Как это видит Билл

Образ жизни по АА (заметки одного из основателей АА)

AS BILL SEES IT
(formerly THE A.A. WAY OF LIFE)

Copiright © 1967 by
Alcoholics Anonymous ® World Services, Inc. 468 Park Avenue South, New York, N.Y.

Excepts from the A.A. Grapevine and from "A.A. Today are reprinted with the permission of The A.A. Grapevine, Inc., whichholds the copyright.

First printing 1967 Thirteened printing 1983
Первое издание русского перевода 2008

This is A.A. General Service
Conference_approved literature

ISBN 0_916856_03_8

Отпечатано в России

Предисловие

Дорогие друзья!

Предлагаемая вашему вниманию книга содержит несколько сотен выдержек из нашей литературы, касающихся практически всех ас_ пектов жизни АА. Мне кажется, что этот ма_ териал может быть полезен отдельным людям в проведении медитаций, а также может сти_ мулировать дискуссии в группах. Кроме того, данная книга откроет путь к более широкому ознакомлению со всеми нашими изданиями.

За последние двадцать пять лет я имел воз_ можность (и это было моей привилегией) на_ писать целый ряд книг: «АА взрослеет» и «Две_ надцать принципов всемирного обслужива_ ния». Последняя книга была включена в наше «Руководство по третьему завету»* . Многие части предлагаемой книги были написаны для нашего ежемесячного журнала «Грейпвайн». Кроме того, я всегда вел обширную личную переписку.

Вот те основные источники, на основании которых я написал предлагаемую книгу. По_ скольку цитаты изымались из оригинального контекста, то в некоторых случаях, для боль_ шей ясности, я дополнительно редактировал материал, а иногда и заново переписывал.

Конечно, данный материал отражает мое личное восприятие образа жизни АА, а пото_ му имеет определенные ограничения и недо_ статки. Однако, можно надеяться, что эта но_ вая книга будет востребована.

Всегда преданный вам

Апрель 1967 г.

---

* «Руководство по третьему завету» было переизда_ но под новым названием «Руководство по служе_ нию АА». «Двенадцать принципов всемирного об_ служивания» издавались отдельно в течение двенад_ цати лет, но начиная с издания 1981–1982 гг. они были включены в Руководство.

Как это видит Билл

Изменение личности

«Об АА часто говорят, что мы занимаемся только алкоголизмом. На самом деле это не так. Мы должны покончить с пьянством, что_ бы остаться в живых. Но тот, кто знаком с лич_ ностью алкоголика, так сказать, из «первых рук», знает, что ни один настоящий алкоголик не сможет бросить пить без серьезного изме_ нения своей личности».

««« »»»

Мы считали, что «условия» вынуждают нас пить, а когда попытались изменить эти усло_ вия, то обнаружили, что не можем сделать это так, как нам хотелось бы; вот тут_то мы полно_ стью утратили контроль над собой и стали ал_ коголиками. Нам никогда не приходило в го_ лову, что мы сами должны были измениться, чтобы приспособиться к каким бы то ни было условиям.

1. *Письмо, 1940.*
2. *«Двенадцать и двенадцать».*

В руках Божьих

Оглядываясь назад, мы понимаем, что все, слу_ чившееся с нами после того, как мы отдали себя в руки Бога, намного превзошло наши планы и ожидания.

«« »»

Моя депрессия невыносимо усилилась, и мне вдруг показалось, что я находился на самом дне какой_то ямы. И в этот момент рухнули пос_ ледние остатки моего гордого сопротивления. Внезапно я обнаружил, что кричу: «Если есть Бог, пусть Он покажет Себя! Я готов на все что угодно, на все_все!!.»

И вдруг комната осветилась каким_то уди_ вительным 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 вос_ торг ушел. Я лежал на кровати, но на этот раз в каком_то ином мире, в мире иного осознания. Я был весь пронизан удивительным ощущени_ ем Присутствия и думал про себя: «Вот он Бог, о котором говорили проповедники!»

1. «Анонимные алкоголики».
2. «АА взрослеет».

Страдания и духовный рост

«В течение многих прошедших лет я обычно сочувствовал всем страдающим людям. А те_ перь я сочувствую только тем, кто страдает по своему неведению, кто не понимает цель и ко_ нечную пользу страдания».

«« »»

Один человек, испытавший это на себе, однаж_ ды назвал боль пробным камнем всякого ду_ ховного роста. Мы, члены АА, вполне согласны с этим, потому, что страдания алкоголиков предшествуют трезвости, а эмоциональные расстройства — душевному покою.

«« »»

Стремитесь к более глубокой вере. Держите себя открытыми Божественному Свету, даже если на какое_то время вы оказались незря_ чими».

1. Письмо, 1950.
2. «Двенадцать и двенадцать».
3. Письмо, 1950.

Имеем ли мы выбор?

Мы не должны допускать бесполезные мысли о том, что мы являемся беспомощными жертвами нашей наследственности, нашего жизненного опыта и на_ шего окружения — и что это единственные силы, которые принимают решения за нас. Но это не путь к свободе. Мы должны верить, что мы сами можем сделать выбор.

««« »»»

«Будучи алкоголиками, мы не могли сделать выбор: пить или не пить. Мы были жертвами навязчивой идеи, которая, казалось, вынесла приговор, что мы должны продолжать саморазрушение».

«Однако, в конце концов мы делали выбор, ко_ торый привел нас к выздоровлению. Мы начинали осознавать, что в одиночку мы бессильны победить алкоголизм. И это был действительно выбор и, надо сказать, очень трудный выбор. Мы начинали верить в то, что Высшая Сила может вернуть нам здраво_ мыслие, когда у нас появится желание практико_ вать 12 шагов АА».

«Иными словами, мы выбираем «наше стрем_ ление», и мы не могли бы сделать лучшего выбора».

1. «Грейпвайн», ноябрь 1960 г.

2. Письмо, 1996.

Сохранение и развитие

Совершенно очевидно, что жизнь, наполнен_ ная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству ов_ ладеть собой, мы безрассудно расходуем то са_ мое время, которое могло бы быть истрачено на что_нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом ду_ ховного опыта, недовольство особенно неже_ лательно. Как мы выяснили, оно смерти подоб_ но, ибо, питая это чувство, мы загораживаем_ ся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — это смерть.

Для того, чтобы жить, мы должны освобо_ диться от злобы. Обиды и злоба — не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью, ко_ торую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они — яд.

«Анонимные алкоголики».

Все или ничего?

Принятие и вера способны привести к стопро_ центной трезвости, и они обычно делают это. И они должны делать это, иначе у нас не было бы жизни. Но как только мы пытаемся приме_ нить эти подходы к решению наших эмоцио_ нальных проблем, мы тут же понимаем, что можем получить только относительные ре_ зультаты. Ведь ни один человек не может пол_ ностью освободиться от чувства страха, гнева и гордости.

Таким образом, в этой жизни мы должны быть готовы к тому, что невозможно достичь совершенного смирения и любви. Мы должны понять, что процесс решения многих проблем будет очень медленным, отмеченным время от времени тяжелыми неудачами (регрессом). Поэтому мы должны отказаться от нашего привычного лозунга «все или ничего».

«Грейпвайн», март 1962 г.

Царство Духа

Те, кто изучают древнюю историю, могут сказать, что интеллект людей тех времен, по крайней мере, не уступал нашему. Тем не менее, материальный прогресс в те времена был мучительно медленным. Дух современного научного поиска, исследования
и изобретательства был почти неизвестен.

В материальной области ум человека был ско_ ван предрассудками, традициями и всякого рода установившимися представлениями. Некоторые современники Колумба считали абсурдной мысль, что Земля круглая. Другие чуть не приговорили Га_ лилея к смерти за еретические взгляды в астроно_ мии.

Давайте спросим себя — не выказываем ли мы ту же предвзятость и неразумность в вопросах духа, которую древние выказывали в вопросах матери_ альной жизни?

««« »»»

Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложные. Для нас Цар_ ство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настой_ чиво ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей.

«Анонимные алкоголики».

Новая жизнь

Правда ли, что трезвость — это все, чего мы ожидаем от духовного пробуждения? Нет, трезвый образ жизни — это только начало; это первый дар нашего первого пробуждения. Если мы хотим получить и другие дары, то процесс пробуждения должен продолжаться. И по мере его продвижения вперед, мы обнаружи_ ваем, что постепенно, шаг за шагом, мы можем отказаться от нашей прежней жизни — жиз_ ни, которая не работала — и вступать в новую жизнь, которая может и должна состояться при любых условиях.

Несмотря на мирской успех или неудачу, несмотря на страдания или радость, несмотря на болезни или здоровье или даже саму смерть, мы сможем прожить новую жизнь с ее беско_ нечными возможностями, если мы действи_ тельно хотим продолжить наше пробуждение, практикуя Двенадцать Шагов АА.

«Грейпвайн», декабрь 1957 г.

Группы и мировое сообщество

Когда выполнение программы Двенадцатого Шага приводит к созданию группы, все делают еще одно открытие: в большинстве своем алкоголики не могут выздороветь, если не являются членами группы. Каждый начинает понимать, что он лишь неболь_ шая частица большого целого, что никакая личная жертва не слишком велика для сохранения Содру_ жества. Он понимает, что надо заглушить в себе же_ лания и амбиции, если они могут принести несчас_ тье группе.

Становится ясным, что группа должна вы_ жить, чтобы выжил каждый человек.

««« »»»

«И человек, находящийся еще далеко от берега, и АА, которая ведет свою борьбу с далеких странах — все члены АА знают, что они являются частью все_ мирного сообщества АА, что они разъединены толь_ ко физически и что их собратья могут быть где_то совсем рядом, может быть в соседнем порту. И это имеет огромное значение благодаря их увереннос_ ти, что милость Божья с ними везде, независимо от того, находятся ли они в открытом море, или в ка_ кой_то отдаленной точке Земли или дома».

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Письмо, 1966.

Из темноты

Как мы уже видели, самоанализ является спо_ собом, с помощью которого мы используем новое видение, деятельность и Божью милость, чтобы справиться с темными, негативными чер_ тами нашего характера. Это шаг к овладению таким видом смирения, которое позволяет нам рассчитывать на помощь Бога. Однако, это толь_ ко один шаг. А мы хотим двигаться дальше.

Мы хотим, чтобы то хорошее, что есть в нас, даже в худших из нас, росло и расцветало. Для этого нужен целительный воздух и оби_ лие пищи, но, прежде всего, нужно много сол_ нечного света, потому что в темноте ничего не растет. Медитация — это первый шаг навстре_ чу солнцу.

««« »»»

«Кажется, что когда мы открываем глаза, ясный свет падает на всех нас. Поскольку причиной нашей слепоты являются наши собственные недостатки, мы с самого начала должны понять, что это за недостатки. Конструктивная медита_ ция является первым требованием на каждом этапе нашего духовного возрождения».

Качество или количество

«Что касается этого непростого вопроса, то я не стал бы смущаться по этому поводу. Я ду_ маю, что вы много страдаете из_за совершен_ но бесполезного чувства вины. По каким_то причинам Господь приготовил для некоторых из нас более трудный путь, и, как мне кажется, вы идете именно по одному из таких путей. Господь не требует от нас быть непременно успешными. Он просто просит нас попробовать стать такими. И именно это вы делали и делае_ те сейчас. Поэтому, я не стал бы сторониться АА из_за чувства смущения или стыда. Это как раз то место, где вы должны находиться. Поче_ му бы не попробовать стать ее членом? И зна_ ете ли, вам не нужно будет тащить все АА на своих плечах.»

«Очень часто имеет значение не количе_ ство добрых дел, которые вы совершаете, а их качество».

«И главное, каждый день надо делать хотя бы одно доброе дело».

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Письмо, 1946.

Письмо, 1958.

Поиск

Ибо гордыня, ведущая к оправданию себя и всегда подстегиваемая осознанными или неосознанными страхами, является основным, порождающим труд_ ности источником и главным препятствием к разви_ тию личности. Гордыня заставляет нас предъявлять к себе или к другим требования, которые неосуществи_ мы без извращения инстинктов, дарованных нам Богом, или злоупотребления ими. Когда удовлетворе_ ние наших естественных стремлений к сексу, благо_ получию и общению с другими людьми становится единственным смыслом нашей жизни, гордыня на_ чинает оправдывать наши излишества.

««« »»»

Я могу достигнуть «смирения сегодня» только в той степени, в какой я смогу избежать трясины чув_ ства вины и возмущения, с одной стороны, и, с дру_ гой стороны, насколько привлекательна, но обман_ чива земля, где находятся россыпи золотых монет гордости. Только таким образом я могу оставаться на пути к смирению, которая проходит между эти_ ми крайностями. Таким образом, проводится по_ стоянная нравственная проверка, чтобы опреде_ лить, не свернул ли я с пути.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

Дар, которым необходимо делиться

АА — это не просто набор принципов, это об_ щество алкоголиков в действии. Мы *должны* нести вперед идеи АА; в противном случае, мы сами придем в упадок, а те, кому еще не от_ крылась истина, могут погибнуть.

««« »»»

Вера — это нечто большее, чем наш величай_ ший дар. Нашей важнейшей задачей является передача этого дара другим. И дай нам силы, чтобы мы, в АА, всегда имели достаточно муд_ рости и желания для реализации этого огром_ ного доверия, оказанного нам Всевышним, ко_ торый наделил нас этим удивительным даром.

1. «Руководство по служению».

2. «Грейпвайн», апрель 1961 г.

Проблемы новичков

Здесь возникает соблазн чрезмерной опеки над новичками. Возможно, нам захочется что_то советовать им в тех делах, где мы совсем не компетентны или где вообще не следует нико_ му давать советов. Мы чувствуем обиду и сму_ щение, когда наш совет отвергают, а когда его принимают — еще большее смущение.

«« »»

«Вы не можете заставить новичка (в оригина_ ле «лошадь») пить воду, если он все еще пред_ почитает пиво или просто сходит с ума из_за того, что не может понять, чего хочет. Поставь_ те рядом с ним ведро воды, расскажите ему, как она хороша и почему, и оставьте его.

Если человек действительно хочет напить_ ся, то, насколько я знаю, его нельзя остано_ вить — поэтому оставьте его в покое и дайте ему напиться. Но при этом позаботьтесь, что_ бы рядом с ним было также ведро с водой».

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Письмо, 1942.

Вечные ценности

Многие люди не хотят иметь дела с абсолютными духовными ценностями. По их словам перфекци_ онисты либо имеют слишком большое самомне_ ние, поскольку считают, что они достигли чего_то невозможного, либо они погружаются в самоби_ чевание из_за того, что не смогли сделать этого.

Однако, мне кажется, что мы не должны при_ держиваться таких взглядов. Не вина высоких иде_ алов, что ими иногда неправильно пользуются, и таким образом, они превращаются в несерьезные оправдания вины, возмущения и гордости. Напро_ тив, мы не можем совершенствоваться, пока мы постоянно пытаемся предугадать, что же такое веч_ ные духовные ценности.

«« »»

«Изо дня в день мы пытаемся немного прибли_ зиться к Божьему совершенству. Поэтому мы не должны плакать и винить себя в том, что не смогли стать Его образом и подобием к следующему чет_ вергу. Наша цель — прогресс, а Его совершенство — это наш маяк, находящийся чрезвычайно далеко (на расстоянии световых лет), но который влечет нас к себе».

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

2. Письмо, 1966.

Никогда опять!

«Большинство людей чувствует себя более уве_ ренно на основе не пить 24 часа, чем в своем решении бросить пить навсегда. Многие из них нарушили очень много решений. На самом деле это вопрос личного выбора каждого. Каж_ дый член АА имеет возможность трактовать программу по своему усмотрению.

Я сам принимаю решение, что я намерен больше никогда не пить. Это звучит несколько иначе, чем «я никогда больше не буду пить». Последнее заявление иногда приводит людей к беде, поскольку базируется на личном реше_ нии сделать то, что мы, алкоголики, никогда не могли сделать. Это в большей степени акт воли, который оставляет слишком мало места для идеи, что Господь освободит нас от пагубного стремления к алкоголю, если мы будем следо_ вать программе АА».

Письмо, 1949.

На пути к честности

Эта странная особенность ума и эмоционального начала в человеке, это порочное желание скрыть не_ привлекательный мотив, выставив вперед привле_ кательный, характеризует поступки практически всех людей. Этот тонкий и ускользающий от рас_ смотрения вид лицемерия может лежать в основе многих незначительных поступков и мыслей чело_ века. Обучаясь ежедневно выявлять, признавать и исправлять эти недостатки, мы приобретаем то глав_ ное, что позволяет нам формировать свой характер и жить разумно.

««« »»»

Обман других почти всегда происходит из обмана себя самого.

««« »»»

Почему_то нас в меньшей степени смущает перс_ пектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем_нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше же_ лание «произвести чистку в доме» существует в ос_ новном в теории. Если мы будем честны с кем_либо, это подтвердит, что мы были честны перед собой и перед Богом.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. «Грейпвайн», август 1961 г.

3. «Двенадцать и двенадцать».

Компаньон и партнер

«Д_р Боб был моим постоянным компаньоном и партнером во всех великих делах АА. Будучи вра_ чом и просто великим человеком, он выбрал работу

в АА в качестве своего основного занятия и достиг

в своем деле вершин, которые ни по количеству, ни по качеству не может превзойти ни один другой человек. С помощью несравненной сестры Игна_ сии в госпитале Святого Томаса в Акроне он, со_ вершенно бескорыстно, исцелил и тело, и душу пяти тысячам алкоголиков.

Даже в самом начале пути АА со всеми его стрессами и трудностями, мы никогда не сказали друг другу ни одного резкого слова. И я с большой благодарностью должен признать, что в этом была основная заслуга д_ра Боба».

««« »»»

«Мы расстались с д_ром Бобом, зная, что он дол_ жен пройти серьезную операцию. Широкая, муд_ рая улыбка освещала его лицо, когда он сказал, по_ чти в шутку: «Помни, Билл, это дело нельзя зава_ лить. Пусть оно останется простым!» Я отвернулся не в силах вымолвить ни слова. Это была наша пос_ ледняя встреча.

1. Письмо, 1966.

2. «АА взрослеет».

Вино успеха

Но не только неприятные и неожиданные про_ блемы требуют самоконтроля. Нужно быть осторожным и тогда, когда мы достигаем пре_ стижного положения в обществе или матери_ ального успеха. Никто не ценил личный успех больше, чем мы; мы просто упивались успехом как вином, которое всегда поднимало наш то_ нус. Когда на нашу долю выпадал успех, мы в своих мечтах одерживали еще большие побе_ ды над людьми и обстоятельствами. Ослеплен_ ные горделивой самоуверенностью, мы начи_ нали вести себя как большие боссы. И, конеч_ но же, люди отворачивались от нас, когда им это надоедало или мы их обижали.

Теперь, когда мы стали членами АА, боль_ ше не пьем, вновь пользуемся уважением дру_ зей и коллег, мы видим, что нам все еще нужно тренироваться, чтобы не повторять прежних ошибок. Страхуясь от приступов самовосхва_ ления, мы напоминаем себе, что мы трезвы се_ годня только по милости Божьей и что все, чего мы добились, — это, скорее, Его успех, чем наш.

«Двенадцать и двенадцать».

Свет молитвы

«Боже! Дай нам разум и душевный покой при_ нять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что мы можем, и мудрость отли_ чить одно от другого».

««« »»»

Мы бережно храним нашу «Молитву о душев_ ном покое», поскольку она дает нам новый свет, который способен рассеять нашу пре_ жнюю и почти фатальную привычку обманы_ вать себя самого.

В сиянии этой молитвы мы видим, что правильно понятое поражение не является катастрофой. Теперь мы знаем, что не долж_ ны убегать, не должны опять преодолевать трудности с помощью бульдозера, который громоздит перед нами препятствия быстрее, чем их можно удалить.

«Грейпвайн», март 1962 г.

Опять граждане

«Каждый из нас, т.е. тот, кто извлек максимум пользы из программы, приложил в прошлом мно_ го усилий для работы по Двенадцатому Шагу. Это относится и ко мне. Возможно, я бы не остался трезвым, если бы проделал меньшую работу.

Однако, раньше или позже большинство из нас сталкивается с другими обязательствами — перед семьей, друзьями и страной. Как вы помните, Две_ надцатый шаг предусматривает «использование этих принципов во всех своих делах». Таким обра_ зом, я думаю, что вы сами должны решить, будете ли вы руководствоваться принципами Двенадцато_ го шага в своей работе. Никто не может сказать вам точно, что вы должны делать в данный момент вре_ мени.

Я только знаю, что в какой_то момент от вас ожидается нечто большее, чем просто донести идеи АА до других алкоголиков. В АА мы не только стре_ мимся к обретению трезвого образа жизни, но мы пытаемся опять стать гражданами мира, который мы отвергали, и который однажды отверг нас. Это конечная цель, к достижению которой наша рабо_ та на Двенадцатом шаге является первым, но не последним усилием».

Письмо, 1959.

Страх как средство для достижения цели

Главным возбудителем наших недостатков был эгоистический страх; прежде всего, страх, что мы утратим то, чем владеем, или не получим того, что нам хочется иметь. Живя с ощущени_ ем неудовлетворенных желаний, мы постоян_ но испытывали беспокойство и недовольство. Мы не могли обрести покой, пока не умень_ шили свои притязания.

««« »»»

Несмотря на его разрушающую силу, мы об_ наружили, что страх может подтолкнуть нас к чему_то лучшему. Страх может быть сред_ ством достижения благоразумия и должного уважения к другим людям. Он может указать путь, как к справедливости, так и к ненависти. А чем больше в нас чувства уважения и спра_ ведливости, тем больше у нас шансов обрести любовь, хотя и выстраданную, но даруемую нам свободно. Поэтому можно сказать, что страх не всегда разрушителен, поскольку по_ знание его последствий ведет нас к позитивным ценностям.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. «Грейпвайн», январь 1962 г.

Почитание всего

Мы обнаружили, что на самом деле мы были почитателями. Что это за состояние, когда у тебя мысленно идут «мурашки по телу» от это_ го? Разве мы, в том или ином виде, не поклоня_ лись людям, мыслям, вещам, деньгам и самим себе?

И затем, с более хорошей мотивацией, раз_ ве мы не поклонялись восходу солнца, морю или цветам? Кто из нас может сказать, что он никогда не любил чего_то или кого_то? Разве эти вещи не являются «кирпичиками», из ко_ торых строится наша жизнь? Разве эти чувства, в конце концов, не определяют направление нашего существования?

Нельзя говорить, что мы не способны к вере, любви или почитанию. В той или иной форме мы живем, следуя нашей вере.

«Анонимные алкоголики».

Мы все похожи, когда наступает момент решения

Вначале АА потребовалось целых четыре года, чтобы вернуть к постоянной трезвой жизни хотя бы одну женщину_алкоголичку. Женщи_ ны обычно говорят с «высокими основания_ ми», что они другие, и поэтому АА не для них. Но по мере улучшения общения, в большой степени благодаря самим же женщинам, ситу_ ация изменилась.

И этот процесс распознавания и передачи продолжался. Житель неблагополучного рай_ она сказал, что он другой, не такой, как все. А человек, занимающий видное положение в обществе (или бездомный бродяга_алкоголик с Парк Авеню), заявил то же самое, но даже более громогласно — то же говорили артисты и другие профессионалы, богатые, бедные, ве_ рующие, агностики, индейцы и эскимосы, ве_ тераны и заключенные.

Но сегодня все они и многие_многие дру_ гие, находясь в трезвом состоянии, говорят о том, как похожи все алкоголики, когда они вынуждены признать, что оступились.

«Грейпвайн», октябрь 1959 г.

Мы не можем стоять на месте

Когда АА только создавалось, меня не очень заботило, что в некоторых областях жизни я топтался на месте. У меня всегда наго_ тове было объяснение: «В конце концов, — убеждал я сам себя, — я слишком занят други_ ми более важными делами». Это был мой поч_ ти идеальный рецепт комфорта и самоуспоко_ ения.

««« »»»

Очень многие из нас обычно заявляли: «Я трезв и счастлив. Чего еще мне желать или делать? Мне хорошо при том, как есть». Мы знаем, что цена такого самоудовлетворения — неизбеж_ ное скатывание назад, заканчивающееся в ка_ кой_то момент жестоким пробуждением. Мы либо должны идти вперед, либо быть готовы_ ми к полному разрушению. Для нас статус кво может быть только сегодня, и никогда завтра. Мы должны измениться; мы не должны топ_ таться на месте.

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

2. «Грейпвайн», февраль 1961 г.

Действительная духовная независимость

А факты эти таковы: чем выше наша готовность подчи_ ниться Высшей Силе, тем более независимыми мы ста_ новимся. Поэтому практикуемая АА зависимость пред_ ставляет собой средство для достижения подлинной не_ зависимости духа.

Давайте посмотрим, как эта зависимость прояв_ ляется в повседневной жизни. В этой сфере просто уди_ вительно бывает обнаружить, как фактически мы за_ висимы, совершенно не осознавая этого. В каждом современном доме имеется электропроводка, обеспе_ чивающая нас электроэнергией и светом. Мы рады та_ кой зависимости и только надеемся, что не произойдет ничего такого, что лишило бы нас энергоснабжения. Принимая нашу зависимость от этого чуда науки, мы обнаруживаем, что наша личная независимость растет. Более того, мы добились не только большей независи_ мости, но и большего комфорта и безопасности. Энер_ гия направлена в нужное русло. Незаметно и надежно электричество — эта странная энергия, понимание ко_ торой доступно немногим, — удовлетворяет и наши простейшие будничные запросы, и самые насущные.

Но, как только речь заходит о нашей духовной или эмоциональной зависимости, мы ведем себя со_ вершенно иначе. Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по_своему. Ко_ нечно, каждый раз сталкиваясь с проблемой, мы взве_ шиваем все «за» и «против». Мы вежливо выслушива_ ем всех, кто готов дать нам совет, но принимать реше_ ния мы должны сами.

«Двенадцать и двенадцать».

Ежедневная отсрочка

Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста.

««« »»»

Поэтому мы, члены АА, подчиняемся духов_ ным принципам вначале потому, что обязаны это делать, а в конце концов потому, что нам нравится та жизнь, которую несет с собой это подчинение. А дисциплинируют членов АА ог_ ромные страдания и огромная любовь, и нам не нужны другие стимулы.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Двенадцать и двенадцать».*

Возмутители спокойствия могут стать учителями

Очень немногие из нас все еще боятся, что лю_ бой новичок может подорвать репутацию или эффективность АА. Те, которые срываются; те, кто занимались попрошайничеством; те, кто затевал скандалы; те, у кого были психические отклонения; те, кто восставали против прог_ раммы; те, кто торговали репутацией АА — все эти люди редко причиняли вред группе АА, а если и причиняли, то ненадолго.

Некоторые из них стали нашими наибо_ лее уважаемыми и любимыми людьми. Другие остались, чтобы испытать наше терпение, со_ блюдая, тем не менее, трезвость. Другие поки_ нули нас. И мы постепенно стали воспринимать таких возмутителей спокойствия не как какую_ то угрозу, а скорее как учителей. Они заставля_ ют нас проявлять терпение, выносливость и смирение. В конце концов, мы видим, что эти люди просто больны в большей степени, чем мы, что мы, которые обвиняем их, являемся просто Фарисеями, чья ложная праведность наносит нашей группе более серьезный духов_ ный урон.

«Грейпвайн», август 1946 г.

Благодарность прежде всего

«Благодарность должна быть прежде всего, а не после.

Иными словами, если ты передаешь идеи АА другим людям, ты получаешь самое лучшее из возможного вознаграждения за ту помощь, которую когда_то получил ты сам».

««« »»»

Практически все члены АА говорят, что ничто не доставляет более глубокого удовлетворения и большей радости, чем практическая деятель_ ность последнего Шага. Видеть, как открыва_ ются удивленно глаза мужчин и женщин, ког_ да они движутся из тьмы навстречу свету, ви_ деть, как в их жизни появляются цель и смысл, видеть, как воссоединяются семьи, как воз_ вращаются в круг своих друзей и знакомых в качестве полноправных граждан недавно от_ верженные алкоголики, и более всего — ви_ деть, как души этих людей пробуждаются, чтобы впустить в свою жизнь любящего Бога, — все это составляет сущность того, что мы получаем, когда передаем свой жизненный опыт другим алкоголикам.

1. Письмо, 1959.

2. «Двенадцать и двенадцать».

Отказ от «сухого пьянства»

«Иногда у нас наступает депрессия. Я прошел через это; я сам был чемпионом по сухой пьян_ ке. Если поверхностные причины были всего лишь частью всей картины, просто события_ ми, которые ускоряют депрессию, то более се_ рьезные причины, я уверен, лежали глубже.

Умом я принимал свою ситуацию, а эмо_ ционально — нет.

Конечно, для таких проблем нет готовых решений. Но частично они могут быть реше_ ны путем неустанных усилий по прохождению всех Двенадцати Шагов АА».

Письмо, 1954.

В Божьих владениях

«В Божьих владениях ничто не пропадает зря. Через неудачи мы получаем урок смирения, который, по всей вероятности, необходим, хотя и болезнен».

««« »»»

Мы не всегда приближаемся к мудрости через наши добродетели; очень часто осознание при_ ходит к нам через муки от наших прежних без_ рассудных поступков. Поскольку это было сущностью нашего личного опыта, то это так_ же становится сущностью нашего общего опы_ та, опыта нашего Братства.

1. Письмо, 1942.

2. «Грейпвайн», август 1946 г.

Моральная ответственность

«Некоторые решительно отрицают позицию АА о том, что алкоголизм — это болезнь. Они считают, что такая концепция снимает мо_ ральную ответственность с алкоголиков. Но любой член АА знает, что это совсем не так. Мы не пытаемся использовать концепцию бо_ лезни для того, чтобы избавить членов АА от ответственности. Наоборот, мы используем факт этого смертельного заболевания для того, чтобы наложить на алкоголика самое тяжелое моральное обязательство — пройти Двенад_ цать Шагов для выздоровления.

В самом начале, когда у человека только формируется пристрастие к выпивке, он зача_ стую виноват в своей безответственности. Но когда он переходит на стадию компульсивного потребления алкоголя, он уже не может нести полную ответственность за свое поведение. У него появляется одержимость, которая застав_ ляет его пить снова и снова, и физическая чув_ ствительность к алкоголю. В конце концов все это ведет к безумию и смерти.

