

ВІДНОВЛЕННЯ

Звільнення від наших залежностей

Расселл Бренд



«Моноліт»
Дніпро — 2020

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»](#)

УДК 159.9.072
ББК 88
Б89

*Це видання опубліковано за домовленістю з Macmillan Publishers
International Limited і літературною агенцією Andrew Nurnberg
Associates Baltic*

Б89 Відновлення. Звільнення від наших залежностей / Расселл Бренд ;
пер. з англ. М. Коваленко. — Дніпро : Моноліт, 2020. — 304 с.

ISBN 978-617-577-220-1

В основі книжки — унікальна авторська версія 12-крокової програми відновлення для залежних. У своєму бестселері всесвітньо відомий ексцентричний стендап-комік і актор Расселл Бренд, котрий завдяки цій програмі зумів звільнитися від наркотиків, пропонує поглянути на проблему залежності якнайширше, не акцентуючи уваги власне на наркозалежних.

А які згубні звички керують вами? Може, ви залежні від їжі? Не відриваєтеся від телекрана? Чи весь час переглядаєте телефон — що там шукаєте, який біль маскуєте? З власного досвіду Расселл Бренд зауважує, що механізм, який запускає будь-яку залежність, завжди той самий. Та хоч би що вас гнітило, подумайте про себе як про комп'ютер, уражений вірусом. У цій книжці ви знайдете код, який допоможе вам «очиститися».

© Russell Brand, 2017

First published 2017 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan, a division of Macmillan Publishers International Limited.

© Переклад українською мовою, видання українською мовою,
оформлення ТОВ «Видавництво «Моноліт»», 2020

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва
забезпечує компанія Web-protect.



(PAN)

ISBN 978-617-577-220-1

Присвячую Лорі Кейт Бренд.
Дякую тобі, що повернула мене до життя!

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»](#)

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт-Bizz»](#)

ЗМІСТ

Подяка 8	
Вступ 13	
Дванадцять кроків 23	
<u>1</u>	
Ви опинилися в лайні? 33	
<u>2</u>	
Чи можна виправити становище? 51	
<u>3</u>	
Чи можете ви самотужки вибратися з лайна? 65	
<u>4</u>	
Занотуйте все, що псує вам життя або колись псувало. Щиру правду, нічого не приховуючи 79	
<u>5</u>	
Відверто розкажіть про все людині, якій довіряєте 97	
<u>6</u>	
Що ж, таємне стало явним. Хочете спинитися? Справді? 113	
<u>7</u>	
Чи ви готові змінитися, покинути свої давні шкідливі звички? А доведеться 131	
<u>8</u>	
Готуйтеся вибачатись перед усіма, кому завдали болю чи клопоту своєю поведінкою 149	
<u>9</u>	
Тепер вибачайтеся. Звісно, якщо це не погіршить ситуації 161	
<u>10</u>	
Не дозволяйте колишнім думкам та звичкам втручатися у теперішнє. Якщо таке вже сталося, будьте чесні, не заперечуйте 185	
<u>11</u>	
Зосереджуйтеся на новому баченні свого життя 203	
<u>12</u>	
Дивіться на життя не так егоїстично, будьте доброзичливі й допомагайте іншим людям 225	
<u>13</u>	
Переродження 257	
Завершення 273	
Програма 281	
Ресурси 296	

ПОДЯКА

Найперше хочу подякувати Біллові В., засновникові товариств «Дванадцять кроків», пиякові, безумцеві та пророку, який виявив передбачливість і смирення, тому зробив цю програму «анонімною». Якимось чином він зі співзасновниками зумів приборкати своє велетенське его і стати для нас чудовим прикладом.

Я дякую всім залежним від наркотиків і алкоголю, які допомогли мені у відновленні. Їх дуже багато, всіх неможливо ні назвати, ні навіть згадати. Втім я в боргу перед ними і пов'язаний з ними довіку.

Почну з неповторного Чипа Сомерза*. Згадаю тут ще кількох людей із прекрасною душею, проблемних, запальних, ніжних дикунів, диких мудреців: Алфі, Джеймса, Сейді та Сенді Б., ніби проходячи кімнату за кімнатою і знову втішаючись їхнім звичайним і незвичайним красномовством. Норін Олівер, одягнену в Chanel праведницю зі складаним ножиком.

* Чип Сомерз — наркозалежний у минулому, нині державний радник, проводить благодійні заходи, спрямовані на лікування та реабілітацію залежних від алкоголю і наркотиків у Великій Британії. — *Тут і далі прим. пер.*

Пеггі, вісімдесятирічну гангстерку, яка сповнює серця любов'ю, Моніку, її товаришку, та всіх інших у Friendly House*.

