женщина сказала, что она была в каменном лабиринте, из которого не было выхода, и стены обрушивались на нее. «Я в бесконечной пустыне, − сказал один человек, − в которой только я и одинокие сухие деревья». «Я в клетке, − сказала одна женщина, − прутья толстые, черные и нет дверей». Внутри этой тюрьмы человек испытывает интенсивное чувство ненависти к самому себе.

Часто депрессивные люди воображают, что они сходят с ума, что они сумасшедшие или охвачены какой-то загадочной психической болезнью.

Одна из прекрасных вещей, связанная с группой *Анонимных Депрессивных* состоит в том, что у каждого одинаковые симптомы: они чувствуют ту же самую боль и осознают, что не единственные в мире, у кого есть такой опыт. Им не надо быть в одиночестве. Им также нет смысла слушать людей, которые говорят: «Да брось ты это все!»

Следующий список дает возможность человеку понять, находится ли он в депрессии или нет. Если вы чувствуете, что у вас значительное количество таких ситуаций в жизни в одно и то же время, и они сохраняются в течение недель, ваша меланхолия может свидетельствовать о том, что вам, возможно, необходимо встретиться с людьми, подобными вам, в содружестве *Анонимных Депрессивных*:

* Желание изолировать себя и быть в одиночестве.
* Изменения аппетита.
* Изменения сна (слишком много/мало спите).
* Ранние просыпания утром.
* Ажитация или отсутствие энергии.
* Потеря интереса к ежедневной активности и/или снижение сексуального влечения.
* Чувство грусти, безнадежности, никчемности, вины или самообвинения и, возможно, мысли о самоубийстве.
* Плач/неспособность плакать.
* Провалы памяти.
* Затруднения в принятии решений.
* Страх сойти с ума.
* Нежелание принимать риск.
* Трудности улыбаться или смеяться!

Доктор Дороти Роу в своем бестселлере «Депрессия: выход из вашей тюрьмы» описывает, как люди строят свою тюрьму депрессии, держась за шесть следующих убеждений так, как будто они являются реальной, абсолютной и непреложной истиной:

* Неважно то, насколько я хороший и добрый, на самом деле я плохой, злой, ничтожный, и ни сам я не могу принять себя, и никто другой.
* Другие люди таковы, что я должен бояться, ненавидеть и быть враждебным к ним.
* Жизнь ужасна, а смерть еще хуже.
* Только плохие события происходили со мной в прошлом, и поэтому только плохие вещи будут происходить со мной в будущем.
* Гнев – это зло.
* Я никогда не смогу простить никого, особенно себя.

Как уже было сказано в этой книге, эти убеждения держат депрессивного человека в тюрьме до того дня, когда он наконец принимает решение выйти из-за решетки.

Доктор Дороти Роу, клинический психолог из Англии, написала девять книг, которые имеют отношение к проблеме того, как мы, человеческие создания, формируем смысл собственной жизни. Она имеет почти универсальное признание и уважение со стороны профессионалов и находится на самом высоком уровне среди знатоков опыта депрессии. Она утверждает, что депрессия — это не болезнь, не заболевание, но человеческий опыт, который по своей сути – опыт изоляции и боли. Она подчеркивает, что убеждение в том, что депрессия – это физическая болезнь, имеет то хорошее следствие, которое заключается в том, что нам нет нужды обвинять себя за нашу депрессию, но у нее есть также и плохое следствие, заключающееся в том, что мы можем «подхватить» ее снова, как вирус гриппа или другую заразную болезнь. Психиатры, которые верят, что депрессия − физическое заболевание, не говорят об излечении депрессии, но только о контроле над ней.