Но когда его заставляют осознать свое по_ ложение, то ему приходится принять програм_ му АА по духовному возрождению».

Беседа, 1960.

Основа для жизни

Мы обнаружили, что получаем руководство в наших действиях в той мере, в какой переста_ ем требовать от Бога, чтобы Он действовал по нашему заказу и в соответствии с нашими ус_ ловиями.

««« »»»

Обычно мы просим, чтобы в течение дня Бог помог нам наилучшим образом понять Его волю и дал силы исполнить ее.

««« »»»

Существует прямая связь между самоанали_ зом, медитацией и молитвой. И по отдельнос_ ти они приносят много пользы и облегчения человеку. Но логически взаимосвязанные и переплетенные, они образуют нерушимое ос_ нование жизни человека.

«Двенадцать и двенадцать».

«Не связаны ни с какой сектой...»

«АА вернули тысячи бедных христиан в церк_ ви и превратила в верующих бывших атеис_ тов и агностиков. Они также сделали хороших членов АА из тех, кто исповедует Буддизм, Ислам и Иудаизм. Так, например, мы часто задаемся вопросом, присоединились бы наши члены в Японии, исповедующие Буддизм, к нашему обществу, если бы АА официально признала бы себя исключительно христианс_ ким движением.

Вы легко можете убедиться в этом, пред_ ставив, что АА было создано среди буддистов и что они бы сказали, что вы можете присое_ диниться к ним, только если примете Буддизм. При таких обстоятельствах если бы вы были алкоголиком_христианином, то вам остава_ лось бы только повернуться лицом к стенке и умереть».

Письмо, 1954.

Преобразование страданий

«В обычном понимании АА не является счаст_ ливой историей. Это история о том, как благо_ даря Божьей милости страдания превращают_ ся в духовное развитие».

««« »»»

Для д_ра Боба ненасытная алкогольная тяга была, очевидно, физическим явлением, кото_ рая терзала его в первые несколько лет пребы_ вания в АА. Это было время, когда только до_ несение идей до других алкоголиков и днем и ночью, заставляла его забыть о выпивке. Хотя его тягу к спиртному было очень трудно пода_ вить, она без сомнения стала частью сильного стимула, который привел к созданию Группы номер один в Акроне.

Духовное освобождение Боба проходило не просто, и оно было болезненным и медлен_ ным. Оно всегда подразумевало тяжелейший труд и острую бдительность.

1. Письмо, 1959.

2. «АА взрослеет».

Сначала смирение

Мы нашли среди членов АА многих, думавших в свое время так же, как мы. Они помогли нам осознать истинные размеры своего *«я»*. На их примере мы убедились, что смирение и интел_ лект совместимы, если смирению отдается пер_ венство. Начав жить по_новому, мы обрели дар веры, действенной веры. И для вас открыт этот путь.

«« »»

Смирение, овладение которым в прошлом по_ нималось как насильственное пичканье горь_ кой похлебкой унижения, становится полез_ ным питательным веществом, приносящим душевный покой.

«Двенадцать и двенадцать».

Наполненные и благодарные сердца

Вот одно упражнение, которое я практикую — попытаться провести полную инвентаризацию моих благословений, а затем правильного при_ нятия множества моих даров, как временных, так и духовных. Таким образом, я пытаюсь до_ стичь состояния радостной благодарности. Если такая благодарность неоднократно под_ тверждается и обдумывается, то она, в конце концов, может вытеснить привычную тенден_ цию благодарить себя самого за любое дости_ жение в какой_либо области жизни.

Я старался строго придерживаться сентен_ ции, что полное и благодарное сердце не мо_ жет быть источником тщеславия. Переполнен_ ное благодарностью, человеческое сердце раз_ дает любовь, самое прекрасное чувство.

«Грейпвайн», март 1962 г.

Связь с Богом

«Я твердо верю и в то, что Бог ведет меня по жизни, и в молитву. Но, надеюсь, я полностью осознаю и являюсь достаточно смиренным, чтобы понять, что нет полной непогрешимос_ ти в моем понимании Божьего руководства.

Как только мне кажется, что я получил надежную связь с Богом, я тут же становлюсь эгоистом и попадаю в беду. Никто не может причинить больше бессмысленного горя, чем человек, который думает, что он напрямую связан в Богом».

Письмо, 1950.

Избавление от обид

Злоба — это враг «номер один». Она разруша_ ет алкоголиков больше, чем что_либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психи_ чески и физически, но и духовно. Когда мы пре_ одолеваем заболевание духа, мы излечиваем_ ся также психически и физически.

Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учрежде_ ний или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спро_ сили себя, почему мы испытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находились под угрозой: наше чув_ ство собственного достоинства, наш кошелек, наши амбиции, наши взаимоотношения (вклю_ чая сексуальные) с другими людьми.

««« »»»

«Написание писем может быть прекрасным предохранительным клапаном — при условии, что мусорная корзина находится рядом».

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1949.

Материальное достижение

Конечно, ни один алкоголик и ни один член АА не имеют ничего против материальных дости_ жений человечества. Мы не будем спорить и с теми, кто страстно отстаивает точку зрения, что удовлетворение первичных потребностей человека составляет главную цель жизни. Но мы совершенно уверены в том, что, пытаясь следовать этой формуле, ни одна категория людей в мире не делала больших глупостей, чем алкоголики.

В течение тысячелетий мы пытались тре_ бовать большую, чем нам причитается, долю обеспеченности, престижа и любви. Когда нам казалось, что мы добиваемся этого, мы пили, строя еще более грандиозные планы. Потер_ пев хотя бы незначительную неудачу, мы пили, чтобы забыться.

Во всех этих стремлениях, многие из кото_ рых не содержали в себе ничего предосудитель_ ного, обнаруживалось отсутствие в нас смире_ ния. Нам не хватало перспективы, чтобы по_ нять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребно_ стей не является целью жизни.

«Двенадцать и двенадцать».

Правила членства?

В 1943 или 1944 годах Центральный офис об_ ратился с просьбой ко всем группам подгото_ вить и прислать им правила вступления в чле_ ны группы. После получения всех материалов мы проанализировали их и пришли к удиви_ тельному выводу.

Если бы все эти правила вступили в силу везде одновременно, то любому алкоголику было бы просто невозможно вступить в АА. Почти девять десятых наших старейших и луч_ ших членов не смогли бы попасть в нашу орга_ низацию.

««« »»»

Опыт научил нас, что лишить алкоголика шан_ са выздороветь означает иногда вынести ему смертный приговор, и почти всегда — обречь на бесконечные страдания. Кто решится быть судьей, присяжным или палачом своего боль_ ного собрата?

1. *«Грейпвайн», август 1946 г.*
2. *«Двенадцать и двенадцать».*

Самоуверенность и сила воли

Поначалу идея признания поражения вызыва_ ет у большинства протест. Вступая в Содруже_ ство АА, мы ожидали, что нас научат уверен_ ности в себе. Потом нам объяснили, что, когда речь идет об алкоголе, уверенность в себе ни_ кому не помогает, а, скорее, даже мешает. Наши наставники заявили, что мы являемся жертвами пристрастия, столь коварного и силь_ ного, что никакая человеческая воля не в со_ стоянии пересилить его.

«« »»

Только стремясь подчинить свою волю Божь_ ей, мы начинаем правильно использовать ее. Для многих из нас это было настоящим откро_ вением. Все наши беды были вызваны невер_ ным использованием силы воли. Мы старались обрушиваться на наши проблемы, опираясь на волю, вместо того чтобы согласовывать ее с намерениями Всевышнего относительно нас. Цель Двенадцати Шагов АА — сделать такую согласованность все более возможной...

Какова должна быть анонимность?

Как правило, каждый новичок хотел, чтобы его семья сразу же узнала о том, чем он собирает_ ся заняться. Он также хотел посвятить в свои дела всех тех, кто пытался помочь ему, — вра_ ча, священника, близких друзей. Поверив в себя, он чувствовал, что может рассказать о своем новом образе жизни своему начальнику и коллегам. Когда же он начинал помогать дру_ гим, он понимал, что способен свободно гово_ рить об АА почти что со всеми.

Эти, не выходящие за рамки определенно_ го круга рассказы помогали ему избавиться от страха, что на нем клеймо алкоголика, и начать распространять новость о существовании АА среди своих соседей. Благодаря этим беседам к нам пришли многие мужчины и женщины. Хотя анонимность в строгом смысле слова здесь не соблюдалась, но ее дух, тем не менее, не нарушался.

Ежедневное принятие

«Слишком много в своей жизни я занимался поис_ ком недостатков в других. Это как бы наиболее изощ_ ренная и порочная форма самоудовлетворения, ко_ торая дает нам возможность оставаться в блаженном неведении о наших собственных недостатках. Очень часто мы слышим: «Если бы не он (она), как бы я был счастлив!»

««« »»»

Первая проблема, с которой мы сталкиваемся, это принять обстоятельства, как они есть, себя, какой ты есть, и людей вокруг, какие они есть. Иными словами, надо приобрести смирение, без которого нельзя достигнуть никакого реального прогресса. Снова и снова мы должны возвращаться к этой нелестной отправной точке. Это своего рода тре_ нировка принятия всего, как оно есть, и мы долж_ ны проводить ее ежедневно в течение всей жизни.

Если мы всеми силами стремимся избежать пре_ вращения истинного анализа фактов нашей жизни в ложное оправдание апатии или пораженчества, то это может стать прочной основой для улучшения на_ шего эмоционального состояния и, соответственно, духовного прогресса.

1.Письмо, 1966.

Наши соратники

Сегодня большинство из нас приветствуют появление любой новой информации, способ_ ной пролить свет на эту загадочную и трудную болезнь, называемую алкоголизмом. Мы всег_ да рады появлению новых и ценных данных, будь то из лабораторных анализов, с кушетки психотерапевта или из социальных исследова_ ний. Мы рады любой новой информации, ко_ торая правильно информирует обществен_ ность и меняет ее традиционное отношение к алкоголикам.

Людей, которые работают с алкоголика_ ми в любом качестве, мы все больше воспри_ нимаем как соратников, которые помогают найти путь из темноты к свету. Мы видим, что вместе мы можем достичь того, что нам было бы не под силу в одиночку или в соперничестве друг с другом.

«Грейпвайн», март 1958 г.

2.«Грейпвайн», март 1962 г.

Истинные и ложные амбиции

Мы более внимательно присмотрелись к себе и другим алкоголикам. Мы поняли, что нас все время подстегивал неразумный страх или бес_ покойство, заставлявшие нас превращать жизнь в погоню за славой, деньгами и положе_ нием, которое мы считали руководящим. Та_ ким образом, ложная гордость стала оборот_ ной стороной той самой монетки, на лицевой стороне которой было написано слово «страх» и в которую мы играли себе на погибель. Мы просто обязаны были стать первыми, чтобы скрыть глубоко спрятанный в нас комплекс неполноценности.

««« »»»

Настоящие амбиции — это не то, что мы ду_ мали. Это желание быть полезным и смиренно идти по жизни под сенью Божьей благодати.

«Двенадцать и двенадцать».

Увидеть — значит поверить

Почти детская вера братьев Райт в то, что они смогут построить летательный аппарат, была основой их успехов. Без этой веры они ничего не добились бы.

Мы, агностики и атеисты, придерживались идеи, что опора на собственные силы поможет нам решить все наши проблемы. Когда же на чужих примерах мы увидели, что идея упова_ ния на Бога практически решает проблемы других людей, мы начали чувствовать себя как те, кто утверждал, что у братьев Райт ничего не выйдет.

«Анонимные алкоголики».

Живите в спокойствие

Когда алкоголик страдает от головной боли, вызванной вчерашней попойкой, его сегод_ няшняя жизнь отравлена. Но есть похмелье другого рода, которое знакомо и пьющим, и непьющим в равной мере. Это «эмоциональ_ ное похмелье» — прямое следствие вчерашне_ го и сегодняшнего избытка отрицательных эмоций — гнева, страха, ревности и т.п.

Чтобы жить спокойно сегодня и в буду_ щем, необходимо устранить такие «похмелья». Это не значит, что нужно без конца возвра_ щаться к печальным событиям прошлого. Для этого требуется **сейчас, сегодня** признать и исправить свои ошибки.

«Двенадцать и двенадцать».

Силы... из поражения

Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой зад_ ней мысли когда_либо вернуться к нормально_ му потреблению алкоголя.

««« »»»

Таков парадокс духовного возрождения через АА: сила возникает из полного поражения и слабости, отход от старой жизни как условие обретения новой.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА взрослеет»

AA: мягкая анархия и демократия

Придя в АА, мы ощущаем большую личную сво_ боду, чем в любой иной организации. Нас не могут заставить что_то сделать. В этом смысле наша организация олицетворяет анархию «в легкой форме». Большинство людей восприни_ мает слово «анархия» как нечто негативное. Но я думаю, что тот идеалист, который впервые на_ чал пропагандировать эту концепцию, чувство_ вал, что если только люди получат полную свобо_ ду и не будут никому подчиняться, они будут доб_ ровольно объединяться на основе общности интересов. АА является именно такой мягкой формой анархии, которую он представлял.

Но когда мы приступаем к действию — начинаем функционировать как группа — мы понимаем, что нам необходима демократия. После ухода наших старейших членов мы на_ чали выбирать доверенных лиц большинством голосов. Каждая группа в этом смысле превра_ щается в городское собрание. Все планы дея_ тельности группы должны быть утверждены большинством. Это означает, что ни один че_ ловек не может действовать сам по себе от имени группы или всего АА. Нам не подходила ни диктатура, ни патернализм.

«АА взрослеет».

Приход веры

В моем конкретном случае, основой свободы от страха, является вера: вера, которая, несмот_ ря на то, что все в мире, кажется, говорит об обратном, заставляет меня верить, что я живу во вселенной, которая имеет смысл.

Для меня лично это означает веру в Со_ здателя, который являет собой силу, справед_ ливость и любовь; веру в Бога, который опре_ деляет для меня цель, смысл и направление роста, каким бы малым и непостоянным он не был, до Его подобия и образа. Пока ко мне не пришла вера, я жил как чужеземец в космосе, который часто казался враждебным и жесто_ ким. И в нем я не ощущал себя в безопасности.

«« »»

«Когда алкоголь заставил меня опуститься на колени, я был готов просить о даровании веры. И после этого все изменилось. Никогда боль_ ше, несмотря на трудности и проблемы, я не чувствовал прежнего одиночества. Я понял, что вселенная освещается Божьей любовью. Я больше не был одинок».

1. *«Грейпвайн», январь 1962 г.*
2. *Письмо, 1966.*

Остерегаться срыва

Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги? Зна_ чит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое_кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда.

Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений, и наше поведение про_ должает причинять вред другим, то мы навер_ няка начнем пить. Это не теоретические рас_ суждения. Это факты из нашего прошлого опыта.

«Анонимные алкоголики».

Одиночки — но не одинокие

А что можно сказать о тех многочисленных алкоголиках из АА, которые в силу разных при_ чин не могут иметь семью? Поначалу многие из них, видя вокруг столько семейного счастья, чувствуют себя одинокими, обиженными и покинутыми. Если им отказано в подобном сча_ стье, может ли АА предложить что_нибудь, вызывающее чувство удовлетворения, сходное с семейным по своей ценности и прочности?

Да. Стоит лишь им пожелать этого. Окру_ женные множеством друзей, эти, так называ_ емые «одиночки», согласно их собственным высказываниям, отнюдь не чувствуют себя оди_ нокими. В обществе с другими — мужчинами и женщинами — они могут посвятить себя идеям, людям, созидательным проектам. Сво_ бодные от семейных уз, они могут заняться деятельностью, недоступной людям семейным. Мы ежедневно видим, что они делают множес_ тво полезных дел, получая взамен чувство ог_ ромного удовлетворения.

«Двенадцать и двенадцать».

Более глубокое познание самого себя

...Важно подвергнуть анализу всю выявленную информацию о себе и о своих трудностях в об_ щении с людьми. Поскольку испорченные с ними взаимоотношения были почти всегда не_ посредственной причиной наших несчастий, в том числе и алкоголизма, никакая область ана_ лиза не дает более ценных результатов, чем эта.

Спокойные вдумчивые размышления о наших личностных взаимоотношениях углуб_ ляют наше понимание жизни. Начав с не столь серьезных недостатков, мы можем добраться до фундаментальных изъянов, тех самых, что определили весь ход нашей жизни. Основатель_ ность нашего анализа, как мы обнаружили, оправдывает себя в полной мере.

«Двенадцать и двенадцать».

Поиск руководства в жизни

«Человек способен думать и действовать. Он не был создан по образу Божьему, чтобы быть неким автоматом.

Моя личная формула в этом вопросе сле_ дующая. Сначала продумать все «за» и «про_ тив» в той или иной ситуации, молясь при этом, чтобы мое личное «я» не повлияло на оценки. После этого я бы хотел исполнить волю Божью.

Затем, рассмотрев проблемы таким обра_ зом и не найдя никакого окончательного или веского ответа, я жду дальнейшего руковод_ ства свыше, которое может возникнуть непос_ редственно в моем мозгу или через других лю_ дей или через обстоятельства.

Если я чувствую, что я не могу ждать и все еще не получил определенных указаний, я не_ сколько раз повторяю первый этап, пытаясь выбрать наилучший путь, а затем начинаю дей_ ствовать. Я знаю, что если я не прав, небеса не упадут на меня, но в любом случае я получу свой урок».

Письмо, 1950.

Восприятие критики

Иногда мы испытываем удивление, шок или гнев, когда люди находят какие_то недостатки в АА. При этом мы настолько расстраиваемся, что теряем спо_ собность извлекать пользу из конструктивной кри_ тики.

Такое чувство обиды не помогает приобрести друзей и не является конструктивным. Конечно, это та область, где мы можем совершенствоваться.

««« »»»

Очевидно, что гармония, безопасность и будущая эффективность АА зависят, в значительной степе_ ни, от того, насколько неагрессивно и спокойно мы будем вести себя в отношениях с обществен_ ностью. Это трудная задача, поскольку в нашем ал_ когольном прошлом мы были подвержены присту_ пам гнева, ненависти, сопротивления и агрессии. И хотя теперь мы ведем трезвый образ жизни, старые модели поведения все еще остаются в нас, готовые вырваться наружу при любом удобном случае.

Но сейчас мы знаем об этом и я уверен, что в наших общественных делах мы всегда с Божьей помощью должны прилагать усилия для сдержи_ вания.

1.«Грейпвайн», июль 1965 г.

2.«Двенадцать и двенадцать».

Лучше, чем золото

Мы тоже находились в состоянии духовного опьянения. Как отощавший старатель, остав_ шийся с последней коркой хлеба, мы натолк_ нулись киркой на золотую жилу. Радость пре_ одоления бесконечной череды разочарований не знала границ.

Какое_то время он не будет выпускать свое новое сокровище из рук. Он еще не понимает, что он затронул начало богатейшей жилы, ко_ торая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жиз_ ни и настоит на том, чтобы все добытое разда_ валось бесплатно.

«Анонимные алкоголики».

Справедливое негодование

«Справедливое негодование является чисто теоретическим фактом, особенно для алкого_ ликов. Оно дает нам как бы право говорить о том, что мы можем сердиться, как нам хочет_ ся, если считаем, что этот гнев справедливый».

«« »»

Мы должны были понять, что если мы накап_ ливаем недовольство и строим планы мести за поражение, то накопленный нами гнев на по_ верку оборачивается против нас самих. Мы поняли также, что, если мы вышли из себя, нам нужно прежде всего успокоиться , независимо от того, кто, как нам кажется, виноват или что послужило причиной нашего недовольства.

1. Письмо, 1954.

2. «Двенадцать и двенадцать».

Убежденность и компромисс

Один из принципов полезной жизни — взаим_ ные уступки, способность с готовностью идти на компромисс. Нам, алкоголикам, у которых основной принцип «все или ничего», компро_ мисс дается непросто. Тем не менее, мы никог_ да не должны забывать о том, что прогресс всег_ да основывается на серии компромиссов, спо_ собствующих развитию.

Конечно, мы не можем всегда идти на ком_ промисс. Существуют обстоятельства, при ко_ торых необходимо твердо придерживаться своих убеждений, пока проблема не будет ре_ шена. Надо очень серьезно подходить к реше_ нию о том, идти или нет на компромисс.

«Двенадцать и двенадцать».

Только ли сила мысли?

Теперь мы подошли к проблеме иного рода: интеллектуально независимые мужчины и женщины. Им члены АА могут сказать: «Да, мы были такими же, как и вы, — слишком сооб_ разительными, чтобы это пошло нам на пользу. Нам так нравилось, когда люди называли нас не по годам развитыми. И хотя мы и скрывали это от окружающих, но надувались как воз_ душные шары от гордости и сознания соб_ ственной образованности. Про себя мы счита_ ли, что способны возвыситься над другими только за счет умственных способностей.

Научный прогресс учил нас, что нет ничего такого, что было бы не под силу человеку. Зна_ ние было всесильно. Интеллект мог подчинить всю природу. Поскольку мы умнее большин_ ства людей (как мы считали), трофеи победы должны принадлежать нам за наши интеллек_ туальные усилия. Бог разума вытеснил из на_ ших сердец Бога наших предков. Но Джон Яч_ менное Зерно имел на этот счет свои сообра_ жения. Мы, кто столь убедительно одерживал верх, в мгновение ока стали проигрывать во всем. Мы поняли, что нам надо пересмотреть свою жизнь или мы умрем.

«Двенадцать и двенадцать».

Преодоление страха

Страх каким_то образом касается всех сторон жизни. Страх — это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование прониза_ но страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий?

««« »»»

Проблема преодоления страха имеет два ас_ пекта. Сначала мы должны попытаться осво_ бодиться от страха, насколько это возможно. Затем нам надо собрать всю свою решимость, чтобы конструктивно расправиться с оставши_ мися страхами.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Грейпвайн», январь 1962 г.*

Войти в другую дверь

Когда среди нас появляется пьяный и говорит, что ему не нравятся принципы, люди или служ_ ба АА, когда он заявляет, что ему будет лучше где_нибудь в другом месте, мы не беспокоим_ ся. Мы просто отвечаем: «Может быть, ваш случай действительно иной. Почему бы вам не попробовать что_то другое?»

Если член АА говорит, что ему не нравится его группа, мы не волнуемся. Мы просто гово_ рим: «Почему бы вам не присоединиться к дру_ гой группе? Или организовать свою собствен_ ную группу?»

Тем, кто хочет выйти совсем из АА, мы бодро предлагаем сделать это. Если они смогут решить свои проблемы иным образом, мы бу_ дем только рады. Если эта попытка не увенча_ ется успехом, мы знаем, что перед ними будет стоять выбор: они могут сойти с ума или уме_ реть, либо они могут вернуться в АА. Выбор за ними. (В действительности большинство из них возвращается.)

«Двенадцать принципов».

Свобода от зависимости

Я спрашивал себя: «Почему Двенадцать Ша_ гов не могут освободить меня от невыносимой депрессии?» К тому времени я пристально изу_ чал молитву Святого Франциска: «Лучше уте_ шать, чем быть утешаемым».

И внезапно я понял, каков может быть ответ. Моим главным недостатком всегда была зависимость от людей или обстоятельств, ко_ торые давали мне престиж, безопасность и уве_ ренность. Невозможность получения этих ве_ щей в том виде, в котором я видел это в своих идеальных снах, заставляло меня бороться за них. И когда в этой борьбе пришло пораже_ ние, с ним пришла и депрессия

Укрепившись духом благодаря молитве, я должен был использовать всю свою волю и все свои силы, чтобы разорвать эту эмоциональ_ ную зависимость от людей и обстоятельств. И только тогда я мог стать свободным и любить, как Франциск.

«Грейпвайн», январь 1958 г.

Поиск мотивов

Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому. Наши семьи не страдали, потому что мы всегда пла_ тили по счетам и редко выпивали дома. Наши деловые партнеры не страдали, потому что мы появлялись на работе вовремя. Наша репута_ ция не страдала, потому что мы были уверены, что лишь немногие знали о нашем пороке. А те, кто знали, не раз убеждали нас в том, что хороший человек может иногда и выпить. Так какой же мы причинили ущерб? Уж не более серьезный, чем тот, который можно легко уст_ ранить, мимоходом принеся извинения.

Такая точка зрения является результатом на_ меренной забывчивости. Изменить ее можно лишь глубоким и честным анализом наших мотивов и действий.

«Двенадцать и двенадцать».

Рост к Десятому Шагу

В последующие годы АА конечно будет совер_ шать ошибки. Опыт научил нас, что мы не дол_ жны бояться их при условии, что мы всегда го_ товы признать наши ошибки и быстро испра_ вить их. Наш рост как личностей, а также рост как братства зависит от этого здорового про_ цесса проб и ошибок.

Надо всегда помнить, что любое сообще_ ство мужчин и женщин, которое не может свободно исправлять свои ошибки, обречено на развал или даже на гибель. Это универсаль_ ное наказание за неспособность дальнейшего роста. Каждый член АА должен продолжать осуществлять нравственную инвентаризацию и работать над ней. То же относится и ко всей нашей организации, если мы хотим выжить и если мы хотим служить с пользой.

«АА взрослеет».

Только для экстренных случаев?

Мы серьезно изменили наше отношение к Богу, причем как верующие, так и неверующие. Мы перестали считать, что Высшая Сила — это за_ пасной игрок, к которому обращаются только в экстренных ситуациях.

Мы постепенно отказывались от пред_ ставления, что живем, полагаясь в основном на себя, а Бог лишь изредка помогает нам. Те из нас, кто были верующими, поняли ограни_ ченность такого представления о Боге. Отка_ зываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его по_ мощи.

Теперь в словах «сам по себе я ничто, все решает Отец Небесный» появился смысл и обещание помощи.

«Двенадцать и двенадцать».

Тысячи «основателей»

«Хотя я благодарен Богу за то, что я получил привилегию стать одним из первых членов АА, я честно хочу, чтобы слово «основатель» было исключено из употребления в АА.

Все, кто успешно сделал любую работу по Двенадцатому Шагу, должны считаться осно_ вателями новой жизни для других алкоголиков».

««« »»»

«АА не было изобретено! Ее основы мы полу_ чили благодаря опыту и мудрости многих на_ ших великих друзей. Мы просто позаимство_ вали и адаптировали их идеи».

««« »»»

«С большой благодарностью мы приняли ус_ луги многих преданных неалкоголиков. Мы обязаны всей нашей жизнью врачам и священ_ никам. И, говоря от имени д_ра Боба и меня самого, я с благодарностью заявляю, что если бы не наши жены Анна и Луиза, ни один бы из нас не дожил до дня создания АА».

1. Письмо, 1945.

2. Письмо, 1966.

3. Письмо, 1966.

Возобновите ваши усилия

«Хотя я знаю, как вы сожалеете и страдаете после срыва, пожалуйста, не переживайте о временной потере душевного покоя. С мак_ симально возможным спокойствием, возоб_ новите ваши усилия по прохождению заново программы АА, особенно тех ее частей, кото_ рые имеют отношение к медитации и само_ анализу.

Я бы также советовал вам разобраться в том, что такое избыточная вина. Это не что иное, как оборотная сторона гордыни. Ис_ креннее сожаление о содеянном — это пре_ красно, а вина — нет.

Действительно, срыв мог произойти в ре_ зультате непомерного чувства вины, возник_ шего из_за других моральных неудач. Конечно, вы должны рассмотреть и эту возможность. Но даже при этом вы не должны винить себя за неудачу; вы можете быть наказаны только за отказ от попытки достичь лучшего».

Письмо, 1958.

Давать, ничего не требуя взамен

Понаблюдайте за любым членом АА, который в течение шести месяцев работал по Двенад_ цатому Шагу. Если новичок говорит: «К черту вас», то человек, делающий Двенадцатый Шаг, только улыбнется и найдет другого алкоголи_ ка, чтобы предложить ему помощь. Он не чув_ ствует себя разочарованным или отвергнутым. Если другой алкоголик откликается на его сло_ ва и в свою очередь начинает дарить любовь и внимание другим страдающим людям, и вза_ мен ничего не получает, то спонсор может в любом случае радоваться этому. И он не чув_ ствует себя отвергнутым; вместо этого он ра_ дуется, что человек, с которым он работал, стал трезвым и счастливым.

И он также знает, что его собственная жизнь стала богаче благодаря тому, что он го_ тов давать, не требуя ничего взамен.

«Грейпвайн», январь 1958 г.

Правда — освободитель

Мы в АА прекрасно понимаем, как правда мо_ жет сделать нас свободными. Она разрубает оковы, которыми связывал нас алкоголь. Вне всяких сомнений она продолжает освобождать нас от конфликтов и несчастий; она помогает избавиться нам от страха и одиночества. Ощу_ щение братского единства, любовь друг к дру_ гу, уважение друг к другу — все это дает нам правда, которую мы постигли благодаря Богу.

««« »»»

Как и когда мы говорим правду или храним молчание, может часто показать разницу меж_ ду истинной честностью и ее отсутствием.

Девятый Шаг предостерегает нас от непра_ вильного использования правды, отмечая: «Мы возмещаем прямой ущерб людям, кроме слу_ чаев, когда такая помощь может нанести вред им или кому_либо другому». Поскольку здесь подразумевается, что правду можно использо_ вать, как во зло, так и во благо, то этот важный принцип, конечно, широко применяется в ре_ шении проблемы развития честности.

«Грейпвайн», август 1961 г.

«Как же ты примешь этот удар?»

В тот день, когда трагедия Пирл Харбора дош_ ла до нашей страны, один добрый друг АА про_ гуливался по улице Св. Луиса. Отец Эдвард Да_ улинг не был алкоголиком, но был одним из основателей группы АА в своем городе. По_ скольку большинство его обычных непьющих друзей уже «приложились» к бутылке, чтобы стереть все последствия несчастья Пирл Хар_ бора, отец Эд пребывал в мучениях от мысли, что его любимая группа АА, возможно, займет_ ся тем же самым.

По пути ему попался один из членов АА, не пьющий уже около года. Он и вовлек отца Эда в оживленный разговор об АА. Отец Эд с облегчением заметил, что его собеседник был абсолютно трезв.

«Как это так, что вам нечего сказать по поводу Пирл Харбора? Как же вы сможете увернуться от такого удара?»

«Ну, — ответил новичок, — каждый из нас в АА уже пережил свой собственный Пирл Хар_ бор. Что ж, нас, пьяниц, должен сломить еще один?»