Моїх приятелів щосереди: Діно, Дядька Рода, Річарда, Марка, Саймона, Браяна, Вілла, Стіва, Ріка, Сема, Леона, Вернона, Джеффа, Джейка, Дамо та Ніка, звісно ж.

Моїх товаришів, які також ідуть цим шляхом: Сая, похмурого будду, Джеффа, Джеймса та Перрі.

Джейсона, мого любого друга і брата, проте «лише у світі...»

Мій мовчазний партнере, дякую за неймовірну підтримку під час цієї подорожі. Дякую, що давав мені копняка, допомагаючи дійти до мети, як це робить Енді Керролл**.

Боббі Рот, мій любий брате по трансцендентальному шляху, дякую тобі.

Радханатху Свамі дякую за те, що допоміг мені вилізти з бодхота. Харе Крішна.

Джиммі М. дякую за наставництво та класичну мудрість через Goodison Park***. Милосердя, просвітництво і самопомога****. Цитую та ціную, неймовірно вдячний.

Мередіт і Вейнрайт Черчилль: «...Я вас обожаю. Роші*****. Мудрість на кінчику голки».

Тіму М., співчутливому «кілерові», укладачеві більшої частини цієї книжки, особливо завдань і таблиць для кроків 4–10.

* Friendly House — будинок, у якому проживають та допомагають одне одному залежні від алкоголю і/або наркотиків. Расселл Бренд говорить про перший такий будинок для жінок у Лос-Анджелесі, штат Каліфорнія, під назвою Peggy Albrecht Friendly House.

** Англійський футболіст. Нападник збірної Англії та клубу «Ньюкасл Юнайтед».

*** Футбольний стадіон у Ліверпулі.

**** Йдеться про enlightened self-interest — одне з вчень етики, моральної філософії, відповідно до якого люди, що підтримують інших і діють в їхніх інтересах, урешті-решт від того лише виграють, таким чином допомагають собі.

***** Rōshi (япон. «учитель», «майстер») — титул у дзен-буддизмі, який має різні значення і вживається по-різному залежно від напрямку та округу.

Гербу К. дякую за його книжку Twelve Steps to Spiritual Awakening*.

Патріку Карнс, дякую.

Усім «збоченцям» і невдоволеним, з якими я лікувався. Усім фахівцям у сфері психічного здоров'я. Джекі. Сему. Тоні. Тревісу.

Усім редакторам і співавторам, які допомогли мені як авторові. Бенові Данну, Бінго, Френ, Мартіно Склаві, Джонови Роджерсу.

Гарету Роу, феноменальній людині за об'єктивом, що обережно веде мене.

Дженго.

Ніколі Шуллер і Шерон Сміт, моїм любим сестрам.

Карлові Теобальду за постійний внесок у мій світогляд. Герой. Робітничого. Класу.

Метту Моргану. Дякую за те, що підбурював і спонукав.

Джі, дякую за лицарів-джедаїв.

10 Адаму Веніту, крутому голлівудському агентові з неголлівудським серцем. Він викладається на всі сто за свої десять відсотків.

Саймонові, Джессіці та всім іншим у WME**.

Моїй новій команді: Ханні Чемберз, яка не цурається «середнього пальця» та вислову «пішов ти» під час перемовин. Чарлі, Кеті, Софі, Джордже, дякую вам.

Беvu Джеймсові — справжньому, відданому й сильному, що працював зі мною над цією книжкою лише з віри. Дякую тобі.

Усім у видавництві Pan Macmillan, зокрема Джоді й Гоклі, а ще Джилліан у твердині Flat Iron***.

* «Дванадцять кроків до духовного пробудження».

** William Morris Endeavor Entertainment LLC, також відома під назвою William Morris Endeavor — каліфорнійська агенція з пошуку роботи та підтримки акторів, письменників, режисерів, музикантів, моделей, спортсменів, сценаристів, телерадіожурналістів тощо.

*** Філія видавництва Macmillan.

А також любій КеролА, котра починала як підставна особа, щоб вести переговори з іншим видавцем, проте з елегантним завзяттям і м'якою жіночою пристрастю стала моєю партнеркою в роботі над цією книжкою. Ніжна сила — саме те, чого потребує світ. Дякую тобі.

Вступ

Ми замкнені у блискучій фортеці безмежних екранів, що відображають наше життя зовні. Щоранку прокидаємося й одразу, машинально тягнемось до мобільного телефону. Світло його сягає наших очей раніше за промені сонця на світанку. А повідомлення дістаються розуму задовго до усвідомлення одного суворого і незмінного факту: нас чекає смерть.