Если же использовать психологическую модель, предложенную Дороти Роу, то плохим выводом из нее является то, что мы создаем депрессию сами образом своего мышления (или шестью непреложными убеждениями), образом жизни и восприятия мира. Но хорошее следствие из этой психологической модели состоит в том, что если мы сами создаем свою депрессию, то мы можем сами и выйти из нее. Это тот подход, который развивает доктор Дороти Роу. Вот почему она называет депрессию моральной проблемой. Нам необходимо взять на себя полную ответственность за образ своего мышления, чувств и действий.

Выздоровление в *Анонимных Депрессивных* основано на том, что депрессивные люди в определенный момент признают, что они не контролируют сами себя настолько, что некоторые пытались отказаться от жизни путем совершения самоубийства, затем приходят к убеждению, что Сила, более могущественная, чем они сами, может вернуть их к здравомыслию, и в то же время принимают решение передать свой разум заботе Бога, как они понимают Бога.

Важный момент заключается в том, что не так важно, является или нет депрессия болезнью или расстройством сознания, важно, что люди должны взять ответственность за свои чувства на себя. Так много людей думают, что так как они пациенты доктора, они просто должны сидеть в кресле и ждать, пока подействуют таблетки. Доктор сделал бы этим людям большое доброе дело, если бы спросил, что происходит у них в семье, на работе или с теми, кого они любят. Депрессивные люди как потребители медицинских услуг и психотропных препаратов, могли бы в таком случае иметь выбор, оставаться ли им в депрессии или нет. Потребители могли бы в результате этого начать работать над собой, зная, что все, что они могут сделать для себя, постепенно устранить симптомы, которые мы называем депрессией.

Очень часто депрессивные люди живут не в ногу со своими собственными ожиданиями или ожиданиями других, иногда пришедших из раннего детства. Было бы очень хорошо, если бы многие люди, которые принимают антидепрессанты, прежде всего начали бы проговаривать, почему они вводят себя в депрессию. Боль могла бы исчезнуть вместе с препаратами, но опыт все еще является частью их жизни и памяти. Пока человек не начнет говорить о своем опыте, симптомы депрессии не исчезнут. Депрессия – это растущая глобальная проблема психического здоровья в соответствии с оценкой Всемирной Организации Здоровья. Количество депрессивных во всем мире растет по мере того, как разрушаются старые традиции и групповые ценности теряются, затуманиваются и забываются. Семьи становятся более фрагментарными, матери – более одинокими, пытаясь растить детей в одиночку. Мир становится переполненным местом. Стареющее общество наших индустриализированных наций порождает свои собственные физические недуги, которые усиливаются по мере роста населения. Депрессия у пожилых становится особой заботой тех из нас, кто заботится о депрессивных людях. Мы должны быть в первых рядах тех, кто отстаивает идею о том, что, что развитию групп самопомощи, обладающих духовными инструментами, которые могут предотвратить сползание в депрессию, должно уделяться в мире больше внимания. Находиться в депрессии – значит оставаться изолированными и разъединенными.

Главный эффект *Анонимных Депрессивных* – это то, что люди могут собраться вместе и найти поддержку у своих собратьев-депрессивных, и в свою очередь они сами проявят эмоциональную поддержку и принятие. Они могут научиться навыкам жизни в обществе, которые помогут им снова постепенно сконцентрироваться на надежде и поднятии духа. Когда люди осознают, что они не одиноки, у них появляется надежда на то, что они могут почувствовать себя лучше. Привлекательность группы самопомощи заключается в том, что человек чувствует принятие со стороны группы. Никто здесь не говорит вам, чтобы вы «бросили эти глупости» или что ваша депрессия только у вас в сознании.

*Анонимные Депрессивные*, с момента создания постепенно будут привлекать новых членов, по мере того как будет распространяться информация о существовании группы, в которую люди могут прийти и поделиться своей историей с другими.

Я верю в то, что обществу необходимо увидеть, что хотя обычные люди не являются профессиональными терапевтами, они все же могут создать в каждом районе группу самопомощи Двенадцать Шагов. Большинство сообществ имеют контакты со специалистами по психическому здоровью, которые были бы рады помочь создать такую группу или поддержать ее, встречаясь каждую неделю.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ДЕПРЕССИЯ ЗАВИСИМОСТЬЮ?