Грейпвайн, январь 1962

О здоровой и пагубной зависимости

«Ничто не может быть таким деморализую_ щим, как цепкая и малодушная зависимость от другого человека. Очень часто нашу потреб_ ность в любви и внешней защите невозможно удовлетворить. В конце концов, наш предпо_ лагаемый защитник просто исчезает, и мы опять остаемся в одиночестве и перед дилем_ мой — либо совершенствоваться, либо опус_ каться все ниже и ниже».

«« »»

Когда мы поднялись на более высокую ступень развития, то обнаружили, что лучший источ_ ник эмоциональной стабильности — это сам Бог. Мы узнали, что зависимость от Его безуп_ речной справедливости, всепрощения и любви способствует душевному здоровью и помога_ ет там, где помощи ждать больше неоткуда.

Если мы по_настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед наши_ ми друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

1. Письмо, 1966.

Взаимная терпимость

«У меня когда_то была такая же точка зрения, как и у вас. К счастью, АА построено таким образом, что нам не надо вдаваться в обсужде_ ние, существует ли Бог или нет; но для получе_ ния наилучших результатов большинство из нас должно зависеть от Высшей Силы. Вы ска_ жете, что ваша Высшая Сила — это группа, и ни один здравомыслящий член АА не будет возражать против вашего права так думать. Мы все должны радоваться, что выздоровле_ ние может происходить даже только на осно_ ве такой ограниченной веры.

Но изменение позиции — это справедли_ вая игра. Если вы будете ощущать терпимость к вашему мнению, я уверен, что и вы ответите тем же. Я припоминаю, что в течение многих веков множество людей, более способных, чем я, оказывались на противоположных сторонах в дискуссиях о вере. Что касается меня, то в последние годы я все больше ощущаю, что мне легче верить в то, что Бог сотворил человека, чем в то, что человек сотворил Бога».

2. «Двенадцать и двенадцать».

Письмо, 1950.

Разрушение стен эгоизма

Люди, пораженные гордыней, бессознательно слепы к своим недостаткам. Такие новички не нуждаются в успокоении. Задача заключается в том, чтобы помочь им обнаружить брешь в стене, созданной их собственным «я», через которую мог бы проникнуть луч разума.

«« »»

Воистину достижение бо́льшего смирения яв_ ляется основополагающим принципом каждо_ го из Двенадцати Шагов АА, ибо без опреде_ ленной степени смирения ни один алкоголик не сможет оставаться трезвым.

Почти все члены АА пришли к выводу, что если они не разовьют в себе это драгоценное качество в гораздо большей степени, нежели это требуется для достижения трезвости, то никогда не будут по_настоящему счастливы. Без него они не смогут поставить перед собой ка_ кую_либо полезную цель, а в трудные момен_ ты жизни опереться на веру, чтобы устоять перед испытаниями.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Там же.

Избавление от страха финансовой несостоятельности

Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что_то полезное, когда приобретение денег ради финансовой незави_ симости было важнее, чем зависимость от Бога, мы все еще оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спо_ койную и полезную жизнь при любом матери_ альном достатке.

Но с помощью Двенадцати Шагов мы смогли избавиться от этих страхов вне зависи_ мости от того, какими были наши финансовые перспективы. Мы радостно и смиренно труди_ лись, не заботясь о завтрашнем дне. Если наше материальное положение было хорошим, мы больше не боялись его ухудшения, потому что поняли, что наши беды могут стать нашими большими приобретениями.

«Двенадцать и Двенадцать».

Только Бог неизменен

«Изменение является характерной чертой любого развития: от алкоголизма к трезвости, от лживости к честности, от конфликтов к со_ гласию, от ненависти к любви, от детской зави_ симости к взрослой ответственности. Все это и многое другое представляет собой перемены к лучшему.

Таким изменениям сопутствуют вера в ос_ новополагающие принципы и их реализация. Для этого мы должны избавиться от ложных или неэффективных принципов в пользу хоро_ ших, которые работают. Но даже наличие очень хороших принципов не может исклю_ чить появление еще лучших.

«Только Бог неизменен, и только Он есть наивысшая истина».

Письмо, 1966.

Ответьте, пожалуйста, да или нет

Таким образом, наша цель состоит не в том, чтобы избегать тех мест, где выпивают, если у нас есть основания находиться там. Это вклю_ чает бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадь_ бы и даже обычные кутежи. Человеку, имев_ шему дело с алкоголиками, это может пока_ заться искушением судьбы, но это не так.

Не забывайте, что мы выработали одно важное ограничение. Всякий раз спрашивайте себя: «Есть ли у меня какие_либо обществен_ ные, деловые или личные причины, чтобы идти куда_либо, где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в ат_ мосфере этих мест?» Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным. Но нужно быть уверенными в том, что вы сто_ ите на прочном духовном основании и что вы правильно осознаете свои мотивы. Не думай_ те о том, что вы извлечете из ситуации, думай_ те о том, что вы привнесете в нее.

Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком.

«Анонимные алкоголики».

Очищая каналы

В течение дня, когда возникают сложные ситу_ ации или же нам предстоит принять опреде_ ленное решение, мы делаем паузу и снова об_ ращаемся к нему с простой просьбой: «Да ис_ полнится Твоя воля, а не моя».

Если в эти моменты мы находимся в состо_ янии сильного душевного волнения, то, повто_ рив про себя молитву или фразу, понравившу_ юся и запомнившуюся нам во время чтения или медитации, мы сможем лучше контроли_ ровать наши эмоции. Повторяя ее снова и сно_ ва, мы сможем очиститься от душащего нас гнева, страха, разочарования и непонимания и вернуться к самому надежному источнику по_ мощи в минуты стресса — нашему поиску Бо_ жьей воли, а не своей собственной.

«Двенадцать и Двенадцать».

Чья ответственность?

«Группа АА, как таковая, не может взять на себя все проблемы ее членов, не говоря уже о тех неалкоголиках, которые живут вокруг нас. Так, группа АА не может выступать посредни_ ком в семейных отношениях, она также не предоставляет индивидуальную финансовую помощь кому бы то ни было.

Хотя в подобных случаях члену нашей организации могут помочь его друзья из АА, но все же главная ответственность за решение всех его проблем каждодневной жизни и пе_ ревоспитания лежит непосредственно на нем самом. Как только АА попытается оказывать такую помощь, то их эффективность и усилия будут безнадежно растрачены впустую.

Вот почему трезвость, — свобода от ал_ коголя, которая достигается через обучение и практику «Двенадцати Шагов» АА, — яв_ ляется единственной целью группы. И если мы не будем следовать этому важнейшему прин_ ципу, то мы обязательно развалимся, а если мы развалимся, то уже не сможем помочь ни_ кому».

Письмо, 1966.

Дебет и кредит

Во время дружеской сплетни мы можем спро_ сить себя: «Зачем мы сказали то, что сказали? Мы только старались быть полезными и ин_ формативными? Или может быть, мы пыта_ лись почувствовать свое превосходство, гово_ ря о чужих грехах? Или может быть, из_за стра_ ха и неприязни мы старались навредить им?»

Это была бы честная попытка изучить себя, а не других.

««« »»»

Здесь уместно напомнить, что он (самоанализ) не всегда пишется красными чернилами. Если уж мы совсем ничего не сделали как надо, то это — воистину неудавшийся день. По сути дела, весь наш день обычно заполнен конструк_ тивными вещами. Нужно попытаться обнару_ жить в них наши хорошие намерения, хоро_ шие мысли, хорошие поступки.

Даже если мы пытались что_то сделать и нам это не удалось, мы можем отметить это как одно из наших самых больших достижений.

1. «Грейпвайн», август 1961.

2. «Двенадцать и Двенадцать»

Эгоизм?

«Я могу понять ваше смущение, когда какой_ либо член АА говорит: «АА — это программа для эгоистов». Слово «эгоистичный» обычно подразумевает стремление к приобретатель_ ству, повышенную требовательность и безраз_ личие к благополучию окружающих. Конечно, стиль жизни АА не предполагает таких неже_ лательных черт.»

«Так что же имеет в виду говорящий?» Любой теолог скажет вам, что спасение своей собственной души — это высочайшее призва_ ние любого человека. Без этого спасения, ка_ кое бы определение мы не дали этому поня_ тию, у нас останется мало, либо ничего. Для нас в АА это еще более серьезно.

Если мы не сможем обрести трезвость, то прямо здесь и сейчас можно считать, что мы погибли. Мы превращаемся в ничто для окру_ жающих и для самих себя, если только не най_ дем пути спасения от алкоголя. Поэтому на первом месте стоит выздоровление и духовное совершенствование — справедливая и необхо_ димая забота о себе».

Письмо, 1966.

Как проблемы превращаются в достоинства

«Я думаю, что эта особенная конференция Главной Службы является многообещающей и наполненной духом прогресса — поскольку у нее были проблемы. И она обратила эти проб_ лемы в достижения, в некий рост и в большие надежды.

АА родилось из проблемы, одной из самых серьезных бед, в которую мог попасть человек, проблемы, которая сопутствует этому тяже_ лому и смертельному недугу, называемому ал_ коголизмом. Каждый из нас пришел в АА со своей бедой, невозможной бедой, безнадеж_ ной бедой. Вот почему мы здесь.

Раз эта Конференция была бурной, раз люди, присутствовавшие на ней, были глубоко взволнованы, я говорю: «Это прекрасно». Ка_ кой парламент, республика или демократия не вызывали волнения? Столкновение взглядов и является тем принципом, на котором строит_ ся наше общение. Так чего же нам бояться?»

Беседа, 1958.

Мы не можем жить в одиночестве

Все Двенадцать Шагов АА вступают в противоре_ чие с нашими естественными желаниями... они умаляют наше «я». Когда дело доходит до умале_ ния собственного «я», то наиболее труден Пятый Шаг. Но для последующего трезвого образа жизни и душевного покоя это самый необходимый Шаг.

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проб_ лемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Чет_ вертый Шаг, мы, как прожектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и дей_ ствия причинили вред нам и окружающим, то зна_ чит, мы не должны жить дальше с этими, терзаю_ щими нас призраками нашего прошлого. Мы дол_ жны побеседовать с кем_нибудь о них.

««« »»»

Мы не можем полностью рассчитывать на друзей в решении всех наших трудностей. Даже самый хо_ роший советчик никогда не будет думать за нас. Он знает, что окончательное решение должны при_ нимать мы сами. Но он поможет нам устранить страх, «рационализаторство» и самообман, тем са_ мым, позволяя нам принять решения, которые бу_ дут верными, мудрыми и честными.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Грейпвайн», август 1961.

84

Преимущества ответственности

«К счастью, расходы каждого члена АА на АА ми_ нимальны. И не справиться с ними будет означать попытку избежать ответственности, полезной для нас.

Большинство алкоголиков говорит, что у них нет проблем, которые нельзя было бы решить с помощью денег. Когда мы пьем, мы всегда просим денег. А вот когда мы начинаем сами платить по счетам, то здесь и начинается выздоровление».

««« »»»

«Мой друг Генри потерял высокооплачиваемую работу из_за пьянства. Но у него остался прекрас_ ный дом, на содержание которого требуется в три раза больше, чем его сократившийся заработок.

Он мог бы сдать этот дом, а полученные день_ ги пустить на его содержание. Но нет! Генри ска_ зал, что, как ему кажется, Бог хочет, чтобы он жил здесь, и что Бог позаботится, чтобы он платил по всем счетам. Поэтому Генри продолжал накапли_ вать счета и продолжал надеяться. И не удивитель_ но, что, в конце концов, кредиторы забрали у него дом за долги.

Теперь Генри только посмеивается над этим, поняв, что Бог чаще всего помогает тем, кто сам хочет помочь себе».

1. Письмо, 1960.

85

Жизнь — это не тупик

Когда мужчина или женщина духовно пробу_ дились, они, прежде всего, способны действо_ вать, чувствовать и верить там, где раньше не могли, пока жили, опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свы_ ше. Такой человек получает дар, равносиль_ ный новому состоянию сознания и новому существованию.

Он идет по дороге, которая куда_то ведет, и он понимает это. Жизнь перестает быть ту_ пиком, ее не нужно больше влачить, и с ней не надо пытаться совладать. В самом точном смыс_ ле слова — человек преображается, потому что он овладел источником силы, которого у него не было ранее.

«Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1966.

Всегда есть место для совершенствования

Мы пришли к выводу, что Шаги и Традиции АА, направленные на наше выздоровление, являются лишь приблизительными истинами, необходимыми нам для нашей определенной цели. Чем больше мы используем их, тем боль_ ше ценим. Без сомнения принципы АА оста_ нутся неизменными.

И если наши основополагающие принци_ пы такие твердые, то надо ли их изменять или улучшать?

И ответ готов. Если нам не надо вносить изменения в наши основополагающие принци_ пы, то мы можем лучше применять их к себе самим, к АА в целом, и к нашим отношениям с окружающим миром. При этом никто не зап_ рещает нам постоянно, шаг за шагом, расши_ рять «использование этих принципов во всех наших делах».

«Грейпвайн», февраль 1961.

Замковый камень арки (краеугольный камень)

Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жиз_ ни. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения.

«« »»

Прежде всего мы должны были перестать иг_ рать роль Бога для самих себя. Это не дало ни_ каких результатов. Затем мы решили, что с это_ го момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы — исполнители Его воли. Он наш Отец, мы — Его дети.

В большинстве своем полезные идеи про_ сты, и этот принцип стал краеугольным кам_ нем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

1. «Анонимные алкоголики».

2. Там же.

Сила Воли и Выбор

«Мы в АА знаем тщетность попыток порвать с алкогольной одержимостью только с помо_ щью силы воли. В то же время, мы прекрасно знаем, какие неимоверные усилия требуются для принятия Двенадцати Шагов АА в каче_ стве основных принципов жизни, которые вер_ нут нас к здравомыслию.

Независимо от того, насколько мучитель_ на наша одержимость алкоголем, мы, к счас_ тью, обнаруживаем, что в состоянии сделать иной жизненный выбор. Например, мы можем признать, что бессильны перед алкоголем; что зависимость от Высшей Силы — это необхо_ димость, даже если это простая зависимость от группы АА. Мы может также попробовать вести праведную и смиренную жизнь, жизнь самоотверженного служения нашим братьям и «Богу как мы Его понимаем».

И пока мы продолжаем делать подобный выбор и сохраняем свои высокие устремления, наше здравомыслие постепенно возвращает_ ся к нам, а нестерпимое желание выпить про_ падает».

Письмо, 1966.

Анализ событий дня

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцени_ ваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестны_ ми? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем_то? Может, мы кое_что затаили про себя, что следует немедленно об_ судить с кем_нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы мог_ ли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?

Не нужно только поддаваться беспокой_ ству, угрызениям совести или мрачным раз_ мышлениям, ибо в этом случае наши возмож_ ности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

«Анонимные алкоголики».

Наблюдаем, как исчезает одиночество

Почти все без исключения алкоголики страшно одиноки. Даже до того, как мы начали всерьез зло_ употреблять алкоголем, люди стали сторониться нас, почти все мы страдали от ощущения, что не вписываемся ни в какую компанию. Мы либо стес_ нялись и боялись подойти к другим, либо вели себя шумно, требуя непрерывного внимания и людско_ го окружения, но никогда, однако, не получая ни того, ни другого, — по крайней мере, как нам тогда казалось. Всегда существовал некий мистический барьер в общении, который мы не могли ни по_ нять, ни преодолеть.

Именно по этой причине мы так любили пить. Мы начинали чувствовать себя непринужденно. Но даже Бахус обернулся против нас — мы были окон_ чательно сражены и покинуты в ужасном одино_ честве.

«« »»

С АА ваша жизнь приобретет новый смысл. Следи_ те за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они пере_ стают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой цен_ ный опыт, которым не следует пренебрегать.

1. *«Двенадцать и двенадцать».*
2. *«Анонимные алкоголики».*

Мужество и осторожность

Когда страх упорно преследовал нас, мы уже знали его причину и могли с ней справляться. И в каждом несчастье мы начинали видеть дан_ ную Богом возможность развивать в себе му_ жество, рождающееся из смирения, а не из бра_ вады.

«« »»

Осторожность — это золотая середина, судо_ ходный канал между препятствиями, создава_ емыми нашими страхами с одной стороны, и безрассудством, с другой. Осторожность в дей_ ствии создает особый, единственный в своем роде климат, в котором можно достичь гар_ монии, эффективности и последовательного духовного возрождения.

«« »»

«Осторожность — это разумная озабо_ ченность без беспокойства».

1. *«Грейпвайн», январь 1962.*
2. *«Двенадцать принципов».*
3. *Беседа, 1966.*

Пешком к спокойствию

«Когда я уставал и не мог сосредоточиться, я пришел к выводу, что порой ощущения жизни можно достичь простой прогулкой, делая глу_ бокие вдохи. Иногда я признавался себе, что не в состоянии сделать даже этого, настолько я был слаб. Но я понял, что это как раз тот слу_ чай, когда я не имею права сдаваться, чтобы не впасть в еще большее отчаяние.

Поэтому я поставил перед собой маленькую цель. Я решил проходить пешком четверть мили. И я сосредотачивался и считал вдохи и выдохи — каждые шесть шагов медленный вдох и каждые четыре шага выдох. Пройдя четверть мили, я обнаружил, что могу пройти еще полмили, а потом еще и еще...

Это меня вдохновило. Ложное ощущение физической усталости покинуло меня (это чувство всегда присутствовало во мне при депрессиях.) Эти прогулки, и особенно, дыхание, убедили меня, что я все еще живу и увели от отчаяния и гибели.

Этот подсчет дыхания был минимальным упражнением на концентрацию, отдыхом от телесной слабости, раздирающего страха и чувства вины.»

Атмосфера благодати

Те из нас, кто стали регулярно молиться, не могут обходиться без молитвы как без воздуха, пищи или солнечного света. И по одним и тем же причинам. Когда мы отказываем себе в воздухе, свете или пище, наше тело страдает. Точно так же, когда мы отказываемся от медитации и молитвы, мы лишаем наше сознание, наши чувства и нашу интуицию жизненно необходимой для них поддержки.

Так же как тело может перестать справляться со своими функциями из-за отсутствия питания, это может случиться и с душой из-за отсутствия молитвы. Мы все нуждаемся в свете Божьего бытия, в насыщении Его силой, в атмосфере Его благости. Факты деятельности АА с поразительной силой доказывают эту древнюю истину.

Письмо, 1960.

«Двенадцать и двенадцать».

«...во всех делах наших»

«Главной целью АА является трезвый образ жизни. Мы все понимаем, что без трезвого об_ раза жизни мы ничто.

Однако, эту благую цель можно превратить в нонсенс, особенно, если возьмем отдельного человека. Иногда он говорит: «Трезвость — это моя единственная обязанность. Вообще_то я хороший парень, за исключением пьянства. Дайте мне трезвость и все будет в порядке!..

Пока наш друг будет придерживаться та_ кого удобного для него алиби, он не сможет решить свои настоящие жизненные проблемы и обязанности, которые и заставляют его пить снова. Вот почему «Двенадцатый Шаг» АА на_ стойчиво убеждает нас «применять эти прин_ ципы во всех наших делах». Мы живем не для того, чтобы просто избавиться от алкогольной зависимости, мы живем, чтобы учиться, слу_ жить и любить».

Письмо, 1966.

Духовный детский сад

«Мы всего лишь имеем дело с духовным детским садом, в котором люди находят возможность из_ бавиться от пристрастия к алкоголю и обретают благодать лучшей жизни. Каждый человек имеет право на свои собственные теологические взгляды, это его личное дело».

««« »»»

Когда мы только планировали написать «Большую Книгу», некоторые члены нашего общества полага_ ли, что следует придерживаться доктрины Хрис_ тианского учения. Другие не возражали против употребления слова «Бог», но хотели бы избежать догматических вероучений. Иными словами, духов_ ности — да, религии — нет. А еще другие хотели, чтобы это была психологическая книга, которая могла бы привлечь в АА многих алкоголиков. А уж оказавшись в АА, они сами будут выбирать — ве_ рить ли им в «Бога» или нет.

Для остальных из нас это было просто шоки_ рующим, но, к счастью, мы прислушались к этим точкам зрения. Наше групповое сознание работа_ ло над созданием наиболее приемлемой и эффек_ тивной книги.

В этом деле каждый человек играл свою роль. Наши атеисты и агностики широко распахнули во_ рота, чтобы через них могли войти все страждущие независимо от того, верили ли они в Бога или нет.

1.Письмо,1954.

2.«АА взрослеет»

Когда недостатки не смертельны

Практически каждый человек стремится из_ бавиться от наиболее вопиющих и пагубных недостатков. Никто не хочет быть до такой степени гордецом, чтобы его презирали как хвастуна, или настолько алчным, чтобы его зак_ леймили как вора. Никто не желает испытать такой гнев, когда человек способен на убийство, или настолько сгорать от страсти, чтобы совер_ шить насилие, или до такой степени не знать меры в еде, что это нанесет вред здоровью. Никто не хочет испытывать непрерывные стра_ дания зависти или парализующую лень.

Разумеется, большинство людей не стра_ дает от указанных недостатков в столь резко выраженной форме. Все те, кто избежали этих крайностей, могут поздравить себя. Или, мо_ жет, радоваться пока что рано? Что еще убе_ регло нас от крайностей, как не обыкновенный, чистой воды, эгоизм? Ведь эти крайности сами содержат в себе наказание, а поэтому, чтобы избежать их, больших душевных усилий не требуется. Ну, а как обстоят дела с теми же самыми пороками, но выраженными в мень_ шей степени?

«Двенадцать и Двенадцать»

Самоуважение через самопожертвование

Вначале мы пожертвовали алкоголем. И мы должны были сделать это, в противном случае нас ждала гибель. Но мы не смогли бы покон_ чить с нашим пристрастием к алкоголю, если бы не пошли на другие жертвы. Нам пришлось выбросить в окно и наши самооправдания, и нашу жалость к себе, и наш гнев. Нам пришлось прекратить погоню за престижем и больши_ ми банковскими счетами. Нам пришлось взять на себя ответственность за наше плачевное состояние и перестать винить в нем других.

Можно ли назвать все это жертвами? Да, безусловно. Чтобы обрести смирение и само_ уважение и, в конце концов, сохранить свою жизнь, нам пришлось отказаться от самого дорогого, что у нас было — наших амбиций и ненормальной гордости.

«АА взрослеет»

Гнев — наш личный и общий враг

«Как написано в книге «Анонимные алкоголи_ ки». «обида — наш обидчик №1». Это основ_ ная причина того, что человек снова начинает пить. А мы в АА прекрасно понимаем, что для нас за словом «пить» стоит либо смерть, либо безумие.

Такое же наказание грозит каждой груп_ пе АА. Стоит дать волю собственному гневу, как сразу и единство и общие цели оказывают_ ся под угрозой. Стоит дать волю «справедливо_ му» негодованию и нарушится целостность группы, что приведет к ее гибели. Вот почему мы стараемся избегать разногласий. Вот поче_ му мы не требуем наказания за неправильные поступки, какими бы тяжкими они не были. И, конечно же, ни один алкоголик не может быть лишен членства в АА ни при каких усло_ виях.

«Наказание никогда не исцеляет; исцеля_ ет только любовь».

Письмо, 1966.

«Срывники» нуждаются в понимании

«Срывы» часто являются своеобразным выраже_ нием бунта; у некоторых из нас такого бунтар_ ского духа больше, чем у других. Срывы могут так_ же вызываться иллюзией, что человек уже «из_ лечился» от алкоголизма. Причиной срывов может быть также беспечность и самоуспокое_ ние. Мало кому из нас удалось преодолеть этот период абсолютно трезвыми. Два_три года все идет прекрасно, и вдруг этот человек исчезает, и мы его долго не видим. Некоторые из нас страда_ ют от чрезмерного чувства вины из_за пороков и слабостей, от которых мы либо не можем, либо не хотим избавиться. Слишком мало прощения самого себя и слишком мало молитвы — такое сочетание способствует срывам.

К тому же на некоторых из нас алкоголь ока_ зал более сильное разрушительное воздействие. Другие же, сталкиваясь с чередой бедствий, не могут найти в себе достаточно духовных сил, что_ бы противостоять им. Есть среди нас и люди, стра_ дающие физическими недугами. Некоторые из нас более подвержены продолжительному нерв_ ному истощению, тревогам и депрессиям. Та_ кие факторы зачастую способствуют срывам, а иногда они даже подавляют человека».

Беседа, 1960.

Забытая гора

Когда я был маленьким, у меня проявились черты характера, которые впоследствии при_ вели к сильной тяге к алкоголю. Я вырос в ма_ леньком городке, в штате Вермонт, под сенью горы, которая называлась Эоловой горой. В сво_ их детских воспоминаниях я вижу, как я смот_ рю вверх на огромную таинственную гору, пы_ таясь понять, что это такое, и смогу ли я заб_ раться так высоко. Но мои созерцания были нарушены моей теткой, которая в качестве подарка на мое четырехлетие преподнесла мне тарелку с помадками. И в течение последую_ щих тридцати пяти лет я гнался за «помадкой жизни» и не вспоминал о горе.

««« »»»

Когда потворство нашим слабостям не оказы_ вает на нас очевидного разрушительного дей_ ствия, мы называем это не иначе как «малень_ кие радости жизни».

1. «АА взрослеет»
2. «Двенадцать и Двенадцать».

Духовный Аспект

Как часто на наших встречах мы слышим та_ кие заявления: «Я еще не достиг духовности». Хотя до этих слов человек рассказывал нам о невероятных изменениях, которые произош_ ли в его душе, имея в виду не только его избав_ ление от алкогольной зависимости, но и пол_ ное изменение его отношения к самой жизни.

Все присутствующие понимают, что он получил удивительный дар и что этот дар несо_ измеримо больший, чем можно было ожидать просто от обычного участия в делах АА. По_ этому мы все, собравшиеся на этой встрече, улыбаемся и говорим про себя:

«Да этот парень просто излучает духов_ ность, хотя он и сам об этом не знает!»

«Грейпвайн», июль 1962.

Исцеляющие беседы

Когда мы общаемся с нашим другом по АА, мы не должны смущаться напоминанием ему о соблюдении анонимности. Наши приватные беседы обычно протекают так легко и свобод_ но, что некоторые наставники АА забывают о неразглашении некоторых тайн. И мы не дол_ жны никогда нарушать обет таинства таких ис_ целяющих бесед.

У подобного рода общения есть неоспо_ римые преимущества. В них мы находим вели_ колепную возможность быть предельно от_ кровенными. Мы уже не думаем о нанесении вреда другим людям и не боимся насмешек или осуждения. В таких беседах мы также имеем прекрасную возможность распознать самооб_ ман.

«Грейпвайн», август 1961.

Принципы против целесообразности

Многие из нас считали, что желательно обладать всеми достоинствами характера, но, по всей оче_ видности, эти достоинства были необходимы толь_ ко для того, чтобы удачно вести дела и сохранять самодовольство. Имея такие качества как честность и мораль, мы скорее сможем добиться того, чего захотим. Но, когда нам приходилось выбирать между нравственностью и удобством, забота о на_ шем моральном облике утрачивалась в пылу охоты за тем, что мы считали счастьем.

Мы довольно редко считали, что моральное со_ вершенствование ценно само по себе как нечто, к чему мы стремимся , независимо от того, удовлет_ ворены наши инстинкты или нет. Мы никогда не стремились к тому, чтобы честность, терпимость и подлинная любовь к людям и к Богу стали основой нашей повседневной жизни.

««« »»»

Основная проблема жизни как таковой состоит в том, как из правильных духовных убеждений по_ лучить правильный эмоциональный результат и, соответственно, беззаботное, счастливое и хорошее существование.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Грейпвайн», январь 1958.

Наш новый «работодатель»

У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогу_ щим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю.

Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими ма_ ленькими планами и прожектами. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей.

Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружи_ ли, что можем добиться успеха в жизни, и осоз_ нали Его присутствие, мы утратили страх пе_ ред настоящим и будущим. Мы как бы заново родились.

«Анонимные алкоголики».

Движение вперед

Тратить слишком много времени на одного человека — значит лишить других шансов на_ чать новую счастливую жизнь. Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с пер_ выми пятью_шестью алкоголиками, которым он пытался помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни.

««« »»»

«Нашей главной обязанностью по отношению к новичкам является доступное разъяснение нашей программы. Если он ничего не делает или пытается спорить, то мы просто продолжаем вести трезвый образ жизни. Если мы замечаем у него какие_то положительные сдвиги, пусть самые незначительные, то мы в лепешку разо_ бьемся, чтобы помочь ему».

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1942.

«Идеальное» смирение

Я все время пытаюсь найти наиболее точное опре_ деление слову «смирение». Оно не будет идеальным, поскольку я сам никогда не буду совершенным.

Для этой статьи я бы выбрал следующее опре_ деление: «Абсолютное смирение должно состоять из полной свободы от себя самого, свободы от всех требований, которые из_за несовершенства моего характера ложатся на меня тяжелым бременем. Идеальное смирение должно быть полной готов_ ностью, всегда и везде, искать и исполнять волю Божью».

Когда я обдумываю подобную точку зрения, мне не нужно бояться того, что я никогда не смогу дос_ тичь этого, равно как и не стоит раздуваться от са_ момнения, что когда_то эти достоинства будут пол_ ностью моими.

Все, что мне нужно, это придерживаться этой точки зрения, давая ей возможность расти и все бо_ лее заполнять мое сердце. Сделав так, я могу срав_ нить это с последней предпринятой «инвентариза_ цией» моих личных качеств. После того, как я буду точно знать свое место на этой длинной дороге к смирению, я пойму, что мое движение к Богу еще в самом начале пути.

Осознав, таким образом, свои размеры и свое положение, моя озабоченность самим собой и соб_ ственной значимостью становится просто смешной.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Два вида гордости

Горделивая праведность «хороших людей» очень часто может оказаться такой же пагуб_ ной, как и бросающиеся в глаза грехи тех, кто якобы не так хорош.

««« »»»

Как мы любили громкие разоблачения того, что миллионы «добрых прихожан» все еще убивают друг друга во имя Божие. Все это гово_ рило о том, что мы предпочитали отрицать, вместо того чтобы утверждать.