Смерть чекає нас, наших дітей і всіх, кого ми любимо. Кожен з нас іде дорогою до цвинтаря. Я це знаю. Ви це знаєте. Усі ми це розуміємо. Втім під таким мало хто поставить «лайк» у Facebook, і ми покійно бредемо в шорах життям, заповнюючи свої дні скороминущими радощами. Сьогодні випив кави, завтра купив щось на eBay, знову і знову сумнівне самозадоволення чи флірт. Мить втіхи, яка зблисне, мов сріблястий шов на трупі, і яку ловиш лише для того, щоб якось згаяти час. Утім ви, певно, надто розумні, щоб «спочити в Бозі» — чи ж не краще взяти із запиленої полиці книжку поезій, що переповнені зневагою до жінок, геїв або ще когось? Можливо, якби квантова фізика відкрила якусь силу, павутину чи й мотузку, та байдуже що, аби ж воно прив'язало вічну загадку до чогось міцного, такого, що можна виміряти, ви ще б подумали, але й досі нема нічого, тільки порожня могила та надгробний камінь без напису, і різець напоготові. Тож ніхто вас не звинувачуватиме, якщо ви раптом вирішите покружляти на каруселі руйнівних стосунків і роботи, яка не дає втіхи, постійно крутячись, ніколи не зупиняючись, ніколи по-справжньому не зазираючи в себе й ніколи не повертаючись додому.

Я був у відчаї, бо ж доценту зруйнував своє життя, а тому не мав іншого вибору, як спробувати пошукати допомоги. Звільнившись від очевидних проявів моїх внутрішніх поривів та пристрастей, я відійшов на крок назад, мов той слуга від королеви, і ступив на шлях менш очевидних, не смертельних, а все-таки

дуже загрозливих згубних звичок. Я вірю, що «Дванадцять кроків» та їх всеохопна філософія, якими поділюся з вами на цих сторінках, допоможуть подолати проблему невдоволення життям чи їй, може, смертю, кожному, хто до цього готовий.

Але це потребує кропіткої праці. На шляху до особистого відродження вас чекають вельми неприємні конфронтації з тим, ким ви є насправді. Будьмо щирі, ви коли-небудь пробували сісти і з'ясувати, що вас непокоїть? Можливо, це травми з дитинства або пекучий біль, якого вам завдав батько, а може, ви сердиті на державу, затори, глобальне потепління, расизм чи на компанію Apple за постійну зміну зарядних пристроїв? Коли ви думаєте стати людиною, якою мали бути з народження? Віднайти призначений шлях? На свята? Коли діти закінчать школу? Коли вам дадуть надвишку до платні? Цок-цок, цок-цок, різець напоготові.

Я пишу цю книжку не тому, що вважаю себе кращим за вас. Знаю, що гірший. Раніше я корчився в судамах і плутано говорив, керований несвідомими поривами, на якийсь час поліпшуючи свій стан у неприйнятний спосіб. І це можна було легко помітити. Критичний стан розпізнати завжди просто, та легша форма залежності така ж болісна, а може, й гірша, бо ми адаптуємося до постійного болю і навіть не припускаємо, що розв'язок проблеми існує.

Ми пристосовуємося до життя, сповненого страждань. У сім'ї, де нас не люблять, на роботі, що не дає нам задоволення. До беззмістовної дружби та цілковитого відчуження. Програма «Дванадцять кроків», яка врятувала мене, може змінити життя кожного, хто до цього готовий. Я багато разів бачив, як вона допомагає людям із різноманітними видами залежності: від наркотиків, сексу, певних стосунків, їжі, роботи, куріння, алкоголю, технологій, порнографії, силогоманії*, азартних ігор, та від усього на світі. Адже інстинкт, що керує неперебор-

* Силогоманія (патологічне накопичення, синдром Плюшкіна тощо) — різновид нав'язливої поведінки, що виявляється у збиранні та зберіганні непотрібних речей, які зрештою унеможливають життя.

ним потягом, універсальний. Це спроба подолати проблему втрати зв'язку, відчуження та холодного відчаю. Врешті-решт викликом уже стає просто «бути людиною» в середовищі, що на диво погано підготовлене до боротьби з проблемами, які саме й породжує. Усі ми від чогось залежні.

Тим із нас, хто народився з чітко вираженою та явною залежністю від якихось речовин, певною мірою пощастило. Ми, алкоголіки і наркомани, звели до мінімуму свою таємницю, розбивши на маленькі цикли: хочемо — дістаємо бажане. Нашу залежність виявити просто, а отже, й легше подолати проблему. Звісно, потрібно бути готовим до цього й мати підтримку.

Якщо вашою поведінкою керує «довготривала омана», а не «короткочасне засліплення», можуть минути роки, перш ніж ви збагнете, у чому полягає проблема.

6 Якщо ви залежні від руйнівних стосунків, нездорової їжі, лайливого керівника, якогось конфлікту чи порнографії, то можна витратити ціле життя на те, щоб побачити проблему. А, як виявляється, ціле життя — це все, що ми маємо. Ця книжка не лише про таких екстремістів, як я. Ні, ця книжка про вас.