Международный Словарь Вебстера определяет зависимость как «…(чью-то) невозможность противостоять какой-либо сильной привычке…». В любой момент, когда у вас или у меня появляется непреодолимое желание повторить какое-то поведение, будь то повторение каких-то размышлений или страстное желание каких-то действий, или физический прием веществ, меняющих настроение, или «прием» неприятных, меняющих настроение мыслей, это значит, что есть зависимость. Мы убеждены, что термин «саддикт» применим к любому из нас, у кого есть «привычка» или «зависимость» истязать себя постоянным потоком неприятных размышлений (мыслей и образов) о себе, других, будущем и нашем мире.

Здесь мы учимся тому, что Программа Двенадцать Шагов выздоровления может быть использована для того, чтобы победить любое зависимое поведение тем человеком, который искренне хочет стать эмоционально, физически и духовно здоровым. Привлекательность группы самопомощи заключается в том, что человек чувствует принятие со стороны группы. Никто здесь не говорит вам, чтобы вы «бросили эти глупости» или что ваша депрессия только у вас в сознании. Единственная вещь, которую вы услышите на собрании группы – это то, что, если вы будете приходить, вы почувствуете себя лучше.

Наш опыт говорит, что, если вы будете приходить на собрания неделю за неделей, вы обязательно почувствуете себя лучше. Вот таково наше обещание. Я в Программе двенадцать лет, и у меня не было рецидивов (депрессии) за это время. Я сегодня – не-депрессивный! Я благодарю мою Высшую Силу и содружество *Анонимных Депрессивных*.

# Приложение Е. Как связаться с Анонимными Депрессивными

Сегодня происходит настоящая революция в области электронных средств коммуникации. По мере стремительного роста количества людей, разъединенных и изолированных, то есть находящихся в депрессии, мы не можем даже мечтать о лучшем для всех нас времени, для того чтобы собраться вместе и сформировать сообщества надежды, но помните, что информация об *Анонимных Депрессивных* может быть получена с интернет-сайта, а также по телефону и факсу!

Наши группы – святилища, святые места в том смысле, что каждый тут может стать самим собой, а также разделить свое сердце с теми, кто понимает. Именно здесь, в окружении группы, вы и я можем найти дружбу, надежду и исцеление. Если вы чувствуете, что вам хотелось бы узнать больше о нас, вы можете связаться с нами в различных местах, перечисленных ниже.

Если вы пишете нам и желаете получить информационный пакет, то, пожалуйста, пошлите нам подписанный вами конверт с наклеенной маркой.

Адрес для переписки:

Depressed Anonymous

PO Box

17414 Louisville,

KY 40217

**Website:** www.depressedanon.com

**Email:** depanon@netpenny.net, info@depressedanon.com

**Voicemail:** (502) 569-1989

# Приложение F. Каталог ресурсов Анонимных Депрессивных

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ АНОНИМНЫХ ДЕПРЕССИВНЫХ (27):** Работа по Двенадцати Шагам пошагово. (Книга ранее имела название «Депрессия? Вот выход!»). Это пособие является прекрасным и самодостаточным руководством для тех, кто желает покинуть тюрьму депрессии. Эта книга подходит для любого, кто хочет изучить путь исцеления по Двенадцати Шагам! Эта работа также может служить прекрасным руководством для тех, кто посещает и выздоравливает в группе *Анонимных Депрессивных*, работающей по Двенадцати Шагам. 125 стр.

**АНОНИМНЫЕ ДЕПРЕССИВНЫЕ:** Эта работа служит «Большой Книгой» для тех, кто следует Программе Двенадцать Шагов. Книга содержит 173 страницы и 31 личную историю тех, кто оставил свою тюрьму депрессии благодаря Анонимным Депрессивным. 173 стр.