Став членами АА, мы поняли, что эта чер_ та способствовала развитию нашего себялю_ бия. Обвиняя в грехах некоторых верующих, мы могли ощущать свое превосходство над все_ ми ними. Более того, мы могли не слишком пристально следить за своими собственными недостатками.

Самодовольство, с презрением осуждае_ мое нами в других, было нашим собственным неискоренимым пороком. Наша фальшивая респектабельность мешала нам обрести веру и была губительна для нас. Но, в конце концов, примкнув к АА, мы прозрели.

1.»Грейпвайн», август 1961. 2.»Двенадцать и Двенадцать»

Познание в тишине

В 1941 году один из членов нашей группы в Нью_Йорке привлек наше внимание к газет_ ной заметке, а точнее, к некрологу, напечатан_ ному в местной газете, где говорилось: «Боже, дай нам разум и душевный покой, чтобы при_ нять то, что мы не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что мы можем, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Никогда мы еще не видели, чтобы главные идеи АА излагались так точно всего в несколь_ ких словах. С удивительной быстротой Молит_ ва о душевном покое стала общеупотребитель_ ной.

«« »»

Во время медитации нет места дебатам. Мы спокойно принимаем мысли человека сведуще_ го, чтобы суметь сопереживать и учиться. В таком состоянии мы часто обнаруживаем и углубляем нашу осознанную связь с Богом.

1. «АА взрослеет», стр.196.

2.»Двенадцать и Двенадцать»

Свобода через признание

Мы осознали, что не смогли победить алкоголь остатками собственных сил, и, таким образом, мы приняли следующий факт, что зависимость от Высшей Силы (пусть ею будет даже только наша группа АА) могла сделать, на первый взгляд, невозможное. Как только мы смогли признать эти факты, началось наше избавле_ ние от алкогольной зависимости.

Для большинства из нас признание этих двух фактов потребовало громадных усилий. Нам пришлось расстаться с нашей, такой до_ рогой сердцу, философией о самодостаточнос_ ти. И это было сделано не благодаря нашей исключительной силе воли. Это пришло в ре_ зультате появления в нас готовности принять эти новые факты жизни.

Мы не бежали и не боролись. Мы просто приняли их. И вот тогда мы стали обретать сво_ боду.

«Грейпвайн», март 1962.

Конструктивна или деструктивна неприятность?

«Было время, когда мы игнорировали пробле_ мы, надеясь, что они уйдут. Или, находясь в страхе и депрессии, мы попросту убегали от них, но обнаруживали, что они все равно с нами. Часто из_за безрассудности, горечи и обвине_ ний, мы пытались сопротивляться. Эти заблуж_ дения, «подогреваемые» алкоголем, гаранти_ ровали нам полное разрушение, если только мы не поменяем себя.

Затем появилось АА. И тут мы узнали, что проблемы — это жизненная реалия для каж_ дого человека, реалия, которую надо понять, и предпринять соответствующие действия. К удивлению мы обнаружили, что наши проб_ лемы, Божьей милостью, могут превратиться в неожиданное благословение.

И это была сущность АА: если осознать проблему, если со спокойной решимостью встретить проблему, проблема становится меньше и зачастую исчезает из поля зрения. Такова история АА и мы — часть ее. Такое по_ ведение — это наш наличный товар для новых страждущих».

Письмо, 1966.

Вглядываясь в прошлое

Мы обязаны тщательно и всесторонне проана_ лизировать наше прошлое с точки зрения вза_ имоотношений с людьми. Во многих случаях мы обнаружим, что ущерб, нанесенный нами людям, и впрямь невелик, но эмоциональный ущерб, который мы нанесли себе, намного больше.

Тревожащие нас эмоциональные конф_ ликты прошлого погребены в подсознании по_ рой настолько глубоко, что мы забыли о них. В то время, когда они произошли, они стали при_ чиной серьезной эмоциональной встряски, в результате которой наш внутренний мир по_ блек и наша жизнь в целом ухудшилась.

««« »»»

«Наша реакция на неудачи более сильная, чем у обычных людей. Переживая заново эти эпи_ зоды и обсуждая их строго конфиденциально с другими людьми, мы, таким образом, умень_ шаем их масштаб, а соответственно, и их по_ тенциальную силу в нашем подсознании».

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. Письмо, 1954.

Полная безопасность?

Когда мы стали членами АА, наше отношение к деньгам изменилось, часто чуть ли не на про_ тивоположное. Мы впадали в паническое со_ стояние, вспоминая зря потраченные годы. Нашей главной целью стал не финансовый ус_ пех, а просто материальная обеспеченность.

Даже если нам удавалось восстановить свое дело, эти страхи продолжали преследовать нас. Мы снова становились скрягами и эконо_ мили на спичках. Мы должны быть материаль_ но обеспеченными, иначе...

Мы забыли, что большинство членов АА имеют заработки значительно выше среднего; мы забыли о расположении к нам наших бра_ тьев по АА, которые охотно помогут нам най_ ти работу получше, если мы сможем выпол_ нять ее; мы забыли о фактической или потен_ циальной финансовой необеспеченности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы за_ были Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень.

«Двенадцать и Двенадцать»

Быть открытыми

Мне кажется, слишком часто мы осуждали и даже высмеивали идеи наших друзей относи_ тельно алкоголизма только потому, что не все_ гда встречались с ними с глазу на глаз.

Мы должны очень серьезно спросить себя, сколько алкоголиков продолжают пить про_ сто потому, что нам не удалось осуществить доброе сотрудничество с данными организаци_ ями — хорошими, плохими или никакими. Ни один алкоголик не должен сойти с ума или уме_ реть лишь потому, что с самого начала он не пришел к нам в АА.

««« »»»

Нашей первой задачей должно быть воспита_ ние умения сдерживать себя. Это умение наи_ более важно для нас. Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть справедливыми и терпеливыми мгновенно уле_ тучивается.

1. «Грейпвайн», июль 1965.

2. «Двенадцать и Двенадцать»

Никакой личной власти

«С самого начала средство разрешения моих личных трудностей казалось мне настолько очевидным, что я не мог представить себе ни одного алкоголика, который бы отверг пред_ ложение, будь оно просто ему представлено. Твердо веря, что Христос всесилен, я неосоз_ нанно полагал, что Он будет делать все через меня — тогда и таким образом, как мне пона_ добится. Через шесть долгих месяцев мне при_ шлось признать, что ни одной душе не удалось завладеть Повелителем — и я не был исключе_ нием.

Это заставило меня понять, что в мире су_ ществует еще множество ситуаций, над кото_ рым я не властен, — и если я готов допустить это в отношении алкоголя, то я должен сде_ лать то же самое в отношении многого друго_ го. Мне надо сохранять спокойствие и понять, что Он, а не я, является Богом».

Письмо, 1940.

Сущность развития

Давайте не бояться неизбежных перемен. Конечно же мы отличаем перемены к худше_ му от перемен к лучшему. Но если необходи_ мость перемен становится очевидной, как для отдельных членов организации, групп, так и для всего АА в целом, то уже давно было по_ нято, что мы не можем оставаться на месте и выглядеть иначе.

Сущностью всего процесса совершенство_ вания является желание перемен к лучшему и неослабная готовность брать на себя часть от_ ветственности за эти перемены.

«Грейпвайн», июль 1965.

Видение каждого человека

«За пределы той Высшей Силы, как каждый из нас воспринимает Его, АА, как общество, ни_ когда не должно проникать в сферу догм и тео_ логии. Мы никогда не станем религией в этом смысле, в противном случае окажемся втяну_ тыми в теологические споры, и тогда мы погу_ бим свою действенность».

«« »»

«Удивительный факт об АА — все религии ви_ дят в нашей программе сходство со своими постулатами. Так, католические теологи заяв_ ляют, что «Двенадцать Шагов» это точное по_ вторение «Духовных Упражнений» Святого Игнасия, и хотя наша книга имеет привкус гре_ ха, болезни и смерти, но журнал «Кристиан Сайенс Монитор» часто хвалил ее в своих ре_ дакционных статьях.

И, глядя на нас глазами квакера, вы тоже видите нас в положительном свете. Какие же прекрасные обстоятельства!»

1. Письмо, 1954.

2. Письмо, 1950.

Чувство причастности

Возможно, одна из самых больших наград, ко_ торую мы получаем за наши молитвы и меди_ тацию, это чувство приобщения. Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враж_ дебным. Исчезает чувство потерянности, стра_ ха и отсутствия цели.

Как только мы видим проблеск Божьей воли, мы начинаем понимать, что истина, спра_ ведливость и любовь являются реальными и вечными ценностями жизни. Нас перестает беспокоить, что окружающая действитель_ ность день за днем вроде бы доказывает нам как раз обратное. Мы знаем, что Бог с любо_ вью следит за нами. Мы знаем, что, когда мы обратимся к Нему, все будет у нас хорошо и ныне, и присно...

Вступление к Программе

Почему нужно настаивать на необходимости «опуститься на самое дно»? Дело в том, что без этого очень немногие люди искренне станут соблюдать Программу АА. Чтобы, являясь чле_ ном АА, пройти остальные Одиннадцать Ша_ гов, следует принять такую точку зрения и со_ вершить такие поступки, о которых не может и мечтать почти что любой пьющий алкоголик. Нет, обычный, занятый своими переживания_ ми, алкоголик не интересуется такими пробле_ мами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

««« »»»

Мы знаем, что новичку приходится «опустить_ ся на самое дно», в противном случае ничего не произойдет. Поскольку мы все алкоголики, которые понимают его, мы можем прибегнуть к мощному орудию «одержимость_плюс_ал_ лергия», которое сможет разбить его эго. Толь_ ко в этом случае он поймет, что сам по себе, без какой_либо помощи, он попросту не име_ ет шансов.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. «АА сегодня»

На широкой дороге

«Теперь я понял, что мое давнее предубежде_ ние против служителей церкви было невер_ ным. Они сохранили сквозь века веру, которая могла бы совсем угаснуть. Они указали мне путь, но я даже не взглянул на него, поскольку меня переполняли предубеждения и озабочен_ ность исключительно самим собой».

«Открыл же я глаза только потому, что мне пришлось это сделать. И человек, который рас_ крыл мне правду, был такой же обычный ал_ коголик и дилетант. Благодаря ему я, наконец, прозрел, и сумел сделать шаг от пропасти и сту_ пить на твердую землю. И я тут же осознал, что стою на широкой дороге, по которой могу пойти, если выберу это».

Письмо, 1940.

Живое слово

«У меня нет ни малейших возражений против того, чтобы группы сохраняли анонимность так же, как и отдельные люди, которые не хотят предавать огласке свое членство в АА. Это их право, и это нормальная практика».

«Однако большинство людей находят, что анонимность в такой степени не обязательна или даже нежелательна. Если человек уже дос_ таточно долго не пьет и чувствует себя уверен_ ным, нет причин, чтобы не поговорить об АА с другими людьми в каких_то подходящих ме_ стах. Таким образом, можно привлечь еще больше людей в АА. Живое слово всегда явля_ лось самым важным средством общения».

«Поэтому мы не должны критиковать ни людей, которые желают сохранять аноним_ ность, ни людей, которые готовы слишком много рассказать об их принадлежности к АА, при условии, что эти люди не выходят с этим на какой_то публичный уровень и не ставят под угрозу всю организацию».

Письмо, 1962.

Мы не боремся

И еще — мы перестали бороться с чем_либо или с кем_либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой по_ явится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет.

В этом заключено чудо. Мы больше не бо_ ремся и не избегаем соблазнов. Мы больше не даем зароки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверен_ ности, но нет и страха.

Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность.

«Анонимные алкоголики».

Готовность — вот главный «ключ»

Каким бы горячим ни было его (новичка) же_ лание, ему нужно конкретно знать, каким об_ разом он может вручить свою волю и жизнь тому Богу, который, с его точки зрения, суще_ ствует.

Мы можем также добавить, что самое глав_ ное — это начать, каким бы скромным ни было это начало. Однажды воспользовавшись на_ шим желанием как ключом, открывающим замок, и слегка приоткрыв дверь, мы обнару_ жили, что теперь сможем открывать ее всегда и все шире и шире.

Хотя своеволие может захлопнуть ее сно_ ва, что нередко случается , она всегда будет поддаваться, как только мы снова воспользу_ емся этим ключом — нашей доброй волей.

«Двенадцать и двенадцать».

Новичок и его семья

Когда человек становится алкоголиком, создаются противоестественные ситуации, разрушающие се_ мейные отношения. Если пьет муж, жена должна стать главой семьи и часто обеспечивать ее матери_ ально. По мере развития алкоголизма муж превра_ щается в больного и безответственного ребенка, за которым надо присматривать и которого надо спа_ сать от всякого рода неприятностей и бед. Постепен_ но и незаметно жена вынуждена взять на себя в от_ ношении мужа роль матери мальчика, сбившегося с праведного пути. Муж попеременно то любит, то ненавидит ее за материнскую заботу. Устанавлива_ ется тип взаимоотношений, изменить который впоследствии будет очень не просто.

Однако под влиянием Программы Двенадца_ ти Шагов ситуация часто нормализуется.

««« »»»

Переходит ли семья на духовную основу или нет, ал_ коголик должен сделать это, если он хочет выздоро_ веть. Другие должны убедиться в том, что реальность его нового состояния вне всякого сомнения. Члены семьи, жившие с алкоголиком, способны поверить, только увидев воочию.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Свобода выбора

Оглядываясь назад, мы видим, что наша свобо_ да сделать плохой выбор, не была настоящей свободой.

Когда мы выбираем потому, что «должны», то это отнюдь не свободный выбор. Но это подталкивает нас в нужном направлении.

Когда мы выбираем потому, что «так сле_ дует сделать», то это уже лучше. В этом случае мы получаем некую свободу и готовим себя к большему.

Но когда, время от времени, мы можем сделать правильный выбор без сопротивления, промедления или конфликтов, тогда мы впер_ вые ощущаем, какой может быть настоящая свобода по воле Божьей.

«Грейпвайн», май 1960.

Заглядывая за горизонт

Моя мастерская находится на холме позади моего дома. Глядя на долину, я вижу здание деревенской общины, где наша местная груп_ па проводит свои встречи. А за горизонтом ле_ жит весь мир АА.

««« »»»

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество. От этого зависят наши жизни и жизни всех тех, кто собирается присоединиться к Содруже_ ству в будущем. Если мы не сохраним единства, сердце АА перестанет биться, наши артерии перестанут нести животворную Божью благо_ дать, Его дар будет бессмысленно утрачен.

1. «АА Сегодня»

2. «Двенадцать и Двенадцать»

«...признали перед Богом...»

Если, делая Пятый шаг, вы не будете ничего утаивать, чувство облегчения будет возрастать с каждой минутой. Все копившиеся годами от_ вратительные эмоции прорвут сдерживавшую их преграду и чудесным образом исчезнут сра_ зу после того, как вы расскажете о них другому человеку. Как только боль утихнет, ее место займет исцеляющий покой. Когда смирение и душевный покой соединяются вместе, это мо_ жет стать поистине одним из выдающихся пе_ реживаний.

Многие члены АА, бывшие агностиками или атеистами, рассказывают, что именно на этом этапе прохождения программы Пятого Шага они впервые отчетливо почувствовали присутствие Бога. И даже те, кто уже были ве_ рующими, почувствовали, как никогда ранее, свой контакт с Богом.

«Двенадцать и Двенадцать»

Постоянство в молитве

Мы часто с пренебрежением относимся к серь_ езной медитации и молитве, считая их необя_ зательными. Конечно, мы признаем, что в чрез_ вычайных обстоятельствах они могут помочь, но поначалу многие склонны рассматривать их как загадочное ремесло служителей церкви, от которого мы надеемся получить некую косвен_ ную пользу.

««« »»»

Став членами АА, мы поняли, что молитва не_ сомненно дает хорошие результаты. Они при_ ходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усер_ дно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее. Они об_ рели спокойствие духа, которое устойчиво со_ храняется в столкновениях с жизненными трудностями.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. Там же

Возвращение к работе

Нечестность других людей мы можем использо_ вать в качестве благовидного предлога неисполне_ ния наших собственных обязательств.

Однажды несколько предубежденных друзей посоветовали мне никогда не возвращаться на Уолл Стрит. Они были уверены, что воинствующий ма_ териализм и двойные стандарты, процветающие там, помешают моему духовному росту. Посколь_ ку все это звучало так возвышенно, то я держался подальше от единственного занятия, которое знал.

Но когда мое домашнее хозяйство пошло пра_ хом, я понял, что прежде просто не мог допустить мысли о возвращении на работу. И я вернулся на Уолл Стрит, и с тех пор страшно рад этому. Мне нужно было снова понять, что в этом финансовом районе Нью_Йорка было много прекрасных лю_ дей. Мне также нужен был опыт нахождения в трез_ вом состоянии в тех местах, где когда_то алкоголь нанес мне удар.

Во время деловой поездки по заданию Уолл Стрит в Акрон, штат Огайо, я впервые встретился с д_ром Бобом. Таким образом, можно сказать, что рождение АА зависело от моих усилий получить средства к существованию.

«Грейпвайн», август 1961.

Путь силы

Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает ду_ ховность проявлением слабости. Парадокс зак_ лючается в том, что это как раз проявление силы.

Многовековой опыт показал, что вера де_ лает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не про_ сим прощения за то, что верим в Бога. Мы по_ зволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить.

«Анонимные алкоголики».

Все наши проблемы в голове

Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет себя так же, как и другие люди. Мы также зна_ ем, что как только он вводит алкоголь в свой организм, что_то происходит с ним, с его физи_ ческим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться. Жизненный опыт любого алкоголика содержит множество примеров, подтверждающих это.

Эти наблюдения можно было бы считать чисто теоретическими и бессмысленными, если бы первая рюмка не приводила в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик. Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в психике алкоголика, нежели связана с его фи_ зическим состоянием.

«Анонимные алкоголики».

Препятствия на нашем пути

Мы живем в мире, отравленном завистью. В большей или меньшей степени каждый из нас заражен ею. Этот недостаток приносит нам извращенное и, тем не менее, несомненное удовольствие. Иначе, зачем бы мы тратили столько времени, лишь испытывая желание заполучить что_то, вместо того чтобы трудить_ ся ради приобретения желаемого? Зачем, ис_ пытывая раздражение, мы стремимся к обла_ данию некоторыми качествами, которых у нас никогда не будет, вместо того чтобы смирить_ ся с обстоятельствами и принять реальность такой, какая она есть?

««« »»»

Каждый из нас хочет жить в мире с самим со_ бой и другими людьми. Мы хотим быть уверен_ ными в том, что милосердие Божие сделает для нас то, что мы не в состоянии сделать сами.

Мы поняли, что наши недостатки, основан_ ные на недальновидности или недостойных желаниях, мешают нам в достижении наших целей. Мы поняли, что предъявляли неразум_ ные требования к себе, к другим и к Богу.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Там же.

Быстрая оценка

Чтобы успокоить разбушевавшиеся эмоции, когда мы чем_то расстроены, очень полезна «быстрая оценка». Применяется она и для выхода из ситуаций, возникающих у всех без исключения практически каждый день. Рас_ смотрение более серьезных проблем стоит отложить по возможности на специально от_ веденное для этого время.

«Быстрая оценка» направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие_либо люди или события вывели нас из равновесия, и мы можем нало_ мать дров.

«Двенадцать и Двенадцать»

«Привилегированные люди»

Я обнаружил, что слишком долго жил в одино_ честве, слишком отстраненно от моих друзей и был слишком глух к своему внутреннему го_ лосу. Вместо того, чтобы воспринимать себя в качестве простого человека, передающего свой опыт и знания другим, я думал о себе как об основателе АА.

Насколько было бы лучше, если бы я чув_ ствовал благодарность, а не самоудовлетворе_ ние: благодарность за то, что я прошел через страдания алкоголизма; благодарность за то, что свыше мне было дано чудо исцеления; бла_ годарность за привилегию служить моим то_ варищам_алкоголикам и благодарность за братские узы, которые связывают меня с ними такими тесными дружескими отношениями, которые испытывали весьма немногие челове_ ческие сообщества.

Один священник мне честно сказал: «Твои неудачи обернулись для тебя удачей. Вы в АА привилегированный народ».

«Грейпвайн», июль 1946.

Права каждого

Мы считаем, что нет такого товарищества на земле, которое уделяло бы так много внимания его отдель_ ным членам. Нет другого товарищества, которое так ревностно ограждало бы право каждого члена ду_ мать, говорить и действовать, как ему хочется. Ни один член АА не может заставить другого члена что_ либо сделать, никого нельзя наказать или исклю_ чить из группы.

Наши Двенадцать Шагов к выздоровлению яв_ ляются всего лишь предложениями, а Двенадцать Традиций, которые гарантируют единство АА, не содержат ни одного «нельзя». В них постоянно го_ ворится: «Нам следует» или «Мы должны», но ни_ когда не говорится: «Вы должны!»

«« »»

«Хотя традиционно наше сообщество никого не принуждает, но не надо допускать ни на секунду, что мы свободны от всякого принуждения. На са_ мом деле, мы находимся под огромным давлени_ ем — давлением того, что содержится в бутылках. Наш давний деспот, Король Алкоголь, всегда готов опять затащить нас к себе.»

«Таким образом, свобода от алкоголя — это великое «должны», которое необходимо выпол_ нить, иначе нам грозит безумие или смерть».

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1966.

Победа в поражении

Убежденный в том, что никогда не смогу быть причастным, и уверенный в том, что никогда не мог бы удовлетвориться должностью вто_ рого плана, я чувствовал, что должен был гла_ венствовать во всем: и в работе и в игре. Когда эта привлекательная формула хорошей жиз_ ни начала приносить успехи, в соответствии с моими тогдашними представлениями об успе_ хе, я был необычайно счастлив.

Но, когда я время от времени терпел не_ удачу, меня переполняли чувства обиды и уны_ ния, излечить которые могла только новая по_ беда. Следовательно, я очень рано начал оце_ нивать все в терминах победы или поражения– «все или ничего». Единственное полное удов_ летворение мне давала только победа.

«« »»

Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способ_ ность встать на путь, ведущий к силе и осво_ бождению. Признание полного бессилия в ко_ нечном счете оказывается прочным основани_ ем, на котором можно построить счастливую целенаправленную жизнь.

1. «Грейпвайн», январь 1962.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Отбрасывая недостатки

Пересмотрев все недостатки, с которыми мы не хотим расставаться, нам следует отказать_ ся от жесткого и решительного подхода, кото_ рый мы описали выше. Возможно, мы будем вынуждены в некоторых случаях сказать: «От этого я пока не могу отказаться», но мы не дол_ жны говорить себе: «От этого я не откажусь никогда!»

Как только мы говорим: «Нет, никогда!» — наше сознание становится недоступным для Божьей благодати. Промедление опасно, а про_ тест может стать гибельным. Именно в этом пункте мы отходим от ограниченных целей и движемся к принятию Божьей воли.

«Двенадцать и Двенадцать»

За пределами агностицизма

Мы, агностики, испытывали нечто подобное и сталкивались с похожими мыслями. Спешим утешить вас. Мы обнаружили, что как только мы смогли отказаться от предрассудков и вы_ разить готовность поверить в Силу, более мо_ гущественную, чем что_либо, чем мы облада_ ем, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог.

««« »»»

«Многие люди, находясь в трезвом состоянии, уверяли меня, что нет лучшего места для чело_ века во Вселенной, чем то, где организмы бо_ рются за существование в жизни лишь для того, чтобы, в конце концов, погибнуть. Услышав это, я почувствовал, что все еще предпочитаю оставаться верным так называемой иллюзии религии, которая, по моему личному опыту, подсказала мне совсем иное».

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1946.

Два пути для ветерана АА

Основателей многих групп можно разделить на два класса, которые на жаргоне АА называ_ ются «заслуженный деятель» и «сострадающий проповедник».

Первый понимает мудрость решения груп_ пы и не обижается на то, что лишился своего положения. Его суждения, подкрепленные большим жизненным опытом, разумны, и он согласен тихо отойти в сторону, ожидая даль_ нейшего развития событий.

Второй же глубоко убежден, что группа не может обойтись без него, он постоянно стре_ мится быть переизбранным в «руководящие» органы и не может освободиться от жалости к самому себе. Почти все старожилы АА в той или иной форме прошли через этот процесс. К счастью, в большинстве своем они его перенес_ ли хорошо и стали «заслуженными деятелями». Эти люди становятся постоянными и подлин_ ными лидерами АА.

Основа смирения

До тех пор пока мы убеждены, что живем опи_ раясь исключительно на собственные силы и разум, для нас невозможна действенная вера в Высшую Силу.

Это справедливо даже в тех случаях, когда мы верим в существование Бога. Все наши се_ рьезные религиозные чувства оставались бес_ плодными, потому что мы пытались сами иг_ рать роль Бога. Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась.

Отсутствовал основной элемент всякого смирения — желание познать Божью волю и следовать ей.

Недостатки и их преодоление

Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ве_ дет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Ок_ ружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь оп_ ределенную репутацию, но в глубине души по_ нимает, что не заслуживает ее.

««« »»»

Вина является оборотной стороной гордости. Вина нацелена на саморазрушение, а гордость на разрушение других.

««« »»»

«Нравственный самоанализ — это спокойный анализ того ущерба, который случился с нами в течение жизни, и искренняя попытка рас_ смотреть их в нужном свете. Это схоже с про_ цессом шлифовки в нас самих матового стекла эмоциональной основы, которая продолжает ранить и вызывать комплексы».

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Грейпвайн», июнь 1961.*
3. *Письмо, 1957.*

«Вернуло нам здравомыслие»

Лишь немногие алкоголики понимают, на_ сколько они иррациональны, и даже те, кто понимают, все равно не в состоянии взглянуть правде в глаза. Некоторые согласны называть себя «беспробудными пьяницами», но реши_ тельно отвергают всякое предположение, что они, в сущности, душевнобольные.

Их слепота поддерживается отношением к ним окружающих, которые не понимают разницы между обыкновенным употреблени_ ем алкоголя и алкоголизмом. Душевное здо_ ровье определяется как здравомыслие. Одна_ ко ни один алкоголик, трезво анализирующий свое разрушительное поведение, будь его объектом мебель в столовой или нравственные основы собственной личности, не может утвер_ ждать, что сохранил здравый ум.

Инстинкты, данные Богом

Природа не напрасно наделила нас инстинктами. Без них мы не были бы людьми в полной мере. Если бы мужчины и женщины не делали усилий, чтобы обрести уверенность в себе, чтобы добыть пищу и построить жилище, они не смогли бы выжить. Если бы они не рожали детей, земля не была бы населе_ на. Если бы не было социального инстинкта, если бы люди не стремились к общению друг с другом, не было бы человеческого общества.

Однако эти инстинкты, столь необходимые для нашего существования, часто превосходят свои нормальные функции. Властно, слепо, а порой весь_ ма искусно они управляют нами, увлекают нас, подчиняют себе и настойчиво пытаются руково_ дить нашей жизнью.

««« »»»

Таким образом, мы попытались выработать разум_ ный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали, насколько эгоистич_ ны наши отношения со всеми людьми. Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соот_ ветствии с ними. Мы помнили, что наши сексуаль_ ные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться лег_ комысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. «Анонимные алкоголики».

Школа жизни АА

Мы в АА всегда весьма много спорили, и, по большей части, эти споры касались того, как сделать больше добра большему числу алкого_ ликов. У нас были детские ссоры по некоторым вопросам управления денежными средствами и о том, кто будет руководить группой в тече_ ние следующих шести месяцев. Любая компа_ ния растущих детей (а именно такими мы и являемся) вряд ли укрепила бы свой характер, если бы они не делали этого.

Это и есть проблемы взросления детей, и мы как раз и переживаем этот период. Пре_ одоление таких проблем в достаточно суровой школе жизни АА является полезным упраж_ нением.

«АА взрослеет», стр. 233.

Слепо доверять?

«Очевидно, что там, где нет любви, не может быть и доверия, равно как и не может быть настоящей любви там, где недоверие оказыва_ ет свое пагубное влияние».

«Но разве доверие требует, чтобы мы были слепы к мотивам других людей, да и к нашим собственным? Нет и нет; это было бы безрас_ судно. Мы обязательно должны оценивать способность каждого человека, которому мы верим, совершить доброе и плохое деяние. Та_ кой внутренний анализ поможет нам опреде_ лить степень доверия, которую мы можем про_ явить в той или иной ситуации».

«Однако такой анализ требует понимания и любви. Ничто не может так исказить наши суждения, как негативные чувства, например, подозрение, зависть или злоба».

«Проявляя доверие к другому человеку, мы обязаны дать ему понять, что он может рассчитывать на нашу полную поддержку. Это найдет отзвук в его душе, и его поступки пре_ высят все наши первоначальные ожидания».

Письмо, 1966.

Брать на себя ответственность

Обучение тому, как жить в постоянном мире, сотрудничестве и братстве со всеми мужчина_ ми и женщинами, какими бы они ни были, ста_ новится интересным и захватывающим при_ ключением.

Однако каждый член АА понял, что вряд ли ему удастся участвовать в этом приключе_ нии, если он тщательно и честно не оценит тот ущерб, что нанес другим людям в прошлом.

««« »»»

Готовность взять на себя всю ответственность за последствия наших прошлых поступков и, в то же время, принять на себя ответственность за благополучие других людей и составляет суть Девятого Шага.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Там же.

Делай как я...

Очень редко, даже реже, чем мы сами думаем, мы находим глубокий контакт с алкоголика_ ми, которые сталкиваются с дилеммой — ве_ рить в Бога или нет.

И конечно же никто не проявляет боль_ шую чувствительность к духовной самоуверен_ ности, гордости и агрессии, чем они. Я уверен, что это то, о чем мы часто забываем.

В первые годы становления АА я чуть не разрушил все это начинание своим неосознан_ ным высокомерием. Бог, как я его понимаю, должен быть для всех. Иногда моя агрессия была неуловимой, а иногда — откровенной. Но в любом случае, она была губительной, возмож_ но даже смертельной, для многих неверующих.

Конечно, такие проблемы не решаются только работой по Двенадцатому Шагу. Они могут проникать и в наши отношения со мно_ гими людьми. Даже сейчас я ловлю себя на том, что повторяю снова и снова все те же слова, со_ здающие барьер: «Делай, как я; веруй, как я».

«Грейпвайн», апрель 1961.