Чи виникає у вас іноді відчуття, глибоко всередині, ніби чогось бракує? Або ж що ви не досить гарні? Вам не здається, що почуватиметеся краще, щойно поставите «пташку», коли щось зробите? Наприклад, з'їсте батончик Twix, купите собі черевики, покурите трави чи, можливо, влаштуєтеся на престижну роботу. Якщо так, воно й не дивно. Я вважаю, що ми живемо в добу залежностей. Таке мислення визначає наш спосіб життя. Це частина нашої культури. Споживацтво — водночас стимул і мета. Сама ідея, що можна якось впорядкувати своє

життя, досягнувши бажаного у примітивних матеріальних прагненнях: ідеальні стосунки, ідеальна робота, гарний берберський килимок або героїну на сорок фунтів, стала панівною — «якщо я матиму одне, друге, третє, то все буде гаразд», і це неправильно.

Залежність — стан, коли природні біологічні потреби, як-от їжа, секс, відпочинок або прагнення визнання, стають пріоритетними і руйнують усе. Це ще й посилюється культурою, яка експлуатує таку ідею, адже вона допомагає продавати. Наприклад, ті ж батончики Mars та автомобілі Toyota. У роки моєї сумнозвісної залежності кожен мій вчинок підживлювався вірою, що саме він допоможе мені подолати проблему.

У цій книжці ми поговоримо (власне, говорити буду я) про те, як можливо подолати наші згубні й обтяжливі звички, звільнитися від тиранічного мислення та вирватися з невидимої в'язниці залежності у вільне життя.

18 І що ж мене уповноважує на таке завдання? Завдання, яке іншими словами можна було б визначити як досягнення гармонії, усвідомленості, особистісної реалізації або й узагалі «просвітлення», «нірвани», найвищого рівня інтелектуального розвитку та емоційної зрілості. Звичайно, що не особисті високі моральні принципи. Мої повноваження походять не з якоїсь недосяжної вершини самовдоволеної доброчесності. Цей посібник для самореалізації з'явився не з вершин, а з низин — з болота. Кожен з нас лише людина. Ми всі в тому болоті. То чому ж я? Певно, тому що я більше залежний, більше самозакоханий за інших, більше опанований хтивістю, владолюбством і марнославством. Кожну річ, яка давала мені задоволення, від коліски в моєму рідному містечку Грейз до шезлонга в Голлівуді, усе я хапав, жадібно пив, їв, пестив, курив, смоктав... І задля чого? Все стало тліном.

Чи ставите ви іноді під сумнів право або навіть саму можливість бути щасливим? Метушливе пусте життя у великому місті лише підтверджує, що про щастя не може бути й мови. Ескалатори — мов конвеєрні стрічки до братської могили, сирі вулиці скидаються на цвинтар. Дякувати Богу, я (поки що!)

не був у в'язниці, але коли я думаю про рівні класифікації від найгіршого до поганого, то замислююся про свободу загалом. Найгірше — бути замкненим в одиночній камері категорії А у в'язниці суворого режиму, погано і у в'язниці категорій В та С, де трішки більше свободи та привілеїв на кшталт роботи на кухні або в бібліотеці (якщо вірити «Втечі з Шоушенка»), і у в'язниці відкритого типу, де вам дозволено їздити до міста на кілька годин. Як далеко на цій шкалі свободи життя чоловіка або жінки у брудній квартирі, ув'язненого чи ув'язненої наркотичною залежністю, який/яка животіє на подачках... А що скажете про людину, яка застрягла на ненависній роботі, чи про дитину, що змушена йти до школи, куди радше (хто знає, що там діється) не ходила б? Як вам таке життя з постійною тривогою та відразою? А як вам моє життя? Або ж ваше?

Я не кажу, що мати роботу в Лондоні, яку ненавидиш, гірше, ніж бути в'язнем-веселуном у камері типу С і щодня бігати з гайковим ключем до майстерні. Я стверджую, що кожен із нас перебуває у в'язниці певної категорії.

19 Будьте напоготові й зарядіть свій пістолет цинізмом для того, щоб розстріляти мене тут і зараз. Бо я хочу розповісти вам, як недавній випадок з мого безтурботного життя змусив мене відчути себе в першокласній в'язниці. У турі Австралією я мав «привілей» подорожувати так, що й дихнути було ніколи: з літака в автомобіль, з автомобіля до чудового готельного номера, а з готельного номера на арену, звідки мені одразу захотілося втекти. Важко було подолати те почуття. Я приїхав до Брисбена, оселився в багатоповерховому не дуже дорогому готелі, й мене провели до номера, що вразив своєю бездоганністю. Та коли за надзвичайно доброзичливими охоронцями зачинилися двері і я залишився сам, то не зміг навіть вікна відчинити, бо, знаєте, у таких високих будівлях це небезпечно. Напевно, бояться, щоб не було самогубств. Дістатися до свіжого повітря неможливо, а в кімнаті нічим дихати. І це тоді, коли повітря є одним із небагатьох ресурсів швидкої рециркуляції в нашому марнотратному світі.