**ВЫСОКИЕ МЫСЛИ ДЛЯ УГНЕТАЮЩИХ ДНЕЙ:** 365 ежедневных мыслей и медитаций. Это руководство будет ежедневно говорить вам слова надежды и исцеления. 255 стр.

**ДЕП-АНОН СЕМЕЙНОЕ РУКОВОДСТВО:** Руководство для семьи и друзей тех, кто находится в депрессии. Руководство, которое помогает семье и друзьям заботиться о собственных нуждах, в то время как важные для них люди, находящиеся в депрессии, заботятся о своих. 75 стр.

**ЗАБОТА О МОЛОДЕЖИ:** это особый материал для юношей и девушек, открывающих для себя, как быть человеком, который сам определяет собственные цели и стремится делать что-то важное в своей жизни. Это рабочая книга, включающая 15 сессий, на которых юноши и девушки обучаются различным способам как научиться ценить себя. Она включает дискуссии и обсуждения таких разделов, как созависимость, давление со стороны сверстников, самооценка и самоуважение. «Забота о молодежи» — это книга о том, как любить себя. 45 стр.

**«УМУДРЕННЫЕ»:** Программа для людей пожилого возраста, которые духовно растут в Программе Двенадцать Шагов. Эта программа содержит руководство для участников, а также Лидера программы «Умудренные». В целом это полное руководство для тех пожилых людей, которые могут испытывать позднюю депрессию и чувствуют себя изолированными. Эти десять сессий предназначены для того, чтобы помочь пожилому человеку вспомнить свою жизнь и поделиться мыслями с такими же, как он сам. Программа обеспечивает ему необходимое сообщество и приятную деятельность. Она воссоединяет пожилого человека с миром. Включает материалы о депрессии поздних этапов жизни. 150 стр.

**ВИДЕТЬ – ЗНАЧИТ ДОВЕРЯТЬ – 15 СПОСОБОВ ВЫЙТИ ИЗ ТЮРЬМЫ ДЕПРЕССИИ:** Эта работа предназначена для того, чтобы помочь читателю проработать различные вопросы, которые есть у депрессивного человека. «Видеть – значит доверять» и «75 путей» создают дополнительные стимулы, которые могут помогать депрессивным в течение многих лет в процессе выздоровления. Они также служат прекрасными темами для обсуждения и являются прекрасным аккомпанементом к *Рабочей книге Анонимных Депрессивных*. 50 стр.

**СИЯНИЕ СВЕТА В ТЕМНОЙ НОЧИ ДУШИ:** Эта маленькая работа позволяет нам задать такие вопросы: «Кто я такой?», «Что я хочу?» и «Кто мой Бог?». Работа помогает понять, каким образом стыд и вина влияют на нас. 40 стр.

# Комментарии переводчика

[1] Хью С., автор настоящей книги.

[2] 12 шагов и вся Программа Двенадцать Шагов созданы сообществом *Анонимных Алкоголиков,* которые являются предтечами движения *Анонимных Депрессивных,* а их литература и опыт представляют собой важный духовный опыт для выздоровления от любой формы зависимости, в том числе зависимости от грусти.

[3] «Зависимый от грусти», от двух английских слов «sadness» – грусть и «addict» – зависимый.

[4] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.67

[5] Молитва о душевном покое авторства Рейнхольда Нибура, протестантского богослова (краткая версия)

Полная версия

Боже, дай мне разум и душевный покой,

Принять то, что я не в силах изменить,

Мужество изменить то, что могу,

И мудрость отличить одно от другого.

Проживая только один этот день;

Радуясь только одному этому мгновению;

Признавая, что трудности — это путь, ведущий к покою;

Принимая, также как Он/Иисус,

этот греховный мир таким, какой он есть,

а не таким, каким бы я хотел его видеть;

Веря, что Он сделает все к лучшему,

если я препоручу себя Его воле;

Я могу быть вполне счастлив в этой жизни

и бесконечно счастлив с Ним

Навеки в будущем.