АА — путеводная звезда

Мы благодарны любой организации или мето_ ду, направленным на решение проблемы алко_ голизма, независимо от того, относятся ли они к медицине, религии, образованию или к науч_ ным исследованиям. Мы приветствуем такие усилия, но в то же время относимся с понима_ ем ко всем неудачам. Мы ведь помним, что сами АА в течение многих лет шли по пути «проб и ошибок».

Каждый из нас может и должен работать с теми, кто обещает успех, пусть даже неболь_ шой.

««« »»»

Каждый из зачинателей дела борьбы с алкого_ лизмом великодушно скажет, что если бы в АА не было живого подтверждения возможности излечения, они бы вряд ли достигли успеха. АА была той путеводной звездой надежды и по_ мощи, которая поддерживала их.

«Грейпвайн», март 1958.

Больше, чем утешение

Когда я ощущаю депрессию, я не перестаю по_ вторять сам себе: «Боль — это пробный камень прогресса»... «Не бойся зла»... «И это тоже прой_ дет...», «И этот опыт может оказаться полез_ ным».

Эти отрывки из молитв приносят больше, чем просто утешение. Они помогают мне дер_ жаться на правильном пути; они помогают мне отделаться от навязчивых мыслей о виновнос_ ти, унынии, неповиновении и гордости; а иног_ да они придают мне мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.

«Грейпвайн», март 1962.

Путеводитель к лучшему

Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, призна_ вать свои недостатки, но этого требует процесс совершенствования. И мы видели, что это по_ могало другим людям, и, в то же время, мы уве_ ровали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели.

Когда же нам встретились те люди, кото_ рые разрешили эту проблему, нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств.

««« »»»

Через все Традиции АА проходит признание того факта, что и наше Братство небезгрешно. Мы признаем, что у нас есть недостатки, как у каждого сообщества, и что эти недостатки по_ стоянно мешают нам. Наши Традиции — это путеводитель к лучшим способам действий и жизни. И они имеют то же значение для жиз_ неспособности и гармонии групп, что и «Две_ надцать Шагов» для достижения трезвого об_ раза жизни и внутреннего спокойствия каж_ дым членом АА.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА взрослеет»

Никаких границ

Искусство медитации всегда может совершен_ ствоваться. Для этого не существует границ ни в ширину, ни в высоту. После такого наставле_ ния и описанного выше примера становится ясно, что медитация — это индивидуальное путешествие в неизведанное, которое каждый из нас совершает по_своему. Но цель у всех одна — улучшить наш сознательный контакт с Богом, ощутить Его благодать, мудрость и любовь.

И не нужно забывать, что медитация — действие в высшей степени практическое. Прежде всего она дает нам душевное равнове_ сие. С ее помощью мы углубляем связь между собой и Богом, как мы Его понимаем.

Начни с прощения

Как только мы начинаем размышлять об ис_ портившихся или разорванных отношениях с другим человеком, наши эмоции начинают выгораживать нас. Чтобы не видеть зла, при_ чиненного другому, мы с обидой говорим о зле, причиненном нам. Это особенно справедливо в тех случаях, когда другой человек и впрямь вел себя плохо. Мы с триумфом хватаемся за этот факт как за прекрасное оправдание, что_ бы преуменьшить или вообще не заметить на_ шей вины.

Вот тут_то нам и следует резко одернуть себя. Нет большого смысла в том, что настоя_ щий пьяница начинает находить недостатки в других людях. Не нужно забывать, что не толь_ ко алкоголики наделены болезненными эмо_ циями. Во многих случаях мы имели дело с та_ кими же страдальцами, как и мы, с людьми, чьи страдания мы умножили.

Если мы хотим, чтобы простили нас, поче_ му бы нам сначала не простить их, всех вместе и каждого в отдельности?

Чудодейственная сила

В глубине души каждого мужчины, каждой жен_ щины и каждого ребенка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, засло_ ненная бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда. Ибо есть вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу, более могуще_ ственную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей.

««« »»»

«Очень часто вера может возникнуть через знаком_ ство с вдохновенным учением или убедительными примерами ее воздействия на человека. Иногда мы приобщаемся к ней через разум. Например, мно_ гие священники верят, что Святой Фома Аквинс_ кий действительно доказал существование Бога с помощью простой логики. Но что делать, если все эти пути не приносят результатов? Я сам столкнул_ ся с этой дилеммой».

«Только когда я полностью признал, что не властен над алкоголем, только, когда я стал взывать к Богу, который мог существовать, я ощутил духов_ ное пробуждение. Сначала пришло ощущение сво_ боды, а затем появилась вера, и это было настоя_ щим даром!»

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1966.

Без гнева

Представьте, что АА подвергается резким напад_ кам со стороны общественности или осмеянию, что, на самом деле, не имеет оснований. В этом случае нашей лучшей защитой будет отсутствие защиты, т.е. отсутствие выступлений перед обще_ ственностью. Забавно, но если мы не будем обра_ щать внимания на критику, то она скоро уляжет_ ся. Если же нападки продолжаются и становится очевидным, что критики просто неправильно ин_ формированы, было бы правильным побеседовать с ними наедине и сдержанно разъяснить все, что непонятно.

Однако, если критика в адрес АА. частично или полностью оправдана, лучше признать это в част_ ной беседе с критиками и выразить при этом бла_ годарность.

Но не при каких условиях нельзя проявлять гнев или жажду отмщения.

««« »»»

Однако мы должны признать, что радуемся неко_ торым нашим недостаткам. Большое удовольствие доставляет и «справедливый гнев». Мы можем ис_ пытывать извращенное чувство удовлетворения от того, что многие люди нас раздражают, ибо это вызывает приятное чувство превосходства.

1. «Двенадцать принципов».

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Рецидивы — и группа

На самых первых порах нас больше всего пресле_ довал страх рецидива. Вначале почти каждый алко_ голик, с которым мы начинали работать, срывался, если вообще когда_либо переходил к трезвой жиз_ ни. Некоторые не пили почти шесть месяцев или даже год, а потом срывались. Это всегда была на_ стоящая катастрофа. Мы тогда переглядывались и, молча, спрашивали друг друга: «Кто следующий?»

Сегодня, хотя срывы остаются очень серьез_ ной проблемой, мы, как группа, спокойно отно_ симся к ним. Страх улетучился. Алкоголь всегда бьет по отдельному человеку, но он не может разрушить всеобщее благополучие.

««« »»»

«Нам кажется бессмысленным пытаться спорить со «срывниками» о том, каким способом бросить пить. В конце концов, почему пьющие люди долж_ ны рассказывать непьющим о том, как бросить пить?»

«Просто подшутите с этими парнями — спро_ сите их, весело ли им. Если они слишком шумят или ведут себя неспокойно, то просто обойдите их стороной».

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1942.

Здание, построенное каждым и всеми

Мы благодарим нашего Отца Небесного, ко_ торый через такое огромное число друзей и через такое большое количество различных способов и путей, позволил нам построить столь замечательный храм духа, в котором мы сейчас пребываем, — этот собор, который уже опирается на все четыре стороны света.

И на огромном полу этого собора мы на_ чертали Двенадцать Шагов к выздоровлению. На боковых стенах мы разместили все Двенад_ цать Традиций АА, чтобы они поддерживали наше единство до тех пор, пока на то будет воля Божья. Жаждущие сердца и руки подняли над нашим собором шпиль, который называют Служением. Пусть он всегда указывает вверх, к Богу.

««« »»»

«Мы обязаны очень многим людям за их по_ мощь в развитии нашего единства и возмож_ ности передавать наши знания об АА другим. Мы обязаны очень многим. Действительно, усилия всех нас достойны благословения».

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1959.

Осознание смирения

Новое отношение к смирению является нача_ лом еще одной революционной перемены в нашем мировоззрении. Мы приходим к пони_ манию огромной ценности того, к чему ведет болезненный процесс умаления нашего «я». До сих пор вся наша жизнь была непрерывным бегством от страданий и проблем. Бутылка была единственным решением всех наших про_ блем.

Вступив в АА, мы наблюдали и слушали. И везде мы сталкивались со случаями, когда сми_ рение превращало неудачи и несчастья в нео_ ценимые достоинства.

««« »»»

Для тех, кто достиг успехов в АА, смирение ста_ ло равносильным пониманию того, что и кто мы на самом деле, за которым последовали ис_ кренние попытки стать тем, кем мы могли бы быть.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. Там же

Воображение может быть конструктивным

Мы, немного сожалея, вспоминаем, как высо_ ко мы ценили воображение, когда оно созда_ вало реальность из содержимого бутылки. Но мы ведь наслаждались таким ходом мыслей, не правда ли? А теперь, когда мы больше не пьем, разве мы не пытаемся делать то же самое?

Возможно, наша беда была не в том, что мы пользовались своим воображением, а в том, что мы были совершенно не способны напра_ вить его в нужное русло. Творческое вообра_ жение само по себе вещь неплохая, оно лежит в основе всех наших серьезных успехов. В кон_ це концов, ни один человек не может постро_ ить дом, прежде чем не начертит план.

«Двенадцать и Двенадцать»

Терпимость в действии

«Мы поняли, что в нашей практике больше внимания надо уделять принципам терпимос_ ти и любви. Мы никогда не имеем права гово_ рить человеку (или настаивать), что он обязан согласиться с формулировками, иначе его ис_ ключат из наших рядов. Атеист может высту_ пить на встрече АА и сказать, что он все еще не верит в существование Божества, но при этом он будет говорить о том, как сильно измени_ лись его восприятие и взгляды. Наш опыт под_ сказывает, что его отношение к Богу тоже из_ менится, но при этом никто не указывает ему, что он должен делать».

«Стремясь далее развивать принцип тер_ пимости, мы не предъявляем религиозных требований. Все люди, которые столкнулись с проблемой алкоголизма и которые хотят отделаться от этого пристрастия и вести нор_ мальную жизнь, становятся членами АА про_ сто для того, чтобы быть вместе с нами. И от них требуется только искренность. Но мы не требуем даже этого».

«И правоверные, и иноверцы, и неверую_ щие прекрасно сосуществуют в АА. И для всех здесь открыта возможность духовного преоб_ ражения».

Письмо, 1944.

Между крайностями

«Настоящим вопросом является — сможем ли мы извлечь уроки из нашего опыта, на основа_ нии которых мы могли бы расти и помогать расти другим до образа и подобия Божьего.»

«Мы знаем, что если мы взбунтуемся и не захотим сделать то, что вполне в наших силах, нас ждет наказание. И мы также будем нака_ заны, если мы возомним о себе как о полном совершенстве, которым не являемся.»

«Очевидно, путь к смирению и совершен_ ствованию лежит где_то посередине между этими крайними точками. В своем медленном продвижении от бунта — мы в тысячах и ты_ сячах лет от полного совершенства».

Письмо, 1959.

Рациональность и самоотречение

Мы, алкоголики, самые рациональные люди в мире. Используя оправдания, что мы так много делаем для АА, мы можем, нарушив анонимность, вернуть_ ся к старому разрушительному стремлению к лич_ ной власти и престижу, публичным почестям и деньгам, т.е. тем же неукротимым стремлениям, которые в минуту наших неудач толкнули нас к выпивке.

««« »»»

Доктор Боб был гораздо более скромным челове_ ком, чем я, и ему было легче соблюдать аноним_ ность. Когда стало ясно, что он смертельно болен, некоторые из его друзей предложили воздвигнуть памятник в его честь и в честь его жены Анны, ко_ торый был бы достоин основателя АА и его жены. Рассказывая мне об этом, доктор Боб широко улыб_ нулся и сказал: «Да благословит их Господь. Они хотят как лучше. Но пусть нас с тобой похоронят, как всех обычных людей».

На кладбище Акрона, где покоятся доктор Боб и Анна, поставлен простой камень, на котором нет ни слова об АА. И этот последний пример самоот_ речения более ценен для АА, чем огромное внима_ ние общественности или большой памятник.

1. «АА взрослеет»

2. Там же

Чей самоанализ?

Мы обычно не рассказываем об интимных под_ робностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это. Мы предпочи_ таем, по возможности, ограничиваться наши_ ми собственными историями жизни. Человек может критиковать себя или смеяться над со_ бой, и это может произвести благоприятное впечатление на окружающих, но критика или насмешка в адрес других может произвести прямо противоположный эффект

««« »»»

Постоянное внимание к собственным досто_ инствам и недостаткам, искреннее желание учиться и духовно развиваться совершенно необходимы для каждого из нас. Чтобы понять это, мы, алкоголики, дорого заплатили. Более опытные люди всегда и во все времена руко_ водствовались в своей жизни беспристрастным самоанализом и были всегда критичны к себе.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «Двенадцать и Двенадцать»

Пусть все будет просто

«Мы должны четко различать духовную про_ стоту и простоту функциональную».

«Когда мы говорим, что АА не поддержи_ вает никакого теологического суждения, кро_ ме веры в Бога, каким мы Его понимаем, мы сильно упрощаем жизнь АА, тем, что избегаем конфликтов и исключительности».

«Но когда заходит разговор о деятельно_ сти групп в разных местах и АА в целом, мы понимаем, что мы должны как_то организо_ вать донесение идей, или столкнемся с хаосом.

А хаос — это уже не простота».

««« »»»

Я усвоил, что временное или кажущееся доб_ ро может быть злейшим врагом постоянного лучшего. Когда возникает вопрос о выживании АА, ничто, из нашего самого хорошего, не бу_ дет достаточно хорошим.

Избавление и радость

Кто может перечислить все страдания, кото_ рые мы пережили в прошлом, и кто может оценить чувство облегчения и радости, кото_ рое принесли нам последующие годы? Кто мо_ жет рассказать о тех широких последствиях, которые были вызваны делами Божьими че_ рез АА?

И кто может проникнуть в глубокую тай_ ну нашего полного освобождения от рабства, привязанности к самой безнадежной и смер_ тельной одержимости , которая в течение мно_ гих веков владела умами и телами таких же мужчин и женщин, как и мы.

««« »»»

Поэтому мы считаем, что веселье и смех по_ лезны. Посторонние приходят в ужас, когда мы весело смеемся над трагическими событиями нашего прошлого. Но почему бы нам не посме_ яться? Мы выздоровели, и у нас сохранились силы, чтобы помогать другим... Бывает ли луч_ ший повод для веселья, чем этот?

1. Письмо, 1966.

2. «АА взрослеет»

1. «АА взрослеет»

2. «Анонимные алкоголики».

Спасительный принцип

Практика признания своих недостатков перед другим человеком известна, конечно же, с глу_ бокой древности. Она всегда и во все времена признавалась эффективной и характерна для по_настоящему духовных и религиозных лю_ дей.

Но в наше время религия — не единствен_ ный адвокат этого спасительного принципа. Психиатры и психологи указывают на глубо_ кую потребность каждого человека в практи_ ческом исследовании и понимании своей лич_ ности и ее недостатков, а также их обсужде_ нии с доверенным лицом.

Что касается алкоголиков, то члены АА даже кое_что добавили бы к этому. Большин_ ство из нас считают, что без бесстрашного при_ знания собственных дефектов перед каким_ либо другим человеком мы не смогли бы со_ хранить трезвость. По_видимому, Божья благодать не войдет в нас и не избавит нас от разрушительного пристрастия, пока мы не за_ хотим попробовать выполнить это.

«Успех» в деле Двенадцатого Шага

«Теперь мы понимаем, что в деле Двенадцато_ го Шага немедленные результаты не так уж и важны. Некоторые люди, которые начинают работать с новичками, быстро добиваются ус_ пеха. И они, скорее всего, начинают «задирать нос». А те из нас, кто не добился такого быст_ рого успеха, впадают в депрессию».

«В сущности, успешный человек отличает_ ся от не успешного лишь тем, что ему повезло с тем, с кем он работает. Он просто сталкива_ ется с новичками, которые готовы и способны сразу остановиться. Если бы такие же новички попались «неудачнику», у него были бы похо_ жие результаты. Вам придется поработать со многими новичками, прежде чем закон боль_ ших чисел придет в действие».

«« »»

Настоящее общение основывается на взаим_ ной необходимости. Мы знаем, что каждый наставник должен смиренно признать свою собственную потребность в новичке так же четко, как и новичок в нем.

1. Письмо, 1942.

2. «АА сегодня»

Не бойтесь зла

Хотя мы, в АА, понимаем, что живем в мире, охваченном, как никогда ранее, разрушитель_ ными страхами, мы все же видим огромные возможности для веры и громадное стремле_ ние к справедливости и братству. Ни один про_ рок не скажет, вам, будет ли исходом мира ог_ ненное разрушение, или, по Божьему замыслу, это будет начало самой яркой эры, которое когда_либо знало человечество.

Я уверен, что мы, АА, прекрасно это пред_ ставляем. В своем маленьком мире каждый из нас прошел через подобную стадию ужасаю_ щей неизвестности. Без всякой гордости мы можем сказать, что не боимся исхода мира, каким бы он ни был. И это потому, что мы смог_ ли глубоко прочувствовать и сказать: «Не убо_ имся зла. Да исполнится воля Твоя, а не наша».

«Грейпвайн», январь 1962.

Прогресс, а не совершенство

Изучая Двенадцать Шагов, многие из нас вос_ клицали: « Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца». Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придержи_ ваться этих принципов. Мы не святые.

Главное в том, что мы хотим духовно раз_ виваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притяза_ ем лишь на духовный прогресс, а не на духов_ ное совершенство.

««« »»»

«Мы, излечившиеся алкоголики, являемся не столько братьями по нашим добродетелям, сколько братьями по нашим недостаткам и общему стремлению преодолеть их».

1. «Анонимные алкоголики».

2. Письмо, 1946.

Принимая Дары Божьи

«Хотя многие теологи утверждают, что внезап_ ное духовное преображение можно назвать особой наградой или даже своего рода предоп_ ределением свыше, я готов с ними поспорить. Каждый человек, неважно склонен ли он к доб_ ру или злу, является частью божественного духовного мира. Таким образом, у каждого из нас есть свое место, и я не вижу, чтобы Господь хотел возвеличить одного или другого».

«Поэтому нам всем необходимо принять с глубоким смирением все возможные поло_ жительные дары, всегда помня при этом, что наши отрицательные свойства были даны нам для того, чтобы подготовить нас к принятию позитивных даров, пройдя путь преобразова_ ния. Ваш собственный алкоголизм и то паде_ ние, которое последовало за этим, на самом деле, были фундаментом, на котором базиру_ ется ваш духовный опыт».

Письмо, 1964.

Процесс обучения никогда не останавливается

«Мой опыт ветерана АА в некоторой степени схож с вашим и с опытом многих других. Мы все понимаем, что приходит время, когда мы уже не можем управлять делами групп, райо_ нов или, как в моем случае, АА в целом. В конце мы можем лишь являть собой духовный при_ мер. Мы становимся полезными символами, и все».

««« »»»

«Я стал скорее учеником движения АА, чем учителем, которым, как я думал, я являлся».

1. Письмо, 1964.

2. Письмо,1949.

Чья воля?

Мы были свидетелями того, как многие члены АА со всей серьезностью и верой обращались к Богу, чтобы Он дал им конкретные указания, как им дей_ ствовать в разных сложных ситуациях, начиная с разрушительных домашних и финансовых кризи_ сов и заканчивая исправлением мелких личных недостатков, таких, скажем, как медлительность. Тот член АА, да и вообще любой человек, пытаю_ щийся строить свою жизнь строго на основании молитв, в которых он спрашивает Бога о решении своих проблем и эгоистично требует ответа, воис_ тину приводит окружающих в замешательство. На любой вопрос и любую критику его действий он сейчас же заявляет, что руководствуется ответом на свои молитвы во всех своих больших и малых поступках.

Он при этом забывает, что человеку свойствен_ но выдавать желаемое за действительное, и, что склонность человека к логическим обоснованиям своих действий искажает так называемое «руко_ водство свыше». С самыми наилучшими намере_ ниями он проявляет собственную волю в жизнен_ ных ситуациях и при решении своих проблем, пре_ бывая при этом в счастливом заблуждении, что Бог руководит им во всех его поступках.

«Двенадцать и Двенадцать».

Достижения и тайны

«Иногда озабоченность АА вопросами трезво_ сти воспринимается неправильно. Для некото_ рых одно только это достоинство воспринима_ ется как единственное достижение нашего общества. Нас считают бывшими алкоголика_ ми, которые, по сути своей, либо немного, либо совсем не переменились к лучшему. Такие мне_ ния весьма далеки от истины. Мы знаем, что постоянной трезвости можно достичь только путем коренного изменения в жизни и в миро_ воззрении человека путем духовного пробуж_ дения, которое может положить конец тяге к спиртному».

««« »»»

«Как и все мы, вы должны спросить себя: «Кто я?»... «Где я?»... «Откуда я?» Процесс озарения всегда очень медленный, однако, в конце наши поиски всегда приносят свои плоды. И все эти великие тайны сводятся к довольно простому выводу — желание является основой духовно_ го развития».

1. Письмо, 1966.

2. Письмо, 1955.

Вопрос честности

«Лишь один Бог полностью знает, что такое абсолютная честность. Следовательно, каждый из нас в меру своих возможностей, должен по_ нять каким может быть этот великий идеал.

Поскольку все мы склонны совершать ошибки, и не застрахованы от них в нашей бу_ дущей жизни, было бы самонадеянным пред_ положить, что мы когда_нибудь сможем дос_ тичь абсолютной честности. Самое лучшее, что мы можем сделать — это стремиться к тому, чтобы стать более честными».

«Иногда мы должны поставить любовь на первое место по отношению к «фактической честности». Мы не можем, прикрываясь «иде_ альной честностью», вести себя жестоко по отношению к другим людям и беспричинно обижать их. Каждый должен всегда спраши_ вать себя: «Что самое лучшее и доброе я могу сделать?»

Письмо, 1966.

Корни реальности

Поэтому мы начали с проверки личных моральных качеств. Это был Четвертый шаг. Предприятие, ко_ торое не проводит инвентаризацию, обычно разо_ ряется. Ведение коммерческих проверок — это про_ цесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации — выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быст_ ро и без сожаления избавиться от них. Если пред_ приниматель хочет успешно вести дело, он не дол_ жен заблуждаться в истинной ценности вещей.

Мы проделали такую же операцию по отно_ шению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем мы обладаем.

««« »»»

«Моменты осмысления могут построить жизнь, ос_ нованную на духовной ясности, и у меня есть от_ личная причина так думать. Корни реальности, вы_ тесняющие невротическую поросль, будут крепко держать нас, несмотря на сильные порывы тех сил, которые могут разрушить нас, или которые мы мог_ ли бы использовать, чтобы разрушить самих себя».

1.«Анонимные алкоголики».

2.Письмо, 1949.

Конструктивные силы

Поначалу у меня, как у многих наших нович_ ков, которые называют себя атеистами или аг_ ностиками, в глубине души была какая_то прег_ рада. Их желание не верить в Бога настолько сильно, что, по всей видимости, они предпочи_ тают встретиться с владельцем похоронного бюро вместо того, чтобы попытаться найти свою дорогу к Богу.

К счастью для меня и для всех, подобных мне, кто пришел за это время в АА, конструк_ тивные силы, повлиявшие на наше сообщество, почти всегда помогали преодолеть это колос_ сальное упрямство. Полностью побежденные алкоголем, имея перед глазами реальную воз_ можность избавления от этой зависимости и окруженные теми, кто готов говорить с ними абсолютно откровенно, мы, в конце концов, сдались.

И после этого, вдруг, совершенно парадок_ сальным образом, мы начинали ощущать себя в новом измерении — в настоящем мире духа и веры. Готовность и открытость — вот глав_ ные движущие силы!

«АА сегодня».

Терпимость

К нам в АА нашли свой путь очень разные люди. Не так давно я сидел в своем офисе и разговаривал с женщиной, одним из членов нашего сообщества, которая носила титул графини. В тот же вечер я пошел на встречу АА. Была зима и в прихожей сто_ ял скромный маленький человек, который прини_ мал пальто. Я спросил: «Кто это?»

И кто_то ответил: «Он уже здесь довольно дав_ но. Все любят его. А раньше он был одним их чле_ нов банды Аль Капоне.» Вот насколько разнооб_ разны сегодня члены АА.

««« »»»

Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который от_ крывает человеку веру в Бога. Если то, что мы узна_ ли, почувствовали и увидели, имеет хоть какое_ни_ будь значение, то оно заключается в том, что неза_ висимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы — дети существующего Создателя, с кото_ рым можно общаться, установив простые и понят_ ные отношения, если только нам хватит воли и че_ стности, чтобы взяться за это всерьез.

1. «АА взрослеет»

2. «Анонимные алкоголики».

Доминирование и потребность

Основной факт, который мы не удосужились при_ знать, — это нашу неспособность установить с дру_ гими людьми отношения, основанные на сотруд_ ничестве. Наша самовлюбленность роет на нашем пути две ямы, грозящие катастрофой. Мы либо пытаемся подавлять тех, кого мы знаем, либо на_ чинаем слишком зависеть от них.

Если мы слишком зависим от других, то они рано или поздно подведут нас, ибо, обладая всеми человеческими слабостями, они не в состоянии выполнять наши бесконечные требования. Таким образом наша неуверенность растет и все более мучает нас.

Когда мы постоянно стремимся манипулиро_ вать другими и использовать их в своих интересах, они протестуют и противятся этому изо всех сил. Мы обижаемся на них, нам кажется, что нас пре_ следуют, у нас появляется желание мстить.

««« »»»

Моя зависимость означает потребность — потреб_ ность в обладании и контроле над людьми и над окружающей меня действительностью.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. «Грейпвайн», январь 1958.

Деньги — до и после

В тот период, когда мы пили, мы вели себя так, как если бы у нас был неистощимый запас де_ нег, хотя в перерывах между запоями мы ста_ новились почти нищими. Не осознавая этого, мы всего лишь копили деньги для очередного запоя. Деньги были для нас символом прести_ жа и удовольствия. Когда алкоголизм усилил_ ся, деньги стали единственно важным момен_ том в нашей жизни, потому что позволяли нам купить алкоголь и временное забытье, кото_ рое следовало за выпивкой.

««« »»»

Хотя восстановление нашего финансового ста_ туса является очень важным для многих из нас, но мы не можем ставить деньги на первое ме_ сто. Для нас материальное благополучие сле_ дует за духовным ростом, и никогда наоборот.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Обратно на Землю

Те из нас, кто в течение долгого времени пре_ бывали в мире ложной выдуманной духов_ ности, наконец, поняли, что вели себя по_ детски. На место выдуманного мира пришло великое чувство предназначения, сопровож_ даемое растущим осознанием силы Божьей в нашей жизни.

Мы пришли к убеждению, что Он велит нам в мыслях наших быть с Ним рядом, в обла_ ках, но обеими ногами прочно стоять на зем_ ле... Вот к чему мы стремимся, и вот над чем мы должны работать. Это и есть наша действи_ тельность. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем, что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим.

«Анонимные алкоголики».

Сдерживая гнев

Немногие люди становятся в такой мере жертва_ ми недовольства, как алкоголики. При этом не важ_ но, правы мы или не правы. Вспышка гнева может испортить весь день, а тайная злоба делает нас не_ счастными и мешает действовать. К тому же мы были не в состоянии различать, в каких случаях наш гнев был оправданным, а в каких нет. Он нам все_ гда казался оправданным. Гнев, которому изредка могут предаваться уравновешенные люди, долго держал нас в состоянии эмоциональной неурав_ новешенности. Такие «эмоциональные запои» час_ то заставляли нас снова прикладываться к бутылке.

««« »»»

Сдержанность во всем, что мы говорим и пишем, всегда окупается. Следует избегать скоропалитель_ ной критики и яростных эмоциональных споров. То же самое касается надутого вида и молчаливого презрения. Это эмоциональные ловушки, в кото_ рые мы попадаем из_за гордости и мстительности. Наша первая задача — эти ловушки обойти. Когда нас влечет к ним какая_либо приманка, мы долж_ ны научиться отступить на шаг и подумать. Ибо мы не можем ни думать, ни действовать, стремясь к каким_либо разумным целям, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Там же.

Проблема сообщества

Одним из путей решения проблемы алкоголиз_ ма является образование — учеба в школе, медицинских колледжах, у священников и ра_ ботодателей, в семьях и у всего общества в це_ лом. На всем протяжении жизни от колыбели до могилы пьяница и потенциальный алкого_ лик должны быть окружены настоящим и глу_ боким пониманием и непрекращающимся потоком информации.

Это означает правильно организованное фактическое образование. До сих пор в таком образовании основной акцент ставился на аморальность алкоголизма, а не на то, что это болезнь.

Ну а кто теперь займется таким образо_ ванием? Очевидно, это должно стать обязан_ ностью сообщества и более узких специалис_ тов. Мы, в АА, конечно можем оказывать по_ сильную помощь, но АА как таковое не может и не должно вмешиваться напрямую в эту область. Таким образом, мы должны до_ верять другим организациям, друзьям вне АА и их желанию внести значительное количество денег и усилий.

«Грейпвайн», март 1958.

Мнимое совершенство

Когда мы, первые члены АА, увидели в себе проявление духовной гордости, мы придумали следующую фразу: «Не пытайся стать святым к четвергу!»

Это старое предостережение может вос_ приниматься как еще одна готовая отговорка, которая может оправдать наше нежелание прилагать максимум усилий. Однако, при бли_ жайшем рассмотрении мы обнаруживали пря_ мо противоположное. Это наш способ предуп_ редить о слепой гордыне и мнимом совершен_ стве, которыми мы, на самом деле, не обладаем.

««« »»»

Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства. Осталь_ ные Одиннадцать Шагов провозглашают со_ вершенные идеалы. Они являются целями, к которым мы стремимся, и мерой нашего успе_ ха в процессе исцеления.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Реальность духовного опыта

«Возможно, вы зададитесь вопросом, в чем раз_ ница между галлюцинациями и божественным образом истинного духовного опыта. Я сомне_ ваюсь, что кто_то может дать точное опреде_ ление, что такое галлюцинации. Однако, все те, кто сами получили духовный опыт, говорят о его истинности. А наилучшим подтверждени_ ем истинности являются последующие резуль_ таты. Те, на кого снизошла эта благодать, ста_ новятся совершенно другими людьми, и обыч_ но они меняются к лучшему. Этого нельзя сказать о людях, которые галлюцинируют».

«Некоторые могут счесть меня самонаде_ янным, когда я заявляю, что мой собственный опыт является реальностью. Тем не менее, я могу с уверенностью сказать, что в моей жиз_ ни и в жизни огромного числа других людей результаты были реальными, а благодеяние превзошло все ожидания».