Мушу сказати, що не хочу видати свій напад істерики за прозріння. Але я справді почувався у пастці, бо не мав змоги повернутися до природи, поглянути на небо, не міг вільно дихати, врешті, просто бути людиною. Раптом я відчув, що мушу боротися за доступ до природних умов. І вмить перетворився з мисливця на жертву.

Воно й не дивно, що люди жадають плотських утіх та гострих відчуттів. Воно й не дивно, що люди задовольняють свої потреби хоч би й на задньому сидінні автомобіля. Запітніле від гарячого дихання вітрове скло, світло ліхтарів та фар... У темряві незнайомці туляться одне до одного, щоб відчутти полегшення, що настає разом з оргазмом. Воно й не дивно, що люди переглядають порно. Горбляться над ноутбуком, прискорено дихаючи, мов ревні офісні працівники, які серйозно та ретельно виконують нікчемне завдання. Від цієї форми втечі я лише недавно звільнився. Зазвичай мене пробиває на сміх опісля. Щойно мети досягнуто, я ніби звільняюся від цих безглузких чарів. Дивлюся на себе та іноді думаю: «Що то взагалі було?» Як до тієї мавпи, що отямлюється, до мене приходять усвідомлення, і я розмірковую над тим, що сталося: «Чи то справді була найкраща ідея дати вихід своїм бажанням? Тепер візьми кілька серветок і Біблію».

20

Чого ми намагаємося досягти, коли мастурбуємо? Або ковтаємо їжу бездумно. Або пиячимо. Навіщо ми це робимо? Для кого? Який план?

Відчуття там, у готелі, було справжнім. Потреба зв'язку. Відчуття, що виникало, коли я вживав наркотики, теж було справжнім. Відчуття, потреба — вони справжні. Відчуття, яке виникає у вас, що «є щось інше», також справжнє.

Що стається, коли ви не піддаєтеся непереборному потягу? Що відбувається по той бік моєї потреби поїсти і позбутися чогось? Єдиний спосіб дізнатися — не робити цього, не піддаватися поривам, а це вже щось нове.

До речі, ось як я насправді розв'язав свою «проблему» — покинув готель на світанку. Хотілося б сказати, що я дістався «униз річкою» до абorigенів, де ми власноручно вирощуємо овочі,

співаємо пісень про наших предків, старійшина витатуював кролика-бога на моєму паху, сказав, що я маю справжній дух, і дав родові ім'я. І що саме тоді я знайшов сенс свого життя — «з'єднатися з Великим Невідомим», переплести свідомість людини зі свідомістю природи в ідеальний гобелен для того, щоб розповісти історію єднання так ясно, що сам Бог зійде на землю та допоможе добрим людям, а природа здійметься крізь потоки, гілля, полум'я, пір'я та повені й доправить нас до раю. Спокійного та вічного. Всередині нас.

Насправді я просто перебрався до кращого готелю, в кімнату з балконом.

Тоді тихенько пробудився нігілізм, песимістичне сприйняття безглузості, що охоплює кожного залежного, і від дефібрилятора, що шарпає нас, мало користі. І хоч я живу без наркотиків уже чотирнадцять з половиною років, та досі відчуваю зв'язок із людьми, які не можуть від них відмовитися. Згадую, навіть не згадую, а іноді переживаю все те знову. «Я знаю, що це не спрацює, цей наркотик, ця розкоркована пляшка, ці руйнівні неприємні стосунки, але воно відверне мене від теперішнього, хоч ненадовго. І цього досить».

21

Трішки добрих новин для тих, хто зневірився, для тих із вас, хто у відчаї читає ці рядки: наркоманів різного штибу, алкоголіків, анорексиків, буліміків, хворих на диспепсію, збоченців, залежних від когось, залежних від кохання, безнадійних людей. Нині я вважаю, що залежність — це покликання. Благословення. Нині я чую ритм скрипучого звуку мого безперервного мислення. Справжні почуття за бундючними барабанними ударами его. Щось дивне. В тиші. Що б то могло бути? Інша свідомість? Чи просто звучання того, як ростуть мої нігті, б'ється моє серце і прискорено біжить кров по венах? Ці видимі тілесні явища — чи мають вони аналог в іншому, не такому очевидному світі? Чи ми залежні, як ті тварини, які завчасно тікають від цунамі, передчуваючи, що насувається щось лихе? Чи, можливо, ми налаштовані на певні сигнали, що вимагають анестезії? Що таке біль? Що це таке? Чого він від нас хоче?