[6] Молитва Третьего Шага из книги «Анонимные Алкоголики», русс.изд., с.61

[7] Шекспир В. «Гамлет, принц датский», слова Полония из Сцены №3

[8] Анонимные Алкоголики, русс.изд., с.73

[9] Как это видит Билл. Образ жизни по АА (заметки одного из основателей АА), русс.изд., п.2

[10] *Анонимные Алкоголики,* русс.изд., с.74

[11] Rowe D. Depression: The Way Out of Your Prison. 3d ed. Routledge, London and New York. 2003, p.213

[12] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.74

[13] Rowe D. Depression: там же, p.146

[14] Rowe D., там же, р.160

[15] В английском оригинале употребляется слово «resentment», которое охватывает больший спектр чувств и эмоций, чем русское «обида». Ресентимент является главным проявлением дефектов характера, который указан в книге «Анонимные Алкоголики» и с которым требуется постоянная борьба для достижения устойчивой трезвости: «Ресенитмент близок к двусоставному слову “re-sentiment” – “sentiment” означает “чувство”, а “re” означает “снова.” Поэтому ресентмент в буквальном смысле – это «повторение чувства». Такое понимание ведет к сути ресентмента: повторение старых негативных чувств, [мысленный] возврат к прежним ошибкам и вреду, нанесенному нам другими». Работа с ресентиментами предполагает: а) запись ресентмента во время ежедневной инвентаризации, б) анализ своей роли в нем, в) готовность отказаться от него и жить без ресентмента, г) молитва за человека, в отношении которого возник ресентмент, г) повторение молитвы в случае повторения ресентмента / http://www.hazelden.org/web/public/has61016.page

[16] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.45

[17] Герберт Спенсер (Уильям Пейли)

[18] В русском издании эти три духовных принципа Программы переведены как «желание, честность и непредубежденность», *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.184

[19]”Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь, забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь”. *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*, русс.изд., с.112-113

[20] Медитация в Программе Двенадцать Шагов – это время, когда человек, задав Богу вопрос о своей жизни и выздоровлении в молитве, пребывает в тишине и ожидает ответа в виде каких-либо мыслей и чувств, связанных с конкретной проблемой. При этом члены *Анонимных Алкоголиков* предупреждают об ограничениях такого способа общения с Богом, см. Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*,* русс.изд., с.116-117

[21] Важные сведения по изменению отношения к самому себе, к своему «внутреннему ребенку» как части процесса выхода из зависимости от грусти, содержатся в материалах близкого к *Анонимным Депрессивным* направления Программы Двенадцать Шагов – *Взрослых Детей Алкоголиков (Adult Children)*

[22] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.97

[23] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.81

[24] Сборник размышлений и медитаций Анонимных Депрессивных на каждый день, см. Приложение F

[25] Журнал, который выпускает Содружество

[26] *Анонимные Алкоголики*, русс.изд., с.67

[27] Информация на момент печати русскоязычного издания устарела. За актуальным каталогом вы можете обратиться на depressedanon.com

# Отличия от оригинального англоязычного издания

1. Добавлена глава «Комментарии переводчика»
2. Глава «форма для заказа» удалена, поскольку информация на момент печати русскоязычного издания устарела. За актуальным каталогом вы можете обратиться на depressedanon.com

# История изменений

Версия 1.00 от 03.06.2013 г. – завершение работы над текстом

Версия 1.01 от 20.07.2023 г. – приложение А, раздел Базовые Основания, пункт 4 приведен в соответствие с англоязычным изданием

Версия 1.02 от 23.03.2024 г. – исправлены мелкие недочеты

Версия 1.03 от 21.04.2024 г. – исправлены некоторые стилистические и орфографические ошибки по всему тексту