Беседа, 1960.

Обеспокоенный наблюдатель

«Я прожил несколько бесплодных лет в состоянии, которое можно назвать «обеспокоенное ожидание положительных сдвигов». Я думал, что именно от меня зависит «исправление реальности»... Очень редко кто мог посоветовать мне, что мне следует делать, и никому никогда не удалось сказать мне, что я должен делать. Я должен был искать выход сам, на основе своего собственного опыта».

«Когда я собирался «проверять» других, мною часто руководил страх за то, что они делают, излиш_ няя уверенность в своей правоте и даже прямая не_ терпимость. В результате, мне редко удавалось что_ либо подкорректировать. Я просто создавал барьеры недовольства, которые мешали правильно восприни_ мать любые предложения, примеры, понимание или любовь».

««« »»»

«Мы в АА часто говорим: «Наши лидеры не дей_ ствуют на основе какого_то мандата; они следуют примеру». Если мы хотим оказать положительное влияние на других, мы сами должны жить так, как проповедуем, и вообще забыть о проповедях, как таковых. Хороший пример говорит сам за себя».

1. Письмо, 1945.

2. Письмо, 1966.

Уметь встретить превратности судьбы

«Наше духовное и эмоциональное совершен_ ствование в АА не столь сильно зависит от на_ ших успехов, как от наших неудач и отходов назад. Если вы будете помнить об этом, то, мне кажется, ваши ошибки будут толкать вас вверх, а не тянуть вниз».

«У нас в АА нет лучшего учителя, чем «Ста_ рина Несчастье», кроме тех случаев, когда мы не даем ему возможности поучать нас».

««« »»»

«И сейчас и впоследствии нас будут критико_ вать. Когда мы озлоблены и обижены, очень трудно сдержать себя и не ответить тем же. Но мы должны сдержаться и спросить себя, а может наши критики правы. Если да, то мы можем признать перед ними свои ошибки. В результате такого поведения обычно возника_ ет атмосфера взаимопонимания».

«Предположим, что наши критики были несправедливы. Тогда мы можем попробовать спокойное убеждение. Если они продолжают сотрясать воздух, то мы можем в душе простить их. Возможно, чувство юмора может помочь нам, и тогда мы сможем простить и забыть».

1. Письмо, 1958.

2. Письмо, 1966.

Бумеранг

Когда мне было десять, я был высоким и неук_ люжим подростком, а во время ссор младшие дети всегда нападали на меня. Я помню, что год или больше я находился в тяжелой депрессии, а затем во мне начало развиваться страстное стремление побеждать.

Однажды мой дедушка подошел ко мне, а в руках у него была книга. Он сказал: «Эта кни_ га об Австралии. Тут говорится, что только австралийские бушмены знают, как надо бро_ сать бумеранг».

«Да, — подумал я, — вот он, мой шанс. Я буду первым человеком в Америке, который умеет бросать бумеранг». Любому парнишке может прийти в голову такая мысль. Она мо_ жет продержаться два_три дня, а может и две_ три недели. Но для меня это была настоящая цель, и я следовал ей около шести месяцев, пока не сделал бумеранг, который пролетел по церковному двору перед нашим домом и чуть не попал в голову возвращавшемуся дедушке».

Пребывая в большом возбуждении, я на_ чал придумывать другой бумеранг, который позже чуть не убил меня.

«АА взрослеет».

«Единственное требование...»

В Третьей Традиции АА обращается к каждо_ му алкоголику со следующими словами: «Ты являешься членом АА, если ты заявляешь об этом. Ты можешь объявить себя членом, ник_ то не может вывести тебя из организации. Не_ важно, кто ты, как низко ты пал, насколько серьезны твои эмоциональные расстройства, даже твои преступления, — мы все равно не можем отказать тебе в членстве. Мы не хотим, чтобы ты оставался за пределами нашей орга_ низации. Мы нисколько не боимся, что ты на_ вредишь нам, как бы ни было извращено твое сознание и каким бы буйным ты ни был. Мы лишь хотим быть уверенными в том, что ты получишь такой же отличный шанс вернуться к трезвой жизни, какой получили мы.»

««« »»»

Мы не хотим лишать шанса избавиться от ал_ когольной зависимости ни одного человека. Мы хотим включать людей в нашу организацию, а не исключать их из нее.

1. «Двенадцать и Двенадцать»

2. «Грейпвайн», август 1946.

Разговоры или действия?

В возмещении ущерба вряд ли разумно прихо_ дить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь ре_ лигии. В боксе это называется «наступать под_ бородком». Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислуж_ ником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело.

Но скорее всего этот человек будет при_ ятно удивлен нашим желанием наладить пре_ рванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.

«Анонимные алкоголики».

Пережить испытания

С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы ог_ радить алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу. Если алкоголик старается спрятать_ ся от алкоголя, ему, возможно, это удастся на время, но обычно это кончается сильнейшим запоем. Мы испробовали все эти методы. По_ пытки совершить невозможное всегда окан_ чивались неудачей. Наше решение — освобо_ диться от алкогольной зависимости, а не бе_ жать от нее.

««« »»»

«Вера без дел мертва», — говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие испытания и преодолеть житейские трудности. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, ко_ нечно же, погибнет. Тогда уж вера будет дей_ ствительно мертва.

1. «Анонимные алкоголики».

2. Там же.

Экспериментаторы

Мы, агностики, всегда любили АА и были одни_ ми из первых, кто заметил, что АА может тво_ рить чудеса. Но мы шарахались от медитации

и молитвы с упорством ученого, который ре_ шительно отказывается выполнить определен_ ный эксперимент из опасения, что тот дока_ жет неверность его любимой теории.

Потом, правда, мы все же решались на эк_ сперимент , и, когда он приводил к неожидан_ ным результатам, мы испытывали новые чув_ ства. Фактически у нас появлялось новое зна_ ние, и оно убеждало нас в ценности медитации и молитвы. Как кто_то удачно выразился: «Над молитвами глумятся в основном те люди, ко_ торые сами никогда не пробовали молиться как следует».

«Двенадцать и Двенадцать».

Путь АА в дома людей*

Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно порывать связи с его семьей. Про_ должайте поддерживать дружеские отноше_ ния. Предложите членам семьи духовный путь жизни. Если они примут ваши принципы, шан_ сы на выздоровление главы семьи повысятся. Даже если он будет продолжать пить, жизнь семьи станет более сносной.

««« »»»

До тех пор пока члены семьи новичка в АА не выразят готовность следовать в жизни нашим духовным принципам, нам кажется, он не дол_ жен подталкивать их к этому. Со временем они сами переменятся. Его более адекватное пове_ дение обычно оказывается более убедитель_ ным, чем слова.

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Там же*

* Сегодня внедрение принципов жизни по АА в семьи является основной задачей Семейных Групп Ал_Анон, которых уже насчитывается (по данным на 1983 г.) око_ ло 20 тысяч по всему миру. В них входят жены, мужья и близкие родственники алкоголиков. И успехи Ал_Анон в работе с семьями были огромны.

Начало смирения

«В Двенадцати Шагах можно найти всего не_ сколько абсолютных истин. Большинство Ша_ гов можно интерпретировать, исходя из име_ ющегося опыта и взглядов отдельного челове_ ка».

«Следовательно, человек может начинать Шаги с любой точки, с которой он сможет или захочет. Бога, как мы Его понимаем, можно назвать «Силой, более могущественной...» или же Высшей Силой. В самом начале пути для тысяч членов АА сама группа была такой «Выс_ шей Силой». Это признание легко сделать, если новичок знает, что большинство членов груп_ пы бросили пить, а он нет».

«И такое его признание является началом пути к смирению, по крайней мере, новичок не претендует на роль Бога. Это все, что ему нужно для начала. Если после этого успеха он расслабится и сможет выполнить максималь_ ное количество Шагов, он непременно станет духовно более совершенным».

Письмо, 1966.

Донесение идей

Чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опы_ та другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, явля_ ются платой, великолепной реальностью Ано_ нимных Алкоголиков.

««« »»»

Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголи_ кам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеле_ ния и о том, как они помогли вам. Предложите ему вашу помощь и дружбу.

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Духовное алиби

Наши первые попытки самоанализа могут не принести результатов. Когда_то я был «чемпи_ оном» по неправильной самооценке. В неко_ торых случаях я хотел видеть только ту часть моей жизни, которая казалась мне достойной. Кроме того, я обычно сильно преувеличивал те добродетели, которых мне удалось достичь. Потом я поздравлял себя с той огромной ра_ ботой, которую я проделал в АА.

Естественно, это вызвало невероятное стремление к еще большим свершениям и к еще большему одобрению со стороны окру_ жающих. Я снова возвращался к прошлому, к тем дням, когда я употреблял спиртное. У меня были прежние цели — власть, популярность и восхваление. Но теперь у меня появилось са_ мое лучшее на свете алиби — духовное алиби. Тот факт, что у меня появилась настоящая ду_ ховная цель, придавало этой чепухе вид совер_ шенной правильности.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Одержимость и ответ на нее

Заветная мечта каждого алкоголика — чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Жи_ вучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.

««« »»»

Я страдал алкоголизмом, а не раком, но в чем разница? Разве алкоголь не также пожирает разум и тело? Да, безусловно, от алкоголизма умирают не так быстро, но результат останет_ ся неизменным. Поэтому, я решил, если суще_ ствует на свете великий Целитель, который может избавить меня от пристрастия к алко_ голю, я лучше немедленно отправлюсь на Его поиски.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА взрослеет».

Язык Сердца

Почему именно этот исторический момент Бог избрал для своего исцеляющего милосердия ко многим из нас? Каждый аспект этого глобаль_ ного процесса можно выразить одним ключе_ вым словом, и это слово «общение». Мы имели возможность общения друг с другом, с окру_ жающим миром и с Богом, что и спасало нам жизнь.

Уже изначально общение в АА не было простым обменом полезных идей и опыта. Поскольку мы были друзьями по несчастью и поскольку наши общие средства спасения по_ могали нам самим, только когда мы их переда_ вали другим, мы всегда общались только на языке сердца.

«АА Сегодня».

Противоядие от страха

Неудачи и недостатки порождают страх, который сам по себе является видом душевного заболева_ ния. Страх, в свою очередь, создает новые недо_ статки характера.

Неразумный страх, что наши инстинкты не будут удовлетворены, заставляет нас домогаться того, чем владеют другие, стремиться к сексу и влас_ ти, раздражаться, когда возникает угроза запросам наших инстинктов, завидовать, когда нам кажет_ ся, что другим удается материализовать свои амби_ ции, а нам нет. Мы едим, пьем, пытаемся захватить всего больше, чем нам нужно, из опасения, что нам чего_то не хватит. И всерьез обеспокоенные тем, что придется работать, мы бездействуем. Мы без_ дельничаем и тянем время или, в лучшем случае, работаем нехотя и вполсилы.

Эти страхи похожи на термитов, безостано_ вочно подтачивающих фундамент, на котором мы пытаемся создать какой_либо образ жизни.

««« »»»

Внутренняя уверенность растет вместе с Верой. Огромный, грызущий изнутри страх никчемности начинает покидать нас. В АА мы поняли, что ос_ новное противоядие от страха это духовное про_ буждение.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Грейпвайн», январь 1962.

Куда заводит рационализм

«Вам известно о нашей гениальной склонности давать рациональное объяснение всему. Если мы хоть раз найдем оправдание нашему возвраще_ нию к пьянству, то наш рационализм обязатель_ но поможет нам логически обосновать и следу_ ющий срыв, но уже придумав новые причины. Но одно оправдание влечет за собой еще и еще,

и вот вы уже не можете жить без бутылки».

««« »»»

Как показывает опыт, очень часто любой че_ ловек, под контролем принимающий таблет_ ки, может выйти из_под контроля. Даже самые бредовые логические объяснения, которыми он в свое время пытался оправдывать свое пьянство, теперь начали разрушать его жизнь. Он полагает, что раз таблетки могут избавить его от бессонницы, то они способны излечить его и от душевных терзаний.

Наших друзей докторов не всегда стоит на_ прямую винить в тех неприятных последстви_ ях, которые мы так часто испытываем. Для ал_ коголика гораздо проще купить такие опасные лекарства, а уж получив их, алкоголик скорее всего будет принимать их без всяких раздумий.

1. Письмо, 1959.

2. «Грейпвайн», ноябрь 1945.

Стоит ли нарушать анонимность?

«Всемирно известные члены АА иногда гово_ рят так: «Если я расскажу окружающим, что я являюсь членом организации «Анонимные ал_ коголики», то, в результате, к ней потянутся многие». Таким образом, они подразумевают, что наша Традиция анонимности неверна, по крайней для них».

«При этом они забывают, что в те дни, ког_ да они пили, престиж и реализация земных амбиций были их главными целями. Они не понимают, что, отказавшись от анонимности, они совершенно бессознательно снова возвра_ щаются к своим старым и опасным иллюзиям. Они забывают, что очень часто сохранение анонимности означает принести в жертву свои устремления к власти, престижу и деньгам. Они не понимают, что если эти стремления возоб_ ладают в АА в целом, то изменится весь ход истории нашего общества; что наши действия приведут к развалу всего общества».

«Хотя я с радостью могу сообщить, что у многих из нас есть такой соблазн, и я был од_ ним из таких людей, однако, очень немногие у нас в Америке нарушили наш принцип ано_ нимности на общественном уровне».

Письмо, 1958.

Самоуверенность и ее противоположность

Однажды одного очень трезво мыслящего но_ вичка пригласили на собрание АА, где два выс_ тупающих, (или лектора?), рассуждали на тему «Бог, как я его понимаю». Позиция лекторов была высокомерной. Один их них зашел слиш_ ком далеко в своих теологических рассужде_ ниях.

Оба повторили мое выступление много лет назад. Во всем, что они говорили, красной ни_ тью проходила одна идея: «Люди, слушайте нас! Только мы знаем истинный путь, по которому должны идти АА, и вам лучше следовать ему».

««« »»»

Я считаю, что «смирение сегодня» — это безо_ пасная надежная позиция между сильными эмоциональными крайностями. Это тихое ме_ сто, где я могу увидеть перспективу и приобре_ сти душевное равновесие для того, чтобы со_ вершить следующий небольшой шажок по ясно начертанному пути, который ведет к веч_ ным ценностям.

1. *«Грейпвайн», апрель 1961.*
2. *Там же, июнь, 1961.*

Источник силы

Когда разразилась Вторая мировая война, этот духовный принцип подвергся первой крупной проверке. Члены АА были призваны на воен_ ную службу, которая разбросала их по всему миру.

Встал вопрос: смогут ли они подчиниться военной дисциплине, выстоять под огнем и вынести тяготы и однообразие войны? Помо_ жет ли приобретенная ими в АА зависимость от Высшей Силы пройти через все испытания?

У них было даже меньше алкогольных и эмоциональных срывов, чем у тех, кто благо_ получно оставался дома. Они сумели проявить такую же стойкость и такое же мужество, как и остальные солдаты. Зависимость от Высшей Силы помогала и на Аляске, и на плацдарме под Салерно.

Она оказалась не слабостью, а главным ис_ точником силы в их жизни.

«Двенадцать и Двенадцать».

Неограниченный выбор

Любого зависимого от алкоголя человека терзают гнетущие сомнения: быть частью АА — значит позволить подчинить себя определенной вере или учению.

Они не понимают, что вера никогда не явля_ лась главным условием вступления в ряды АА, что достичь трезвости можно с ее приемлемым мини_ мумом, и что наши представления о Высшей Силе и о самом Боге (как мы его понимаем) дают каж_ дому практически неограниченный выбор для ду_ ховного становления и совершенствования.

««« »»»

Во время разговора с новичком не бойтесь делать упор на этой духовной особенности. Если вы раз_ говариваете с атеистом или агностиком, особо под_ черкните, что он не должен обязательно соглашать_ ся с вашим пониманием Бога. Он может выбрать любой путь к Богу, который ему больше по душе. Главное, чтобы это было ему понятно.

Важный момент состоит в том, чтобы человек был готов поверить в Силу, более могущественную, чем он сам и жить по духовным принципам.

1. «Грейпвайн», апрель 1961.

2. «Анонимные алкоголики».

Час принятия решения

«Не каждое решение можно принять простым подсчетом плюсов и минусов каждой ситуа_ ции, несмотря на эффективность и необходи_ мость такого действия. Мы не можем всегда зависеть от того, что, как нам кажется, явля_ ется логичным. Когда мы сомневаемся в нашей логике, мы полагаемся на Бога и прислушива_ емся к голосу интуиции. Если во время медита_ ции мы ясно слышим этот голос, то, обретая, таким образом, уверенность, мы предприни_ маем шаги, руководствуясь нашей интуицией, а не логикой».

Если же ни интуиция, ни логика не могут решить этой проблемы, мы должны обратить_ ся к Богу, чтобы он наставил нас на правильный путь или, если возможно, отложить на какое_ то время принятие этих важных решений. Че_ рез какое_то время, когда мы лучше поймем сложившуюся ситуацию, логика и интуиция со_ единятся вместе и укажут правильный путь».

«Но, если решение необходимо принять незамедлительно, не пытайтесь избежать его из_за своего страха. Будет оно правильным или ошибочным, но мы всегда сможем извлечь урок из нашего опыта».

Письмо 1966.

Истинная терпимость

Со временем мы научились принимать грехи наших товарищей, так же, как и их достоин_ ства. Мы открыли весьма значимую истину: «Всегда любите в людях лучшее, и не бойтесь худшего».

«« »»

В конечном счете, мы осознали, что все люди, включая и нас самих, в определенной степени эмоционально нестабильны, и все мы часто совершаем ошибки. Когда это происходит, мы обретаем чувство терпимости и понимаем, что только истинная любовь к ближнему имеет важное значение.

1. *«Грейпвайн», Январь 1962.*
2. *«Двенадцать и двенадцать».*

Формирование характера

Поскольку мы рождаемся с большим количе_ ством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превы_ сить свои прямые обязанности. Когда они сле_ по увлекают нас или когда мы своевольно тре_ буем, чтобы они доставляли нам больше удов_ летворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, кото_ рый Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

Если мы попросим Бога, то он, конечно, простит нам наши проступки. Но он никогда не отмоет нас добела и не сохранит в непороч_ ности без наших собственных усилий. У нас са_ мих должно быть желание добиться этого. Он просит только, чтобы мы сами изо всех сил ста_ рались совершенствовать свой характер и де_ лали это по собственному разумению.

«Двенадцать и Двенадцать».

Добродетель и самообман

Раньше я получал успокоение от чрезмерной веры в собственную честность. Мои родственники из Новой Англии научили меня строго выполнять все деловые обязательства. При этом они гово_ рили: «Дал слово — всегда держи его». Следуя этому строгому правилу, мне никогда не состав_ ляло труда вести дела. В своей жизни я ни разу никого не обманул.

Однако эта небольшая частица приобретенной добродетели наложила на меня определенную от_ ветственность, проявившуюся интересным обра_ зом. Во мне быстро вскипало презрение к моим знакомым с Уолл Стрит, которые регулярно обсчи_ тывали своих покупателей. Возможно, это было проявлением некого высокомерия с моей сторо_ ны, но последующий самообман был еще хуже.

И вот моя хваленая порядочность в деловых отношениях стала удобным прикрытием, под ко_ торым я мог скрывать множество серьезных недо_ статков, пронизывавших другие области моей жиз_ ни. Убедившись в существовании у себя одной доб_ родетели, для меня не составило труда поверить и в другие. На протяжении многих лет это мешало мне объективно взглянуть на себя.

«Грейпвайн», август 1961.

Молясь за других

Даже самые искренние молитвы не могут ог_ радить нас от соблазна. Мы тоже порой подда_ емся такому искушению. Мы думаем, что зна_ ем волю Божью в отношении других людей. Мы говорим себе: «Этого человека следует изле_ чить от его смертельной болезни» или «Нуж_ но избавить этого человека от его душевных страданий» и молимся об осуществлении этих конкретных просьб.

Такие молитвы в своей сущности являют_ ся добрыми делами, но они нередко основаны на предположении, что нам известна воля Бога в отношении людей, о которых мы молимся. А из этого следует, что в нашей искренней мо_ литве есть доля самонадеянности и тщеславия.

Опыт членов АА подсказывает, что имен_ но в таких случаях мы должны молиться, что_ бы осуществилась воля Божья, какой бы она ни была.

«Двенадцать и Двенадцать».

Будущее нашего братства

«Мы доказали, что АА останется твердо стоять на ногах при любых условиях. Мы переросли зависи_ мость, которая, возможно, существовала ранее, от отдельных людей и от усилий немногих оставших_ ся ветеранов нашего общества, как, например, я. Все больше и больше новых, энергичных и знаю_ щих людей приходят к нам, и они обладают спо_ собностью появляться в нужный момент в нужном месте. Кроме того, АА уже достигла того уровня ду_ ховной зрелости, чтобы понять, что, в конечном счете, она зависит только от Бога».

««« »»»

Понятно, что нашей первостепенной задачей от_ носительно будущего АА является поддержание того, чего мы уже достигли. И только наша не_ усыпная забота может гарантировать это. Мы ни_ когда не должны поддаваться тщеславному само_ успокоению от широкого признания успехов на_ шей организации. Это коварное искушение, которое может сделать нас инертными сегодня, а завтра — разрушить нас. Мы всегда действовали сообща, чтобы преодолеть кризисы и неудачи. Проблемы всегда только подстегивали нас. Но на_ сколько хорошо нам удастся справиться с пробле_ мой собственного успеха?

1. Письмо 1940.

2. «АА Сегодня».

Разум — мост к вере

Мы очень часто напрямую сталкивались с воп_ росом веры. Мы не могли уйти от решения этой проблемы. Многие из нас уже двигались по Мосту Разума к обетованному берегу веры. К нам протянулись руки дружбы. Мы были бла_ годарны Разуму, который позволил совершить этот дальний путь. Но почему_то мы не могли ступить на берег. Возможно, мы слишком упо_ вали на Разум на последнем участке пути и бо_ ялись остаться без его поддержки.

Однако, не осознавая этого, разве не ве_ рой мы были приведены туда, где мы сейчас стоим? Разве мы не верили в правильность на_ ших рассуждений? Разве не были мы уверены в нашей способности думать? Разве это не раз_ новидность веры? Да, мы были верующими, мы слепо верили в Бога Разума. Так или иначе, мы обнаружили, что вера присутствовала в нашем прежнем образе мышления.

«Анонимные алкоголики».

Обратной дороги нет

Тогда мы обнаружили, что, когда одному алкого_ лику удается заронить другому идею об истинной природе его болезни, то тот, второй алкоголик, уже не сможет рассуждать как раньше. После каждого очередного запоя он скажет себе: «Возможно, эти Анонимные Алкоголики не так уж не правы...». После нескольких таких случаев, зачастую задолго до наступления серьезных трудностей, он возвра_ тится к нам убежденный в нашей правоте.

««« »»»

В первые годы существования АА те из нас, кому удалось справиться с алкоголизмом благодаря АА, представляли собой очень тяжелые, даже можно сказать безнадежные случаи. Но вот мы начали до_ биваться успехов в излечении не таких безнадеж_ ных алкоголиков и даже потенциальных алкоголи_ ков. К нам стали приходить более молодые люди. Появились люди, у которых были работа, дом, здо_ ровье и даже стабильное социальное положение.

Конечно, даже этим новичкам необходимо было некое «эмоциональное падение», но им не нужно было неоднократно падать на дно, чтобы осознавать себя пьяницами.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Избавление от зависимости

Мы подошли к Третьему шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себя_ любия, 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 исполнится Воля Твоя во веки веков!»

Мы долго размышляли, прежде чем сде_ лать этот шаг, чтобы быть уверенными в на_ шей готовности отдаться Ему окончательно.

«Анонимные алкоголики».

Как обрести смирение

Мы увидели, что нас не нужно учить смирению палочным битьем. Мы можем добровольно стремиться к смирению с такой же силой, с какой мы старались избегать страданий.

««« »»»

«Мы сделали свой первый маленький шажок к смирению, когда осознали, что, если мы не бро_ сим пить, алкоголь погубит нас. Даже если по_ началу мы пытались бунтовать, то через какое_ то время мы приходили к мысли, что смире_ ние — это то, что нам нужно. А потом настал день, когда мы, наконец, полностью освободи_ лись от бунтарства и сделали смирение осно_ вой нашей жизни».

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1966.

Вера и дела

Если ваш подопечный принадлежит к определен_ ной религии, то его религиозное образование мо_ жет быть большим, чем ваше. В этом случае он мо_ жет усомниться в том, что вы можете добавить что_ либо новое к тому, что ему известно.

Но он захочет узнать, почему религиозные убеждения не помогли ему, в то время как помогли вам. Возможно, его случай является одним из тех, когда одной веры недостаточно. Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание.

Признайте, что он знает больше об этом, чем вы, но обратите его внимание на то, что, как ни глу_ боки его знания и вера, он, похоже, не смог исполь_ зовать их в полной мере, иначе он не стал бы пить.

««« »»»

Д_р Боб не нуждался во мне для духовных настав_ лений, в его жизни их уже было достаточно. То, что ему действительно было нужно, когда мы впервые встретились, так это рассказать о своем наболев_ шем и найти понимание, которое возможно толь_ ко между алкоголиками. Я же нуждался в самозаб_ вении и в общении с человеком, которого терзали те же проблемы.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА Сегодня».

Полная уборка в доме

Время от времени новички пытались не рас_ крывать некоторые факты своей жизни. Пы_ таясь избежать унизительной необходимости исповедаться перед другими, они использова_ ли более простые методы. Почти неизбежно они в конце концов напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей програм_ мы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов.

Мы считаем, что дело заключалось в том, что они как бы не завершили полностью убор_ ки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Им только казалось , что они утратили эгоизм и страх, а обрели смирение. Но в дей_ ствительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока они не рассказали кому_нибудь историю всей своей жизни.

«Анонимные алкоголики».

Всего лишь попытайся

Когда я был подростком, я должен был быть спортсменом, потому что не был им. Я должен был стать музыкантом, потому что не мог даже воспроизвести мелодию. Я должен был стать старостой моего класса в школе_интернате. Я должен был быть первым во всем, потому что в глубине души я чувствовал себя самым пос_ ледним из Божьих тварей Я не мог избавиться от глубокого чувства собственной неполноцен_ ности, и поэтому я так стремился стать капи_ таном бейсбольной команды и все_таки на_ учился играть на скрипке. Я должен быть лиде_ ром или кем_то вроде того. Я жил по принципу «все или ничего», и это позднее погубило меня.

««« »»»

«Я рад, что вы хотите попытаться поступить на новую работу, но при этом убедитесь, что это только попытка. Если Вы будете говорить себе: «Я должен преуспеть, я не должен потер_ петь неудачу, я не могу потерпеть неудачу», то, в этом случае, вы фактически гарантируете себе провал, который, в свою очередь, снова толк_ нет Вас к выпивке. Но если вы взглянете на эту работу, только как на творческий экспери_ мент, все сложится успешно».

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1958.

Конструктивная тренировка

Некоторых членов АА мы называем непримири_ мыми критиками. Привыкшие к контролю и под_ час одержимые властью, они использовали поли_ тику обвинений, чтобы достичь своих целей — ко_ нечно же, все для блага АА! Однако, этим людям нет нужды быть такими непримиримыми.

Мы должны лишь внимательно прислушаться к тому, что они говорят. Порой в их речах ясно зву_ чит правда, порой очень мало правды. Если мы ока_ зываемся около них, то будь то правда, полуправда или полная ложь — они будут одинаково непри_ ятны для нас. Но когда эти люди, наконец, скажут нам правду или хотя бы маленькую ее часть, тогда нам стоит поблагодарить их и продолжить зани_ маться самоанализом, признав при этом, что мы были неправы. Если они начинают говорить вздор, мы можем либо просто не обратить на это внима_ ние, либо попытаться переубедить их. В случае не_ удачи, мы можем сожалеть, что они настолько боль_ ны, что не могут прислушаться к нашим словам, и мы можем также попытаться забыть об этом.

Существует совсем немного других лучших способов самооценки и выработки терпения, чем «тренировки», которые предлагают нам наши ко_ леблющиеся товарищи из самых лучших побуж_ дений.

«Двенадцать принципов».

После «медового месяца»

«Первые годы в АА многим из нас напоминали на_ стоящий медовый месяц. У нас снова появились убедительные причины, чтобы остаться в живых, появилось много интересных дел. На какое_то вре_ мя мы отвлекаемся от своих главных жизненных проблем. Это очень помогло нам».

«Но когда медовый месяц подошел к концу, нам, как и всем обычным людям, приходится вер_ нуться к нашим повседневным обязанностям. Здесь_то и началась настоящая проверка. Возмож_ но, сама группа подтолкнула нас на обочину. Воз_ можно, у некоторых возникли очень серьезные трудности дома или в ближайшем окружении. Все эти факторы привели к прежним образцам пове_ дения. И степень нашего продвижения вперед определяется тем, насколько успешно мы можем справиться с этими трудностями».

««« »»»

Мудрые люди всегда знали, что нельзя добиться в жизни многого, пока самоанализ не станет каж_ дневной практикой, пока человек не сможет признать и принять результаты своего поиска и пока он терпеливо и настойчиво не будет пытаться исправить свои недостатки.

1. Письмо, 1954.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Надежда, родившаяся из безнадежности

Письмо Доктору Карлу Юнгу:

«Большинство примеров преодоления ал_ коголизма, какими бы разнообразными они не были, имеют одну общую черту — крушения собственного эгоизма. Любой человек сталки_ вается с этой дилеммой».

«В моем случае, эта дилемма была вызвана маниакальным пристрастием к алкоголю, а мой врач лишь усилил во мне ощущение глу_ бокой безнадежности. Еще больше это ощу_ щение усугубил мой друг алкоголик, который рассказал мне о печальном вердикте, вынесен_ ном в отношении Роланда Х.»

«На заре моего духовного опыта, ко мне пришла идея о сообществе алкоголиков. Если каждый страдающий алкоголик будет говорить каждому новичку о научно доказанном фаталь_ ном исходе алкоголизма, то в каждом новичке мы бы смогли открыть новые возможности для обогащения его духовного опыта. Эта концеп_ ция стала основой успеха, которого достигла АА на данный момент».

«Грейпвайн», январь 1963.