Не забуваймо, що це книжка самопомоги, посібник для подолання залежності у всіх її формах, і вона містить певні принципи. Якщо їх дотримуватися, ви зможете нарешті звільнитися від страждань, непомітних для чужого ока чи всепоглинальних, полегшивши свій стан. Невіддільною, неодмінною і насправді однією з найкращих складових частин цього процесу є плекання віри у вищу силу. Не те щоб ви стали якимось релігійним фанатиком. Насправді ви вже є релігійним фанатиком, якщо під цим розуміти, що живете, дотримуючись певних переконань, принципів і не порушуючи заведених норм поведінки. Більшість людей на Заході сповідує популярний культ індивідуалізму та матеріалізму, де щоденним ритуалом є задоволення тривіальних і дріб'язкових потреб. Якщо ви це читаете, бо залежні чи то від наркотиків або алкоголю, чи то від якоїсь моделі поведінки, то вже належите до секти з особливими практиками (і щиро їй віддані), які можуть бути так міцно закорінені у вашій свідомості, що вже й не треба думати, адже віра понад усе. «Якщо я знайду свій ідеал, все стане на своїй місці. Світ засяє яскравими барвами». «Якщо я задовольню свої сексуальні потреби або з'їм морозива, то все буде супер». Надія. Ця програма пропонує нам розглянути можливість надії. Надії на інше майбутнє. Надії на те, що є інший шлях.

Для того щоб розпочати цей процес пошуку щастя, задоволення, свободи, урешті, самих себе, нам спершу потрібно повірити, що це можливо.

Через це місцями похмуре, а іноді, гляньмо правді у вічі, й доволі привабливе дослідження мого життя я зустрів неймовірних людей та дізнався про дивовижні ідеї, які поступово, крок за кроком, підняли мене з липкого бруду до відчуття чогось глибокого і вічного. І я вірю, що, хоч яку проблему ви маєте, вони приведуть вас до Рішення.

Дванадцять кроків

Ви ж мене знаєте, чи не так? Знаєте, що я ненавиджу системи, особливо Систему — цей безглуздий набір фальшивих інструкцій, за якими ми, люди, повинні жити, тоді як по-справжньому вільні купаються у привілеях. Тож уявіть собі мою першу реакцію на цю систему з дванадцяти кроків: «Не вказуйте мені, що робити, я особистість, я дисидент, енергійний і нахабний, я поет, що блукає вітряною пустелею, співає свою пісню на зло самовдоволеному та швидкому на осуд світові.

Тим паче, що в первісній формі «Дванадцяти кроків» слово «Бог» вживають так вільно і часто, що мимоволі спадає на думку порівняння з людиною, яка страждає від синдрому Туретта*.

Я сидів у холодній кімнаті в якомусь британському селі, збайдужілий і зневірений, дивився на суворі едикти на стіні й думав: «Можливо, для вас це й так, але не для мене». Цікава річ, вивчення цих принципів показало, що егоїстичне мислення є визначальною характеристикою стану залежності. Егоцентризм — хитра річ, щось набагато більше, ніж марнославство. Це не просто Фонзі**, який дивиться на своє відображення у дзеркалі, страшенно задоволений собою, ні. Ось вам не такий прозорий приклад егоцентризму. Якщо ваш партнер трохи примхливий, егоїстичний, і вам з ним/нею доволі важко, ви переносите свою опіку на інших і вважаєте себе незамінними:

25

* Спадковий нейропсихічний розлад, який виявляється в дитинстві й характеризується численними фізичними (моторними) тиками м'язів плечового пояса, шиї та обличчя і хоча б одним вокальним (голосовим) тиком.

** Певно, Расселл згадав персонажа американської комедії ситуації 1970-х років під назвою «Щасливі дні». Героя серіалу на ім'я Артур Герберт «Фонзі» Фонзареллі глядачі сприймали як такого собі крутого молодика.

«Що б вони робили без мене?» І це ще одна форма егоцентризму. Ви ставите себе і свої почуття в певних випадках в онтологічний, стійкий центр світу. Чи є якийсь інший спосіб бути собою? Особливо коли ми знаємо (чи не так?), що ви — це ви, я — це я, ми абсолютні альфа та омега світу на сьогодні. Увімкніть телевізор, перегляньте соцмережі. Все про мене, я, я, я... Бездоганний продукт, свято, тонік для волосся, телефонний провайдер для мене, такого/такої унікального/унікальної. Це все супер і класно, але я не знаю, хто він — «я» і чого хоче. Тепер я починаю сумніватися, чи думати про «мене» цілий день — це добре? Яка з цього користь для «мене»?

26

Коли я вперше переглянув «Дванадцять кроків», то подумав: «Гм, трохи релігійності, трохи благочестивості, трохи амбіційності». Відчувався дух християнства. Погляньте на третій крок: «віддати свою волю і життя під опіку Господа» — спокійно, старий, це звучить не так грізно, як ІДІЛ. Я знаю, що ти можеш бути ревним мусульманином, що має проблеми з цукром, євреєм-атеїстом, який захоплюється порно, індуїстом, що не може залишатися вірним, або гуманістом, котрий купує більше, ніж можна собі дозволити. Ця програма легко пристосується до ваших хиб і чеснот. Вона допоможе вам стати на шлях, яким ви мали йти з самого початку. І зробить вас (дуже просто) найкращою версією себе, якою ви тільки можете бути. У моєму випадку, як ви побачите, йдеться про багато хиб, дещо дивні думки та несподівані вибухи гніву.

Якщо ви вперше бачите ці кроки, занотуйте поряд свої думки щодо них.

- 1 Ми визнали, що безсилі проти своєї залежності, що нашим життям стало неможливо керувати.
- 2 Ми повірили в те, що існує вища сила, яка поверне нам здоровий глузд.
- 3 Ми вирішили віддати свою волю та життя під опіку Господа, *як ми Його розуміємо*.
- 4 Сумлінно та безстрашно ми провели моральну переоцінку свого життя.
- 5 Ми визнали перед Господом, самими собою та іншими людьми свої помилки.
- 6 Ми були цілком готові до того, щоб Господь звільнив нас від усіх наших хиб.
- 7 Ми смиренно попросили Його звільнити нас від усіх наших хиб.
- 8 Ми склали список людей, яких скривдили, і готові спокутувати провину.
- 9 Ми спокутували провину перед кожним, хіба що це могло завдати шкоди їм або іншим людям.
- 10 Ми безнастанно переоцінювали своє життя і, коли виявляли, що не маємо рації, не заперечували цього.
- 11 Ми прагнули через молитву та медитацію глибше відчувати наш зв'язок із Господом, *як ми розуміємо Його*; просили лише мудрості збагнути Його волю і сили її виконувати.
- 12 Досягши духовного пробудження завдяки цим крокам, ми прагнули нести дане нам послання іншим залежним і жити надалі у згоді з новими принципами.

27

Нині я бачу ці кроки по-іншому і саме так пропоную вам дивитися на них. Це неабияк полегшить їх сприйняття. Напевно, забагато для вас лайливих слів, утім ця система зручна і практична, кожен зрозуміє її і зможе нею скористатися.

- 1 Ви опинилися в лайні?
- 2 Чи можна виправити становище?
- 3 Чи можете ви самотужки вибратися з лайна?
- 4 Занотуйте все, що псує вам життя або колись псувало. Щиру правду, нічого не приховуючи.
- 5 Відверто розкажіть про все людині, якій довіряєте.
- 6 Що ж, таємне стало явним. Хочете спинитися? Справді?
- 7 Чи ви готові змінитися, покинути свої давні шкідливі звички? А доведеться.
- 8 Готуйтеся вибачатись перед усіма, кому завдали болю чи клопоту своєю поведінкою.
- 9 Тепер вибачайтеся. Звісно, якщо це не погіршить ситуації.
- 10 Не дозволяйте колишнім думкам та звичкам втручатися у теперішнє. Якщо таке вже сталося, будьте чесні, не заперечуйте.
- 11 Зосереджуйтеся на новому баченні свого життя.
- 12 Дивіться на життя не так егоїстично, будьте доброзичливі й допомагайте іншим людям.

28

Але ж як бути з моєю особистістю? Я не можу підкорятися системі. «Ще не побудували такої філософської в'язниці, яка б мене втримала!» Може, протистояння владі — це чудово, але ж сенс цього полягає у протистоянні гніту та експлуатації? А тут немає жодної експлуатації чи гніту. Ба більше, пропоную вам приглушити світло, ввімкнути музику із серіалу «Сутінкова зона»* і подумати: «Хто я такий/така? І кого силкуюся захистити?» Над цими запитаннями будемо розмірковувати в наступних розділах. І, можливо, знайдемо відповідь. Хоча, власне кажучи, таємницю пізнання себе намагалися розгадати найрозумніші у світі люди протягом віків. Та я не опускаю рук.

Тепер, коли я замінив слово «залежність» на слово «наркотики», вам теж доведеться зробити таку заміну. На їжу, технологічні штучки, азартні ігри, нездорові стосунки, порно — на все, що ви хочете в собі змінити. Подумайте про себе як про комп'ютер, уражений вірусом. А тепер тримайте код, який допоможе вам позбутися вірусу. Якщо ви підете цим шляхом, якщо робитимете все, що запропоновано в цій книжці, то неодмінно відчуєте в собі зміну.