Счастье — это когда мы свободны

Для большинства людей алкоголь связан с ве_ сельем и общением с друзьями. Он будит во_ ображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение ра_ достной близости с друзьями и заставляет ду_ мать, что жизнь прекрасна.

Совсем другое испытывали мы в те послед_ ние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в вос_ поминаниях. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда_то. И вместе с тем, нами владела болез_ ненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и воз_ вратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испыты_ вали горечь поражения.

««« »»»

Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастли_ выми, радостными и свободными. Мы не хо_ тим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда_то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья.

Желание верить

Не позволяйте вашим предрассудкам, связан_ ным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти терми_ ны значат для вас? В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для ус_ тановления наших первых сознательных кон_ тактов с Богом, как мы понимаем Его. Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприем_ лемыми. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего_ то начинать. Поэтому мы воспользовались на_ шей концепцией Бога, какой бы ограниченной она ни была.

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: «Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила, более могуще_ ственная, чем все, чем мы обладаем?» Как толь_ ко человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути.

1. «Анонимные алкоголики».

2. Там же.

Сотрудничество

Пока мы шли по пути духовного прогресса, ста_ новилось ясно, что если мы хотели чувствовать себя защищенными в эмоциональном плане, по_ нятия «отдавать» и «принимать» должны были стать основой нашей жизни. Нам было необхо_ димо развить в себе чувство сотрудничества и брат_ ства со всеми теми, кто окружал нас. Мы осозна_ ли, что должны постоянно отдавать себя людям, не требуя ничего взамен. Когда это превратилось для нас в норму поведения, все больше и больше людей стало приходить к нам. И даже если они подводили нас, мы проявляли понимание, и это нас не обижало.

««« »»»

Сплоченность, действенность и даже выживание членов общества АА всегда будут зависеть от на_ шей постоянной готовности отказываться от соб_ ственных амбиций и желаний ради общей стабиль_ ности и процветания. Как самопожертвование для отдельного алкоголика является залогом выжива_ ния, так и жертвенность является залогом един_ ства и выживания для группы и для АА в целом.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Бог не оставит нас

«Я вижу, что вы проявляете огромное муже_ ство в борьбе с вашими несчастьями, и одним из таких несчастий является состояние ваше_ го здоровья. Мне предоставляется возмож_ ность выразить благодарность вам за ваше выз_ доровление благодаря АА, и особенно за ваш вдохновенный пример того, как можно выз_ дороветь, опираясь на принципы АА.

Вы приятно удивитесь, когда узнаете, ка_ ких грандиозных успехов АА достигли в этом отношении. И это все потому, что мы увере_ ны — Бог не оставит нас во тьме, так же, как он не оставлял нас в те времена, когда мы силь_ но пили. И так должно быть до конца жизни.

Несомненно, Бог не сможет оградить нас от всех испытаний и невзгод. Он также не спа_ сет нас от смерти в самом конце нашего жиз_ ненного пути, потому что смерть — это дверь в новую жизнь, в небесную обитель, где мы обретем покой. Говоря об этом, я знаю, что теперь вы обладаете стойкой Верой».

Письмо, 1966.

Кто виноват?

В Четвертом шаге, выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с ре_ шимостью принялись искать наши собствен_ ные ошибки. В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, тру_ сили? Когда какая_либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не прини_ мать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей.

Мы, наконец, поняли, что мы должны про_ анализировать самих себя, а не других. Таким образом мы сможем честно признать свои ошибки, и в нас появится стремление испра_ вить их.

«Анонимные алкоголики».

Одно братство — разные веры

Как сообщество, мы никогда не должны допускать, следуя каким_то тщеславным побуждениям, что мы являемся авторами или изобретателями новой ре_ лигии. Мы всегда будем скромно утверждать, что все принципы и концепции АА восходят к древ_ ним источникам.

««« »»»

Министр Таиланда как_то написал: «Мы взяли кни_ гу «Двенадцать шагов АА» и привезли ее в самый большой Буддистский храм в нашей провинции. Мы показали ее главному священнику этого храма. Про_ смотрев всю книгу до конца, монах сказал: «Но это же великолепно! Для нас, Буддистов, эта книга мо_ жет стать еще более приемлемой, если в ней заме_ нить слово «Бог» на слово «добро». Тем не менее, в этой книге написано «*Бог, как вы его понимаете*», а это подразумевает добро. Да, да, книга «Двенадцать шагов АА» будет принята Буддистами».

««« »»»

Старожилы Сент_Луиса до сих пор вспоминают, как отец Эдвард Доулинг помогал в организации группы. Там были, в основном, протестанты, но это его совсем не беспокоило.

1. «АА взрослеет».

2. Там же.

3. Там же.

Лидерство в АА

Ни одно общество не может как следует функ_ ционировать без надлежащего руководства на всех уровнях, и АА не являются исключением. Но мы, Анонимные Алкоголики, иногда леле_ ем мысль о том, что смогли бы обойтись без единоличного руководства. Мы склонны до_ водить традиционную идею о том, что «прин_ ципы важнее личности» до того, чтобы пол_ ностью обезличить наше руководство. В этом случае мы имели бы безликих роботов, стре_ мящихся всем угодить.

Лидер, служащий Анонимным Алкоголи_ кам — это мужчина или женщина, способные претворять свои принципы, планы и установ_ ки в такую самоотверженную и эффективную деятельность, что у остальных неизбежно воз_ никает желание оказать им поддержку и по_ мощь в работе. Мы возмущаемся, когда лидер оказывает на нас слишком сильное давление, однако когда он слишком робок в принятии решений и не высказывает собственных суж_ дений, он никак не может считаться лидером.

«Двенадцать Принципов».

Ответ в зеркале

Когда мы пили, мы были уверены, что наш интел_ лект, поддержанный силой воли, способен разум_ но контролировать нашу внутреннюю жизнь и га_ рантировать нам успех в том мире, в котором мы живем. Эта бравая философия, позволяющая каж_ дому ощущать себя Богом, хорошо выглядит на сло_ вах, но должна быть все же проверена известной лакмусовой бумажкой: «насколько эффективна она в реальной действительности?» Каждому алкого_ лику достаточно взглянуть на себя в зеркало, чтобы получить ответ.

««« »»»

Мое духовное пробуждение было поразительно внезапным и абсолютно убедительным. В одно мгновение я осознал себя частицей (пускай всего лишь крошечной частицей) Вселенной, которая управляется справедливостью и любовью в лице Бога. И это было истиной, независимо от послед_ ствий моего собственного своенравия и невеже_ ства, или же моих товарищей в этой жизни. Это была новая для меня, но абсолютная уверенность, которая с тех пор не покидала меня.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Грейпвайн», январь 1962.

Смирение и для сообщества

Мы, члены АА, склонны иногда кичиться дос_ тоинствами, присущими нашему Товарище_ ству. Давайте помнить, что они ни в коем слу_ чае не являются благоприобретенными добро_ детелями. Мы вынуждены придерживаться их, главным образом, под страхом жесткого кну_ та, каким является для нас алкоголь. В конеч_ ном итоге, мы приняли их для себя не потому, что нам так хотелось, а потому, что нам не ос_ тавалось ничего иного.

Затем, когда время подтвердило видимую правоту наших основных принципов, мы нача_ ли подчиняться им, поскольку это было пра_ вильно. Но и тогда некоторые из нас, особенно я, подчинялись им без особой охоты.

Но, в конце концов, мы пришли к такому состоянию, когда рады подчиняться принци_ пам, которые, по милости Божьей, принес нам наш опыт.

«АА взрослеет».

Достаточно ли просто сохранять трезвость?

Алкоголик бурей проносится через жизни дру_ гих людей, разбивая сердца, умерщвляя при_ вязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и от_ сутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме.

Мы считаем, что те, кто думают, что доста_ точно быть трезвыми, чтобы в жизни все нала_ дилось, ошибаются. Такой человек напомина_ ет фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидя свой дом разру_ шенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился».

««« »»»

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что мы «обидели» других людей. И вообще, какого рода «обиды» люди могут причинять друг другу? Мы могли бы прак_ тически определить слово «обида» как резуль_ тат столкновения инстинктов, наносящий фи_ зический, психический, эмоциональный и ду_ ховный ущерб людям.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Начало подлинного единства

Когда мы вступили в АА, когда мы впервые в жизни оказались среди людей, которые нас понимали, чувство сопричастности переполня_ ло нас. Мы думали, что проблема изоляции ре_ шена.

Но скоро мы поняли, что, хотя мы более не одиноки в социальном смысле, мы все еще страдаем от приступов отчуждения. Пока мы с полной откровенностью не поговорили с кем_ нибудь о наших конфликтах и не послушали, как кто_то делает то же самое, мы все еще не ощущали полной сопричастности.

Ответом стал Пятый Шаг. Он установил настоящую близость с людьми и Богом.

«Двенадцать и Двенадцать».

День возвращения домой

«Как трезвость означает долгую жизнь и счас_ тье для отдельного человека, так единство зна_ чит то же самое для всего нашего Содруже_ ства. В единстве наша жизнь; разъединившись, мы исчезнем».

««« »»»

«Мы всегда должны думать о тех больных лю_ дях, которым еще предстоит прийти к АА. Ког_ да они стараются вернуться к вере и к жизни, пусть они найдут у АА все, что мы когда_то на_ шли, и даже более того, если это возможно. Нельзя жалеть никаких стараний, внимания и усилий, чтобы сохранять действенность и ду_ ховную силу АА, дабы мы были полностью го_ товы в день, когда они придут к нам».

1. Письмо, 1949.

2. Беседа, 1959.

Надо ли любить всех?

Немногие из нас могут искренно утверждать, что любят всех. Большинство из нас должны признать, что мы любим лишь горстку людей и равнодушны ко многим другим, и то лишь пока они не причиняют нам неприятностей. Что же касается остальных, то мы их просто не любим, а иногда даже ненавидим.

Мы, члены АА, знаем, что нам для душев_ ного равновесия требуется нечто иное. Мы не можем жить с сильным чувством ненависти. Нам придется, если не сразу, то хотя бы посте_ пенно, отказаться от идеи, что можно само_ забвенно любить немногих, быть равнодушны ми к большинству и испытывать к кому_либо чувство страха или ненависти.

Мы можем перестать предъявлять немыс_ лимые требования к тем, кого мы любим. Мы можем проявлять доброту там, где раньше не проявляли ее. Мы можем быть справедливы_ ми и вежливыми с теми, кого мы не любим, стремясь изо всех сил понять их и помочь им.

«Двенадцать и Двенадцать».

Право на общение

Нельзя не согласиться с тем, что нам, Анонимным Алкоголикам, необыкновенно повезло: повезло, что мы так много перестрадали, и что мы можем так замечательно понимать и любить друг друга.

Эти качества и добродетели едва ли можно назвать благоприобретенными. На самом деле, многие из нас хорошо осознают, что это редкие дары, полученные благодаря нашему единству, воз_ никшему из общих страданий и общему избавле_ нию от них благодаря милости Божьей.

Поэтому нам дана привилегия общаться друг с другом в такой степени и таким образом, как не_ часто происходит в окружающем нас мире среди людей, не являющихся алкоголиками.

««« »»»

«Я стыдился своего состояния и потому не говорил об этом. Но теперь я открыто признаюсь в том, что я — депрессивный тип, и это привлекает ко мне таких же, как я. Работа с ними очень помогла мне».*

1. «Грейпвайн», октябрь 1959.

2. Письмо, 1954.

---

* Билл упомянул, что после 1955 г. у него больше не было депрессий.

Значение человеческой воли

Многие новички испытывали не что иное как постоянное осознание умаления собственно_ го «я» и растущую уверенность в том, что воля человека не представляет никакой ценности. Мы убедили их в том, что многие проблемы, не относящиеся к алкоголю, не поддаются, если мы атакуем их в лоб, полагаясь при этом толь_ ко на свои силы.

И вдруг выясняется, что есть определен_ ные вещи, осуществить которые может толь_ ко сам человек. Самостоятельно и с учетом сво_ их собственных обстоятельств, он должен вы_ работать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять ре_ шение приложить силы в выбранном направ_ лении. Попытка сделать это является актом его собственной воли.

Все Двенадцать Шагов требуют непрерыв_ ного личного усилия для осуществления зало_ женных в них принципов и, как мы полагаем, Божьей воли.

Повседневная жизнь

Мы столь упираем на необходимость мораль_ ной оценки только потому, что многие из нас так и не приобрели привычку точно оценивать свои поступки.

Когда человек вырабатывает в себе эту здо_ ровую привычку, самооценка становится та_ кой интересной и полезной, что затраченное на нее время с лихвой окупается. Ибо эти ми_ нуты, а иногда даже часы, потраченные на са_ моанализ, делают остальное время более ра_ достным и счастливым. В конце концов такие оценки становятся нормальной составной ча_ стью каждодневного существования, а не ка_ ким_то необычным и специальным занятием.

Освобожденные заключенные

Из письма группе заключенных:

«В некотором смысле каждый анонимный ал_ коголик является заключенным. Каждый из нас отгородил себя от общества, каждый был заклей_ мен обществом. Вам, ребята, в основном, прихо_ дится еще труднее: общество также отгородилось от вас. Но между нами нет никакой существенной разницы, и это знает практически каждый в АА.

Поэтому, когда вы окажетесь во внешнем мире и придете к АА, можете быть уверены, что никому не будет дела до того, что вы отбывали срок. Для нас имеет значение только то, кем вы стремитесь стать,
а не кем вы были раньше».

««« »»»

«Когда мы пытаемся сохранять трезвость, порой бывает очень тяжело переносить психические и эмоциональные трудности. Но, в конце концов, мы понимаем, что преодоление этих проблем являет_ ся подлинной проверкой правильности образа жизни АА. Невзгоды дают больше возможностей для роста, чем комфорт или успех».

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1964.

В поисках утраченной веры

Многие члены АА могут сказать следующее: «Да, мы тоже отошли от нашей детской веры. Поскольку благодаря этим принципам к нам пришел материальный успех, мы почувствова_ ли, что выиграли в жизненной игре. Это вскру_ жило нам головы и создало ощущение счастья.

Почему мы беспокоимся о каких_то там теологических абстракциях и религиозных обязанностях или о том, что будет с нашей ду_ шой ныне и в будущем? То, что существует здесь, сейчас, нас вполне устраивает. Воля к по_ беде поведет нас и дальше.

Но тут алкоголь стал овладевать нами. Ког_ да же мы обнаружили, что наши завоевания сведены на нет, и еще один удар может навсег_ да выбить нас из игры, мы вынуждены были начать поиск утраченной веры. Мы обрели ее в АА».

«Двенадцать и Двенадцать».

Совершенство — это всего лишь цель

Абсолютное смирение недостижимо для про_ стых смертных. В лучшем случае перед нами может лишь промелькнуть проблеск истинно_ го значения и величия этого совершенного иде_ ала. Только Бог может проявить себя как аб_ солют, нам же, простым смертным, приходит_ ся существовать и развиваться в условиях относительности.

Поэтому мы стремимся к прогрессу в сми_ рении только на сегодня.

««« »»»

Достаточно ясно, что лишь немногие из нас все_ рьез готовы с быстротой и легкостью поставить перед собою цель духовного и морального со_ вершенствования. Нам нужна та степень со_ вершенства, без которой мы не можем про_ жить, в зависимости, конечно же, от всего раз_ нообразия наших идей относительно того, без чего мы прожить не можем. Поэтому «разни_ ца между мальчиком и мужем» — это разни_ ца между стремлением к установленной нами цели и стремлением к идеальной цели, установ_ ленной Богом.

Никаких приказов

Ни Конференция общего обслуживания, ни Совет Центра обслуживания, ни самый скром_ ный групповой комитет не могут издать ни од_ ной директивы членам АА и заставить их под_ чиниться ей, не говоря уж об установлении наказания за ее нарушение. Мы множество раз пробовали это сделать, но такие попытки все_ гда кончались провалом.

В некоторых группах были попытки исклю_ чать своих членов, но исключенные всегда при_ ходили на собрания и говорили: «Это наша жизнь, вы не можете выгнать нас». Комитеты рекомендовали прекращать работу с безна_ дежными хрониками, но в ответ слышали: «Мою работу по Двенадцатому Шагу я выпол_ няю по своему уразумению. Кто вы такие, что_ бы судить меня?»

Это не значит, что член АА не примет со_ вета или предложения ветерана, но он никог_ да не примет приказа.

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

«Двенадцать и Двенадцать».

Плаксивые страдания

«Жалость к самому себе — это один из самых неуместных и всепожирающих недостатков. Это барьер на пути дальнейшего духовного развития, который может воспрепятствовать продуктивному общению со своими товарища_ ми по причине непомерных требований вни_ мания и сочувствия к себе. Это такие плакси_ вые страдания, которые мы не можем себе позволить.

Как лечиться от этого? Что ж, давайте при_ стально взглянем на себя и еще внимательнее изучим Двенадцать Шагов на пути к исцеле_ нию. Когда мы видим, как много наших това_ рищей_алкоголиков прибегли к этим Шагам, чтобы преодолеть свою боль и несчастья, это вдохновляет нас на то, чтобы и самим попы_ таться реализовать эти жизнеутверждающие принципы».

Письмо, 1966.

Когда и как давать

Люди, которые клянчат деньги и просятся на ночлег, даже не начав бороться с алкоголем, находятся на неверном пути. Однако, мы изо всех сил пытаемся помочь во всем этом, если уверены, что человек принял решение бросить пить.

Дело не в том, чтобы оказывать или не ока_ зывать помощь кому_то, основной вопрос: ког_ да и как оказывать помощь? Как только мы встаем на путь оказания услуг, алкоголики не_ медленно начинают полагаться на нас, вместо того, чтобы полагаться на Бога. Они требуют то одного, то другого, заявляя, что не могут справиться с алкоголем, пока им не помогут наладить их материальную жизнь.

Чепуха. Многие из нас на своей шкуре по_ знали одну простую истину — есть у нас рабо_ та или нет ее, есть жена или нет, мы продолжа_ ем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

«Анонимные алкоголики».

Безжалостно к себе, с заботой о других

Мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя спасать свою шку_ ру за счет других.

Мы можем рассказать все человеку, кото_ рый поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательные к другим.

««« »»»

На этом этапе было бы неразумно возвращать_ ся к некоторым мучительным эпизодам прош_ лого. Благоразумие должно подсказать нам, что не нужно торопиться. Даже если мы готовы рассказать обо всех наших проступках, даже самых худших, мы должны помнить, что нельзя покупать душевный покой за счет стра_ даний других.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Разумная середина

«В некоторых группах АА принцип анонимно_ сти доводится до настоящего абсурда. Обще_ ние их членов носит столь ограниченный ха_ рактер, что они даже не знают фамилий и ад_ ресов друг друга. Это напоминает ячейку подпольной организации.

В других группах мы наблюдаем совершен_ но обратную картину, когда не удается удер_ жать членов АА от эффектных выступлений с лекциями перед широкой аудиторией, когда они начинают изображать важных персон.

Однако я знаю, что мы постепенно двига_ емся от этих крайних полюсов к разумной се_ редине. Большая часть «гастролирующих лек_ торов» ненадолго удерживаются в этой роли, а слишком глубоко законспирированные люди обычно выходят из тени, доверяя своим това_ рищам по несчастью, своим коллегам и другим людям. Мне кажется, в долгосрочной перспек_ тиве мы придем к разумной середине, как, оче_ видно, и следует вести себя в этом вопросе».

Письмо, 1959.

Полностью отказаться от прежних идей

После того, как мне не удалось привести к трез_ вости никого из алкоголиков, доктор Силку_ орт напомнил мне о наблюдении, сделанном профессором Уильямом Джеймсом, о том, что по_настоящему преображающий человека ду_ ховный опыт почти всегда проистекает из стра_ даний и кризисов. «Перестань читать им на_ ставления, — сказал д_р Силкуорт, — и снача_ ла изложи суровые медицинские факты. Это может так подействовать на них, что они захо_ тят пойти на любые меры, лишь бы выздоро_ веть. Тогда они, возможно, начнут восприни_ мать твои духовные идеи и даже согласятся с существованием Высшей Силы».

««« »»»

Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Неко_ торые из нас старались придерживаться сво_ их старых представлений и не добились ника_ кого результата, пока полностью не отказа_ лись от них.

1. *«АА взрослеет».*
2. «Анонимные алкоголики».

Утренние размышления

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня мы просим Бога направить наши по_ мыслы в верное русло, уберечь нас от жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. В таких ус_ ловиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности — как никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы ос_ вободим наши рассуждения от неверных мотивов.

Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдох_ новения у Бога, чтобы у нас появились интуитив_ ные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продол_ жении подобной практики, через некоторое вре_ мя правильные ответы приходят сами собой.

Мы заканчиваем период углубленного раз_ мышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы про_ сим освободить нас от своеволия...

«Анонимные алкоголики».

Навстречу зрелости

Многие наши ветераны, подвергавшие наше «лекарство от алкоголизма» суровым, но ус_ пешным испытаниям, все еще часто ощущают у себя недостаток «эмоциональной трезвости». Для ее достижения необходимо развивать в себе настоящую зрелость и душевное равно_ весие (т.е. смирение) во взаимоотношениях с собой, своими товарищами и с Богом.

««« »»»

АА никогда не должны превратиться в закры_ тое сообщество; давайте никогда не будем скрывать свой опыт, какой бы он ни был, от окружающего мира. Пускай представители АА откликнутся на этот призыв во всех областях человеческой деятельности. Пусть они прине_ сут свой опыт и дух АА во все сферы, где могут сотворить благие дела, ибо Бог не только спас нас от алкоголизма, но и мир снова принял нас в свои ряды.

1. «Грейпвайн», январь 1958.

2. «АА взрослеет».

Борьба в одиночку

Совсем немногие из тех, кто был порабощен алкоголем, сумели в одиночку выиграть битву с ним. Согласно статистическим данным, алко_ голики почти никогда не выздоравливают, по_ лагаясь только на собственные силы.

««« »»»

На пути к мысу Барроу на Аляске пара золото_ искателей нашли себе хижину и ящик виски. Погода была очень суровая, минус пятьдесят, и они так напились, что дали огню потухнуть. Едва не замерзнув до смерти, один из них все же проснулся, чтобы снова развести огонь. Он выполз наружу в поисках топлива и заглянул в пустую бочку из_под нефтепродуктов, в кото_ рой была замерзшая вода. Внизу подо льдом он разглядел какой_то красновато_желтый предмет. Когда лед растаял, это оказалась одна из книг АА. Один из этой парочки прочитал эту книгу и завязал с пьянством. Согласно легенде, он стал основателем одной из наших групп на Крайнем Севере.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Жизненный инстинкт

Когда мужчины и женщины начинают вливать в себя алкоголь в таких количествах, что он разрушает их жизни, они, тем самым, совер_ шают нечто противоестественное. Вопреки заложенному в них инстинкту самосохране_ ния, они пытаются уничтожить себя. Они бо_ рются с глубочайшим из заложенных в них ин_ стинктов.

Если разрушительная сила алкоголя вызы_ вает у них смирение, то милость Господня мо_ жет войти в них и избавить их от этого при_ страстия. Здесь их мощный инстинкт к продол_ жению жизни находит полную поддержку у Создателя, желающего дать им новую жизнь.

««« »»»

«Основная особенность духовного опыта зак_ лючается в том, что он дает его обладателю новую и несравненно более сильную мотива_ цию к вере и дисциплинированности.

Такой опыт не может немедленно вернуть нам целостность, но он дает вполне определен_ ную новую возможность для духовного воз_ рождения».

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1965.

Вы проводили эксперимент?

«Поскольку широта взглядов и познание опыт_ ным путем представляются неотъемлемыми атрибутами нашей «научной» цивилизации, кажется странным, что большинство ученых не горят желанием лично проверить теорию первичности Бога по отношению к человеку. Они предпочитают верить в то, что человек — это случайный продукт эволюционного про_ цесса, и что Бог как Творец и Создатель не су_ ществует.

Я могу сказать лишь то, что я проверял на опыте обе концепции, и что в моем случае кон_ цепция Бога доказала себя лучше в качестве жизненной основы, нежели эгоцентричная си_ стема.

Тем не менее, я буду первым защищать ваше право думать так, как вам заблагорассу_ дится. Я только задам вам вопрос: "Вы когда_ нибудь в жизни пытались размышлять и дей_ ствовать так, как если бы верили в существова_ ние Бога? Вы проводили такой эксперимент?"».

Письмо, 1950.

Мы нуждаемся в помощи извне

Было очевидно, что недостаточно простого осоз_ нания собственных недостатков, основанного толь_ ко на нашей самооценке. Нам нужна посторонняя помощь, если мы хотим знать правду о себе, — помощь Бога и помощь другого человека...

Только обсудив свои качества и ничего не скры_ вая при этом, только желая получить совет и руко_ водство, мы можем встать на путь разумных суж_ дений, укоренившейся честности и подлинного смирения.

««« »»»

Если мы начинаем обманывать себя, опытный нас_ тавник быстро это определит. И по мере того, как он умело выводит нас из мира наших фантазий, мы с удивлением обнаруживаем, как мало у нас остается привычных аргументов, которыми мы пользовались, чтобы защитить себя от непригляд_ ной правды. Не существует другого способа столь действенно победить в своей душе страх, гордыню и невежество. По прошествии некоторого време_ ни мы осознаем, что прочно стоим на качественно новом фундаменте, обеспечивающем целостность наших душ, и мы щедро благодарим наших настав_ ников, чьи советы вывели нас на верный путь.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Грейпвайн», август 1961.

Божий дар

Мы видим, что солнце никогда не заходит над Содружеством Анонимных Алкоголиков, что более трехсот пятидесяти тысяч АА избавились от своего недуга, что мы начали повсеместно преодолевать вековые расовые, религиозные и национальные барьеры. Эта уверенность в том, что столь многие из нас стали социально ответственными людьми, сохраняющими трез_ вость, духовно развивающимися и приносящи_ ми пользу в этом несовершенном мире, напол_ няет наши души глубочайшей радостью и удов_ летворением.

Но, как люди, которые очень тяжело учат_ ся, мы не должны чрезмерно поздравлять себя. Мы должны рассматривать эти достижения как Божественный дар, которому мы сумели как_то соответствовать благодаря своему крепнущему стремлению узнать и исполнить Его волю в отношении нас.

«Грейпвайн», июль 1965.

Молитва под давлением

Когда я чувствую в себе сильное напряжение, я удлиняю мои ежедневные прогулки и мед_ ленно повторяю нашу «Молитву о душевном покое» в ритм своим шагам и дыханию.

Если я чувствую, что моя боль хотя бы час_ тично была вызвана другими людьми, я стара_ юсь повторять: «Боже, дай мне душевных сил полюбить лучшее в них, и никогда не смущать_ ся худшим». Этот благодатный исцеляющий процесс, иногда продолжающийся по несколь_ ку дней, почти всегда возвращает мне эмоцио_ нальное равновесие и надежды на будущее.

Встречать трудности

«Не расстраивайтесь слишком сильно из_за своего срыва. Мы, алкоголики, почти всегда учимся на самых тяжелых уроках».

Ваша идея о переезде куда_нибудь в дру_ гое место может быть верна, а может, и невер_ на. Может быть, вы испытываете эмоциональ_ ные или экономические затруднения, с кото_ рыми невозможно справиться там, где Вы сейчас находитесь. Но, возможно, Вы сейчас делаете то же самое, что и мы совершали в тот или иной момент: просто бежите от труднос_ тей. Попытайтесь еще раз тщательно все об_ думать.

Действительно ли Вы ставите выздоровле_ ние для вас на первом месте, или оно зависит для вас от людей, обстоятельств или мест? Воз_ можно, для Вас будет гораздо лучше встретить_ ся с трудностями именно там, где Вы сейчас живете, и, в конечном счете, добиться успеха с помощью программы АА. Подумайте об этом, прежде чем принять окончательное решение».

«Грейпвайн», март 1962.

Письмо, 1949.

Мы больше не одиноки

Пьянство подразумевает одиночество, хотя мы и были окружены любящими нас людьми. Но когда наше упрямство прогнало их всех прочь, и мы остались в полном одиночестве, то начали изображать из себя важных персон в дешевых забегаловках. Когда перестало уда_ ваться и это, мы начали слоняться по улицам, клянча милостыню у прохожих.

Мы пытались достичь эмоциональной уравновешенности либо доминируя над дру_ гими, либо попадая в зависимость от других людей. Даже если у нас еще оставались какие_ то деньги, все равно мы оказывались совершен_ но одинокими в этом мире и тщетно старались найти какую_нибудь опору в таких нездоровых отношениях, как доминирование или подчи_ нение.

Для тех, кто вел себя именно таким обра_ зом, пребывание среди АА имеет особое зна_ чение. В этом Товариществе мы начинаем уз_ навать, какими должны быть правильные от_ ношения с теми, кто нас понимает, и мы больше не одиноки.

«Семь раз отмерь»?

«Мудрые люди недаром придают столь боль_ шое значение такой добродетели, как благо_ разумие. Они знают, что без этого важнейше_ го качества никакая мудрость невозможна.

Но «семь раз отмерь, один отрежь» в чис_ том виде недостаточно. Если наши глаза зату_ манены страхом, подозрением или гневом, то в таком состоянии лучше вообще не действо_ вать и не пытаться оценивать ситуацию».

««« »»»

«Мы перестаем испытывать страх перед при_ нятием больших и малых решений, как толь_ ко начинаем понимать, что даже если наш вы_ бор окажется неверным, мы сможем, если за_ хотим, извлечь урок из наших ошибок. Если же наше решение окажется верным, мы сможем возблагодарить Бога за Его милость и за то, что Он дал нам мужество действовать подобным образом».

«Двенадцать и Двенадцать».

Письма, 1966.

Удовлетворение от истинной жизни

Еще более удивительным является чувство, что мы не должны особенно выделяться среди сво_ их друзей, чтобы быть полезными другим и по_ настоящему счастливыми. Немногие из нас способны быть выдающимися деятелями, да мы и не хотим быть ими.

Услуга, которая оказана с радостью; обя_ зательства, которые мы честно выполняем; беды, которые мы выносим или которые уме_ ем отвратить с Божьей помощью; понимание, что дома и в мире мы являемся соратниками в совместном деле; хорошо усвоенный факт, что перед Богом все люди важны в равной мере; уверенность, что любовь, которую мы дарим, сторицей возвращается к нам; уверенность, что мы больше не изолированы и не живем в камерах_одиночках, которые сами построили для себя; уверенность, что мы не сорвались с резьбы, но занимаем достойное место в Божь_ ем мироздании, — таковы постоянные за_ конные удовольствия правильного образа жизни, которые нельзя заменить никакой помпезностью и торжественностью, никаким количеством материальных благ.