29

І якщо тоді ви чітко побачите свою проблему залежності, вам пощастило. Бо тут ви знайдете неймовірно ефективний метод боротьби і спрямування руйнівної енергії свого стану в нове життєве річище. З цієї книжки ви багато дізнаєтеся про себе, вона стане корисним доповненням до іншої літератури та настанов у групах підтримки, які відвідуєте. Якщо вам дошкуляють підступна хвороба, смуток, невдоволення, нав'язливе бажання, з яким марно боретесь, я обіцяю, що, коли ви застосуєте цю програму до свого життя, зміниться ваше сприйняття дійсності, а разом з ним і ваш світ.

У наш час діють сотні організацій, які працюють за програмою «Дванадцять кроків», борючись із новими об'єктами мимовільної

* «Сутінкова зона» (The Twilight Zone; 1958–1964) — американський телевізійний серіал, епізоди якого знімали в різноманітних жанрах: фентезі, наукова фантастика, жахи, психологічний трилер тощо; вирізнявся похмурою атмосферою, інтригою та повчанням у фіналі.

фетишизації, як-от наркотики, азартні ігри, їжа, відеоігри, секс, силоманія тощо. Справді, нині дослідження багатьох організацій показують, що такі є цей загальний потяг, який зумовлює, а потім підживлює певний цикл залежності.

Коли я вперше зіткнувся з «Дванадцятьма кроками», мені довелося застосувати їх до наркотиків та алкоголю. Вони спрацювали. Потім до сексу, їжі та роботи. Вони працюють. Тепер я застосовую їх до кожної думки або почуття, знаючи, що вони є інструментом пізнання зовнішнього світу та мого місця в ньому. Моє професійне, особисте, духовне життя, а також моє нове життя як татка — усе підпорядковане мапі, складеній на основі цих принципів. Немає бодай двох людей, які використовують ці «Дванадцять кроків» однаково. Принципами, які в них закладено, кожен може послуговуватися по-своєму.

30 Особисто для мене ця програма виявилася певним викликом. Завдяки їй я усвідомив, що не є центром Всесвіту і що моя мета не в задоволенні своїх поривів, а якщо задовольнити їх не вдається — у стражданні якимось вигадливим способом. Тож ця програма працюватиме для вас, байдуже, вірите ви в неї чи ні, і допоможе вам звільнитися від ілюзій, що ви і ваші бажання визначальні для вашого життя. Я почав працювати за «Дванадцятьма кроками», бо був у відчаї. Причина, чому й далі за ними працюю, у тому, що завдяки їм усвідомив: неможливо бути щасливим, базуючись на моєму попередньому світогляді, що я центр світу і важливо те, що я хочу.

Засвідчую особисто, що «Дванадцять кроків» ефективні в найважчих випадках залежності. Якщо ви залежні, вам негайно потрібно долучитися до певної групи підтримки. Я щиро сподіваюся, що ця книжка, хоч би де ви були на шкалі залежності: хронічно хворі, чимось стривожені або ж просто прагнете змін — допоможе. Вам піде на користь робота над цими кроками, якщо попрацюєте над ними так, як я це зробив, — чесно, відкрито й охоче.

Якщо ви хоч трохи схожі на мене, то робите все наполовину. Наприклад, я можу купити книжку про здорове харчування чи

медитацію, і цього буде досить. Я просто скористаюся споживацьким настроєм для задоволення потреби — і все на тому.

Хай там як, та книжка про здорове харчування, що неторканою лежить на полиці, ніколи не поліпшить мого індексу маси тіла. А нерозгорнута книжка про медитацію не піднесе моєї свідомості на новий рівень і не сприятиме гармонізації моїх думок і почуттів. Якщо ви не маєте наміру дотримувати порад, запропонованих у цій книжці, то краще б вам було витратити свої гроші на торг чи на наркотики. Утім мушу сказати, що шлях ваш не буде легким. Це не якась маячня на кшталт: «Як змінити своє життя за десять хвилин. Не вставати з ліжка, а лише писати повідомлення у Всесвіт і ховати їх під подушку». Це страшенно важко. Найважче, що я коли-небудь робив у своєму житті. Ні, важче було жити, хибно вважаючи, ніби можна мати задоволення від матеріального світу, чи то від слави, грошей, чи то від наркотиків або сексу, і завжди повертатися до того самого почуття виснажливого невдоволення.

Саме тому в першому кроці сказано: «Я в лайні. Справи не підуть на краще. Я хочу змінитися». Ви це вже зробили, терпляче дочитавши аж до цього речення.

31