«Двенадцать и Двенадцать».

Более широкое понимание

Для охвата большего числа алкоголиков, для пони_ мания АА и расположения общественности к АА, сообщество должно продолжать расти повсюду. Нам надо продолжать улучшать отношения с ме_ диками, работодателями, правительством, религи_ озными деятелями, с судами, исправительными учреждениями, психиатрическими больницами и другими заведениями, имеющими отношение к проблеме алкоголизма. Нам надо усилить располо_ жение к нам издателей, писателей, работников ра_ дио и телевидения. Эти общественные организа_ ции должны шире открыться для нас.

««« »»»

Важнейшее значение для будущего процветания АА имеет использование современных средств мас_ совой информации. При правильном и бескорыс_ тном использовании они могут принести резуль_ таты, превосходящие наше воображение.

При неправильном использовании этого мощ_ ного инструмента мы можем очень сильно постра_ дать от проявлений эгоизма и самолюбования чле_ нов нашего сообщества. Нашим щитом против та_ кой опасности является принцип сохранения анонимности членов АА перед широкой публикой.

1. «Двенадцать Принципов».

2. «Грейпвайн», ноябрь 1960.

«Особый» опыт?

Мне довелось получить потрясающий мисти_ ческий опыт «внезапного озарения», и на пер_ вых порах мне вполне естественно казалось, что такой необычный опыт выделяет меня сре_ ди других людей.

Но теперь, когда я вспоминаю об этом по_ трясающем событии, я испытываю только глу_ бокую благодарность. Теперь мне ясно, что необычными обстоятельствами в моем случае были только внезапность этого озарения, его всепоглощающая сила и возникновение немед_ ленной убежденности.

Но я уверен, что во всех остальных отно_ шениях мой опыт ничем особо не отличался от любого члена АА, усердно выполняющего нашу программу исцеления. Несомненно, что на любого из них нисходит Божья благодать; разница заключается лишь в том, что осозна_ ние Его дара происходит более постепенным путем.

«Грейпвайн», июль 1962.

Ключ к трезвости

Уникальная способность каждого члена АА на основании собственного опыта понять нович_ ка и обеспечить его выздоровление не зависит от его образования, красноречия или каких_ то индивидуальных способностей. Единствен_ ное, что имеет значение, это то, что он алкого_ лик, который сам нашел ключ к трезвости.

««« »»»

Когда я в первый раз разговаривал с д_ром Бо_ бом, я напирал на безнадежность его состоя_ ния с медицинской точки зрения. Я пользовал_ ся словами д_ра Силкуорта, которыми он опи_ сывал алкогольную дилемму «одержимость плюс аллергия (непереносимость)». Хотя Боб сам был врачом, это оказалось неприятной новостью для него. А то обстоятельство, что я сам был алкоголиком и по собственному опы_ ту знал, о чем говорил, придавало особую убе_ дительность этому неприятному открытию.

Как видите, наш разговор был одинаково необходим нам обоим. Я перестал «читать про_ поведи». Я знал, что нуждаюсь в этом алкого_ лике так же сильно, как и он во мне.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Что скрывается в глубине

Некоторые станут возражать, что недостатки их характера не столь вопиющи. Выскажем предположение, что тщательный анализ по_ зволит выявить недостатки как раз там, где мы противились неприятным вопросам.

А так как на поверхности наше поведение выглядело довольно приличным, мы часто ро_ бели, когда представлялась возможность по_ нять, что все выглядит именно так потому лишь, что мы спрятали те самые недостатки под толстым слоем самооправданий. Какими бы ни были дефекты нашего характера, они, в конечном счете, навлекли на нас алкоголизм и уготовили нам бездну страданий.

«Двенадцать и Двенадцать».

Слуга, а не хозяин

В нашем сообществе Анонимных Алкоголиков мы обнаружили, что не важно, каково наше материальное положение, важно — каково духовное. Деньги постепенно превратились из наших господ в наших слуг. Они стали сред_ ством выражения любви и обмена услугами с окружающими нас людьми.

««« »»»

Среди членов нашего содружества в Австра_ лии есть один овцевод_одиночка, живущий в 2 тысячах миль от ближайшего городка, куда он приезжает раз в году, чтобы продать шерсть своих овец. Чтобы получить макси_ мальную выручку, ему надо приехать в город в определенный месяц. Но когда он узнал, что расширенное региональное собрание АА со_ стоится значительно позднее, когда цены на шерсть уже упадут, он с радостью принял тя_ желую финансовую потерю ради поездки в данное время. Вот как много для него значила встреча с АА.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Внутренняя сущность

Мы постоянно обнаруживаем при изучении материального мира, что видимая реальность вовсе не является истинной сущностью. Про_ заическая стальная балка представляет собой множество электронов, с невероятной скоро_ стью движущихся относительно друг друга. Движение этих крошечных тел происходит по совершенно точным законам, и законы эти одинаковы для всего материального мира. Так нас учит наука. У нас нет никаких оснований сомневаться в этом.

Однако, как только нам предлагают впол_ не логичное предположение, что в основе все_ го материального мира и жизни, насколько мы можем понять это, лежит Всемогущий Руко_ водящий Творческий Разум, так тут же неза_ медлительно проявляется наш антагонизм, и мы усердно стараемся убедить себя, что все это совсем не так. Но если бы это было так, то из этого вытекало бы, что жизнь возникла из ни_ чего, что она бессмысленна и никуда не дви_ жется.

«Анонимные алкоголики».

Бесстрашно и глубоко

Мой самоанализ нередко бывал ошибочным. Иногда мне не удавалось рассказать о своих недостатках лю_ дям, которые действительно могли мне помочь; в дру_ гие разы я скорее признавал их недостатки, нежели свои собственные, а бывали и такие времена, когда мое признание собственных недостатков скорее на_ поминало громкие жалобы на проблемы и обстоя_ тельства.

««« »»»

Поэтому, когда АА предлагает бесстрашный анализ с нравственной позиции, нам кажется, что от нас тре_ буют невозможного. Гордыня и страх преграждают дорогу новичку каждый раз, когда он пытается честь_ но оценить себя. Гордыня говорит: «Тебе не нужно идти этим путем!», а Страх шепчет: «Ты не посмеешь взглянуть!»

Но согласно свидетельствам тех членов АА, кто действительно пытался произвести моральную оцен_ ку своего «я», гордыня и страх — это не более чем огородные пугала. Когда мы по_настоящему захотим разобраться в своем «я» и постараемся сделать это скрупулезно, появится такое чувство, словно яркий свет вспыхнул в тумане. При известной настойчивос_ ти возникнет новая уверенность в себе, а в душе на_ ступит такое облегчение, которое с трудом поддает_ ся описанию.

1. «Грейпвайн», июнь 1958.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Личные обязательства

Снова хотим подчеркнуть, что нежелание бо_ роться друг с другом или с кем_нибудь еще не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас выше других людей. Это не значит также, что члены АА, восстановленные во всем мире в своих гражданских правах, бу_ дут уходить от любых индивидуальных обязан_ ностей действовать так, как они считают спра_ ведливым, по отношению к важнейшим про_ блемам современности.

Но что касается Содружества АА в це_ лом — это совершенно другое дело. Как орга_ низация мы не вступаем в общественные спо_ ры, потому что, если мы сделаем это, наше Со_ дружество погибнет

«Двенадцать и Двенадцать».

Страх и вера

Избавление от страха — это процесс, который длится всю жизнь и не может быть полностью завершен.

Под тяжелыми ударами судьбы или во вре_ мя серьезной болезни, или в других ситуациях, когда мы не чувствуем себя в безопасности, мы все испытываем страх — в большей или мень_ шей степени, в зависимости от обстоятельств. Те, кто заявляют, будто полностью свободны от страха, обманывают сами себя.

««« »»»

Мы наконец увидели, что вера в какого_то Бога столь же свойственна нам, как, например, чув_ ство, которое мы питаем к другу. Иногда нам требовалось бесстрашие в поисках, и тогда мы находили Его. Он был столь же реален, как мы сами. В глубине души мы обнаружили Великую Реальность.

1. «Грейпвайн», январь 1962.

2. «Анонимные алкоголики».

Шаг, способствующий нашему развитию

Порой, когда друзья говорят нам, какие мы молодцы, в глубине души мы понимаем, что это не совсем так. Мы знаем, что еще недостаточ_ но преуспели, поскольку не можем полностью принимать жизнь такой, как она есть. Должно быть, в нашей духовной практике и нашем раз_ витии существует какой_то серьезный изъян.

Что же это за изъян?

Скорее всего, источник нашего беспокой_ ства лежит в невыполнении или недопонима_ нии Одиннадцатого Шага АА, который гово_ рит нам о необходимости молитвы, медитации и Божественного руководства.

Другие Шаги могут помочь большинству из нас сохранять трезвость и в той или иной степени исполнять свои обязанности, но толь_ ко Одиннадцатый Шаг помогает нам разви_ ваться, при условии, что мы будем постоянно и упорно работать над этим.

«Грейпвайн», июнь 1958.

Отказ от зависимости и самодостаточности

Когда мы шли по противоположному пути, настаивая, как дети, на том, чтобы другие люди защищали нас и заботились о нас, или на том, что мир должен обеспе_ чить нам средства к существованию, результат также оказывался плачевным. Это часто заставляло людей, ко_ торых мы любили, отдаляться от нас или даже уходить насовсем. Нам было трудно пережить разочарование.

Мы не могли понять, что, будучи взрослыми, мы вели себя как дети, пытаясь превратить всех вокруг — друзей, жен, мужей и даже весь мир — в оберегающих нас родителей. Мы отказывались понять довольно су_ ровый жизненный принцип, что чрезмерная зависи_ мость от людей делает человека несчастным, потому что все люди способны ошибаться и даже самые луч_ шие из них могут нас подвести, особенно если наши требования к ним не имеют разумных границ.

««« »»»

Сейчас мы опираемся на другую основу — мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к на_ шим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предоп_ ределил. До тех пор, пока мы действуем так, как угод_ но Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2.«Анонимные алкоголики».

Благодарить

Хотя мне до сих пор нелегко с полным спокой_ствием принимать сегодняшние волнения и боль, как это, возможно, удается людям, бо_лее развитым в духовном отношении, тем не менее, я могу благодарить за нынешние стра_дания.

Такая готовность возникает у меня, когда я вспоминаю уроки, которые мне удалось из_влечь из прошлых страданий, и которые при_вели меня к нынешнему благословенному со_стоянию. Я вспоминаю, как прошлые муки ал_коголизма, боль сопротивления и упрямая гордыня помогли мне получить Божью благо_дать и таким образом, обрести новую свободу.

«Грейпвайн», март 1962.

Что стоит за нашими оправданиями

Мы, алкоголики, являемся чемпионами по изобре_тению самооправданий и теоретизированию. Зада_ча психиатра — внимательно выслушать наши оп_равдания и обнаружить более глубокие причины нашего поведения. Хотя мы не изучали психиатрию, проведя некоторое время среди Анонимных Алко_голиков, мы можем понять, что наши мотивы на самом деле не таковы, как нам изначально казалось, и что мы находимся под воздействием сил, ранее нам неизвестных. Поэтому нам следует с величай_шим уважением, интересом и пользой для себя вос_принимать достижения психиатрии.

««« »»»

«Духовный рост, который достигается благодаря выполнению Двенадцати Шагов АА, в сочетании с помощью хорошего наставника обычно помогает обнаружить большую часть глубинных причин, обусловливающих недостатки нашей натуры, по крайней мере, в той степени, которая соответству_ет нашим практическим потребностям. Тем не ме_нее, нам следует благодарить наших друзей_пси_хиатров за то, что они так настоятельно подчерки_вают необходимость обнаружения ложных и зачастую неосознанных мотиваций».

1.«АА взрослеет».

2.Письмо, 1966.

Те, другие люди

«Как и вы, я часто считал себя жертвой слов и поступков других людей. Но каждый раз, когда я признавал грехи этих людей, особенно тех, чьи прегрешения не имели ничего общего с моими собственными, я понимал, что только умножаю общий урон собственной личности. Под влиянием личного недовольства, обиды и жалости к самому себе я стал бы практически никчемным человеком.

Потому сегодня, когда кто_нибудь в разго_ воре со мной желает причинить мне боль, я сперва спрашиваю себя, есть ли правда в том, что говорит этот человек. Если нет, я стараюсь сдерживать себя той мыслью, что и у меня бы_ вали периоды, когда я умышленно говорил горькие для окружающих вещи, что обидное и ранящее злословие есть всего лишь остаточ_ ный симптом нашей эмоциональной болезни, и вследствие этого я понимаю, что всегда дол_ жен сдерживать свой гнев по отношению к неблагоразумному поведению этих не вполне здоровых людей.

Под воздействием тяжелых обстоятельств мне приходилось, раз за разом, прощать дру_ гих — а также и себя. А когда вы в последний раз пробовали поступать подобным образом?»

Письмо, 1946.

Когда заканчивается детство

«Вы должны помнить, что каждая группа Аноним_ ных Алкоголиков начинается с усилий одного че_ ловека и его друзей, то есть основателя и его под_ вижников, с соблюдением определенной иерар_ хии. Другого варианта не существует.

Но когда период становления остается поза_ ди, истинный лидер всегда создает возможности для демократического пути развития, который на_ чинается снизу, и, в конечном счете, этот предво_ дитель полностью отходит от своей прошлой стра_ тегии самоизбранного лидерства».

««« »»»

Из письма д_ру Бобу:

«Группы Анонимных Алкоголиков повсемес_ тно берут вопросы руководства текущей деятель_ ностью в свои руки. Местные основатели и их дру_ зья отходят на второй план. Я не понимаю, почему так много людей забывают об этом, когда рассуж_ дают о будущем нашей Всемирной службы.

В конце концов, именно группы возьмут все под свой контроль, и возможно, когда это произой_ дет, они потеряют свое наследие. Однако возмож_ но, что этого и не произойдет. В любом случае, они на самом деле выросли, и АА принадлежит им, да_ вайте же признаем этот факт».

Письма, 1950, 1949.

Честность и выздоровление

Подводя нравственную инвентаризацию, каждый член АА должен обдумать следующие вопросы:

Когда и как, в каких именно случаях мое эгоис_ тическое стремление к сексуальным отношениям навлекло беду на других людей и на меня самого? Кого я конкретно обидел и в какой мере? Разруши_ ло ли это мою семейную жизнь и отразилось ли на моих детях? Рисковал ли я при этом своим поло_ жением в обществе? Как я относился к тем своим поступкам тогда? Сгорал ли я от стыда? Или же я считал, что я не виновник, а жертва, и тем самым оправдывал себя?

Как я относился к неудачам в сексуальных от_ ношениях? Когда я сталкивался с отказом, вызыва_ ло это у меня мстительное чувство, или я впадал в депрессию? Вымещал ли я это на других? Если жена отказывала мне в близости или была холодна со мной, пользовался ли я этим как поводом для измен?

««« »»»

Пускай ни один алкоголик не говорит, что не может выздороветь до тех пор, пока его семья не вернется к нему. Его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотноше_ ний с Богом, как бы он ни понимал Его для себя.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Об Анонимных Алкоголиках в двух словах

«Весь путь Анонимных Алкоголиков может быть емко описан двумя словами — смирение и ответственность. Уровень нашего духовного развития можно точно измерить степенью нашей приверженности этим прекрасным эта_ лонам».

«Всегда двигаться вперед по пути смирения, в сочетании со все возрастающей готовностью принимать на себя ясные и четкие обязатель_ ства и исполнять их — вот поистине краеуголь_ ные камни в процессе нашего духовного раз_ вития и роста. Они позволяют нам осознать подлинную суть правильного существования и правильного действия. Именно через них мы можем понять и исполнить Божью волю».

Беседа, 1965 (напечатана в журнале «Грейпвайн» за январь 1966 г.).

Проблемы, которые мы сами создаем

Себялюбие — эгоцентризм! В этом, мы пола_ гаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, свое_ корыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, безо всякого повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда_то давно мы сделали выбор, думая лишь о себе, потому_ то нам и досталось впоследствии.

Таким образом, мы сами являемся причи_ ной наших бед. Они начинаются в нас; алкого_ лик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего мы, алкоголики, долж_ ны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас.

«Анонимные алкоголики».

Обязательная любовь

Жизнь каждого члена АА и каждой группы стро_ ится на приверженности нашим Двенадцати Ша_ гам и Двенадцати Традициям. Мы знаем, что нака_ занием за продолжительное несоблюдение этих принципов будет смерть индивида и распад груп_ пы. Но еще большей силой, способствующей един_ ству АА, является обязательная любовь к своим то_ варищам и нашим принципам.

««« »»»

Вы, может быть, думаете, что штаб_квартира АА в Нью_Йорке является исключением? Конечно, люди всегда нуждаются в какой_то власти. Но много лет тому назад попечители и члены Центра обслужива_ ния поняли, что они могут всего лишь давать реко_ мендации , и, притом, в самой мягкой форме.

Они были вынуждены даже сформулировать некоторые клише, которые включаются в полови_ ну рассылаемых писем: «Конечно, у вас есть полная свобода решить этот вопрос удобным для вас спо_ собом, но большой опыт АА подсказывает, что...».

Из Всемирной штаб_квартиры АА не исходит никаких приказов. Она является главным распрос_ транителем нашего опыта, приобретенного на ос_ новании полученных нами уроков.

1.«Двенадцать Принципов».

2.«Двенадцать и Двенадцать».

Путь в одиночку

Решать духовные проблемы в одиночку до_ вольно опасно. Нам часто приходилось слы_ шать, как люди, движимые благими намерени_ ями, провозглашают, что ими руководит Гос_ подь, в то время как совершенно очевидно, что они в этом жестоко ошибаются. Не имея прак_ тики общения с Богом и не обладая смирени_ ем, эти люди могут обманывать себя, оправ_ дывая всякого рода бессмыслицу на том лишь основании, что она подсказана им Богом.

Стоит отметить, что люди с высокой ду_ ховностью всегда настаивают на нашей про_ верке с друзьями или с духовными наставни_ ками указаний, которые мы, по нашему мне_ нию, получили от Бога. А тем более новичок не должен подвергать себя опасности совершить какую_либо нелепую или даже трагическую ошибку такого рода. Хотя комментарий или совет другого члена АА не всегда является без_ ошибочным, он не будет столь неопределен_ ным, как любое прямое указание, которое мы можем получить, общаясь с Силой более мо_ гущественной, чем мы и не обладая при этом достаточным опытом такого общения.

«Двенадцать и Двенадцать».

Исцеление через самоотдачу

Новичку надо рассказать о программе дей_ ствий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как вы пересмотрели свое прошлое, и почему вы теперь хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении. Фактически, он может помочь вам больше, чем вы ему. Объяс_ ните ему, что он вам ничем не обязан.

««« »»»

В первые полгода, когда я перестал пить, я усер_ дно работал со многими алкоголиками, но ни с одним из них не добился успеха. Тем не менее, эта деятельность помогала мне сохранять трезвость. Дело заключалось не в том, что я что_ то получал от них. Моя психологическая ста_ бильность проистекала из моих стремлений что_то отдавать, а вовсе не получать от них.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «Грейпвайн», январь 1958.

Высшая сила глазами атеистов

«У меня большой и преимущественно поло_ жительный опыт работы с атеистами. Каждый член АА имеет право на собственное мнение. Гораздо лучше сохранять открытое и терпи_ мое общество, чем подавлять недовольство, которое может возникать из_за их взглядов. На самом деле, я не знаю никого, кто ушел бы от нас и умер от алкоголизма только из_за сво_ их атеистических взглядов на устройство ми_ роздания.

Но я всегда прошу таких людей рассмат_ ривать в качестве Высшей Силы свою группу. Когда они впервые пришли туда, они пили, то_ гда как большинство членов группы сохраня_ ли трезвость. Следовательно, для них группа представляет собой Высшую Силу. Это непло_ хо для начала, и для многих из них прогресс на_ чинается именно с этой точки. Я понимаю их чувства, поскольку некогда сам был таким».

Письмо, 1962.

Облегчить нашу ношу

Только одно соображение должно останавли_ вать нас от полного признания своей вины пе_ ред другими людьми. Оно действует там, где полное признание серьезно повредило бы тому человеку, которому мы хотим возместить ущерб. Или — что не менее важно — это мо_ жет повредить каким_либо другим людям. На_ пример, мы не можем взваливать бремя на_ ших внебрачных связей на плечи ничего не по_ дозревающих мужей и жен. Если обсуждение таких связей все же возникнет, давайте поста_ раемся не нанести ущерба третьей стороне, независимо от того, что это за человек.

Наша ноша не станет легче, даже если мы бездумно переложим ее на плечи других.

««« »»»

При возмещении ущерба, нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая инте_ ресы других людей, но при этом не расшарки_ ваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помо_ гает нам прочно стоять на ногах, мы не долж_ ны ни перед кем ползать и унижаться.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Анонимные алкоголики».

Говорить без страха

Немногие из нас сохраняют анонимность в своей повседневной жизни. Мы отказались от принци_ па анонимности на этом уровне, поскольку счита_ ем, что наши друзья и коллеги должны знать о су_ ществовании Содружества АА и о том, что оно для нас сделало. Мы хотим также избавиться от страха перед публичным признанием, что мы алкоголики. Хотя мы убедительно просим журналистов не рас_ крывать наши имена, мы нередко выступаем на смешанных встречах, где присутствуют посторон_ ние люди. Мы стремимся убедить аудиторию в том, что алкоголизм — это наша болезнь, о которой мы больше не боимся разговаривать с кем бы то ни было.

Однако, если мы переступим эти границы, мы, без сомнения, навсегда утратим принцип соблю_ дения анонимности. Если бы каждый член АА мог смело обнародовать свое имя и свою историю и поместить свою фотографию, то на нас вскоре об_ рушился бы шквал персональной известности.

««« »»»

«Когда члены АА обращаются ко мне за советом от_ носительно участия во встрече с так называемой широкой общественностью, я это приветствую, с единственным условием, чтобы журналисты соблю_ дали наш принцип анонимности и понимали, что мы не требуем для себя ничего, кроме понимания».

1. «Грейпвайн», январь 1946.

Искусство оправданий

Большинство членов АА, когда продолжали пить, жестоко страдали от способности выго_ раживать себя. Для многих эта способность служила, разумеется, извиняющим поводом для выпивки, а также и для множества безум_ ных и диких выходок. Придумывание алиби стало для нас тонким искусством.

Мы должны были пить потому, что време_ на были тяжелые, или потому, что времена были — что надо. Мы должны были пить пото_ му, что дома нас окутывала атмосфера всеоб_ щей любви, или потому, что нас никто не любил. Мы должны были пить потому, что нам сопут_ ствовали крупные удачи на службе, или потому, что у нас были серьезные неприятности в делах. Мы должны были пить потому, что наша стра_ на выиграла войну, или потому, что она вступи_ ла в войну. И так далее до бесконечности.

««« »»»

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональ_ ной неустойчивости. Что касается других лю_ дей, то нужно было отказаться от слова «вина» в наших разговорах и мыслях.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1949.

2. Там же.

Духовная зрелость

Если мы духовно выздоровели, мы можем де_ лать все то, что не рекомендуется делать алко_ голикам. Принято считать, что нам нельзя по_ являться там, где потребляют алкоголь, что мы не должны держать его у себя дома, что мы должны избегать пьющих друзей, что нельзя смотреть фильмы, в которых показывают сце_ ны с выпивкой, что мы не должны заходить в бары, что наши друзья должны прятать бутыл_ ки, когда мы приходим к ним в дом, что мы не должны думать об алкоголе и нам не следует напоминать о нем. Наш опыт показывает, что это не так.

Ежедневно мы сталкиваемся со всеми эти_ ми ситуациями, которые мы якобы должны избегать. Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, все еще не избавился от того образа мышления, который сопутствует алко_ голизму. Его духовный статус еще не закрепил_ ся. Ибо выходит, что его единственный шанс стать трезвым — это жить где_нибудь в Грен_ ландии, но ведь даже там может появиться эс_ кимос с бутылкой виски, который все погубит.

«Анонимные алкоголики».

Мы как отдельные личности

Есть только один бесспорный способ провер_ ки духовной зрелости. Он гласит: «По плодам их узнаете их».

Вот почему я думаю, что не следует зада_ вать вопросов относительно чьей_либо духов_ ной трансформации, была ли она мгновенной или постепенной. Не следует также ожидать для себя чьего_то особенного типа изменения, поскольку опыт показывает, что нам обычно дается то, что лучше всего подходит именно нам.

««« »»»

Одинаковых людей не бывает, поэтому каж_ дый из нас, проводя моральную оценку, дол_ жен понять недостатки своей индивидуальнос_ ти. Подобрав ботинки впору, каждый человек должен надеть их и идти по жизни с уверенно_ стью, что теперь он на правильном пути.

1. *«Грейпвайн», июль 1962.*

2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Необузданные инстинкты

Всякий раз, когда такой человек дает волю сво_ им инстинктам по отношению к окружаю_ щим, случаются неприятности. Если в погоне за богатством он попирает людей, встречаю_ щихся на его пути, это может вызвать у окру_ жающих страх, ревность и мстительность. Не_ обузданный секс также приводит к неприят_ ностям.

Обращенные к другим требования чрез_ мерного внимания, покровительства или люб_ ви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение, — две столь же нездоровые эмоциональные ре_ акции, сколь и требования, их вызвавшие. Ког_ да стремление завоевать престиж становится неконтролируемым, то уже неважно, где это происходит, — в кружке кройки и шитья или на международной конференции; другие люди страдают от этого и часто выражают протест. Такое столкновение инстинктов может выз_ вать любую реакцию — от холодного пренеб_ режения до яростного противодействия.

«Двенадцать и Двенадцать».

«Бессилие перед алкоголем»

Я неуклонно скатывался вниз, и в один из дней 1934 г. я лежал на верхнем этаже больницы, впервые осознав, что мое состояние совершен_ но безнадежно.

Лоис находилась внизу, и д_р Силкуорт в своей мягкой манере пытался объяснить ей, в чем причина моих проблем и моего безнадеж_ ного состояния. «Но у Билла огромная сила воли, — сказала она. — Он отчаянно пытается выздороветь. Мы уже все перепробовали. Док_ тор, почему он не может остановиться?»

Он объяснил ей, что мое пьянство, некогда бывшее привычкой, превратилось в настоящее безумие, в зависимость, которая вынуждает меня пить даже против моей воли.

««« »»»

«На последних стадиях алкоголизма воля к со_ противлению улетучивается. Но когда мы при_ знаем наше полное поражение и становимся готовы к попытке следовать принципам АА, алкогольная зависимость покидает нас, и мы переходим в иное измерение, приобретая сво_ боду под Богом, как мы Его понимаем».

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1966.

Вера, план и работа

«Идея “жить сегодняшним днем” относится, в первую очередь, к эмоциональной жизни че_ ловека. С этой точки зрения мы должны жить не вчерашним и не завтрашним, а именно се_ годняшним днем.

Но мне никогда не доводилось видеть, что_ бы отдельный человек, группа АА или все Со_ дружество в целом никогда не задумывались о том, как им действовать завтра или в более отдаленном будущем. Одна только вера не воз_ двигнет дом, в котором можно будет жить. Необходим план и много работы для его воп_ лощения в реальность.

К Анонимным Алкоголикам, как ни к кому иному, применимо библейское выражение: “Вера без дел мертва”. Усердное и искреннее служение в рамках Двенадцатого Шага явля_ ется именно такими «делами», способствую_ щими нашей дальнейшей жизни и развитию за счет избавления от анархии или застоя».

Письмо, 1954.

Ложная гордость

Самым тревожным в отношении слепой гор_ дыни является легкость, с которой мы находим оправдания для нее. Однако не надо далеко хо_ дить, чтобы понять, что самооправдание — это универсальное средство для разрушения гар_ монии и любви. Оно настраивает человека про_ тив человека, народ против народа. Руководствуясь им, можно оправдать любые формы безрассудства и насилия, и даже представить их достойными уважения.

««« »»»

Было бы ложной гордостью считать, что АА изобрели панацею от всех болезней, даже от алкоголизма.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.

2. «АА взрослеет».

Справляться с обидами

Мы пришли к пониманию, что мир и люди по_ велевали нами. Зло, воображаемое или реаль_ ное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недоволь_ ство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание изба_ виться от алкоголя.

Наш путь был таким: мы пришли к заклю_ чению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны. Хотя нам не нра_ вились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, все же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпи_ мостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу.

Мы избегаем споров или возмездия. Ведь мы не стали бы так относиться к больному че_ ловеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем помочь им. Конечно, мы не можем помочь всем людям, но Бог научит нас, как быть добрыми и терпимыми по отношению к каж_ дому.

«Анонимные алкоголики».

Аспекты духовности

«Среди Анонимных Алкоголиков все еще со_ храняется довольно много людей, проводящих различие между материальным и духовным. Я же предпочитаю думать, что все здесь зависит от мотивации. Если мы эгоистично используем наше земное имущество, значит, мы материа_ листы. Но если мы используем это имущество для помощи другим людям, тогда материаль_ ное помогает духовному».

««« »»»

«В обществе продолжает господствовать мысль о том, что наши инстинкты преимуще_ ственно являются низменными и препятству_ ют развитию духовности. Я думаю, что разли_ чие между добром и злом не сводится к разни_ це между духовностью и инстинктами: это различие между правильным и неправильным использованием инстинктов. Осознание ин_ стинктивных мотивов и направление их в нуж_ ное русло составляют сущность обретения це_ лостности натуры».

1. Письмо, 1958.

2. Письмо, 1954.

Эмоциональная трезвость

Если мы проанализируем все свои неприятно_ сти, большие и малые, мы обнаружим, что в основе их лежит какая_то нездоровая зависи_ мость и проистекающие из нее нездоровые требования. Давайте же с Божьей помощью будем постепенно освобождаться от этих пут.

Когда мы освободимся от них, мы обретем необходимую свободу для жизни и любви, и способность к двенадцатому шагу, которая приведет и нас, и остальных к эмоциональной трезвости.

«Грейпвайн», январь 1958.

Когда противоречия нарастают

Порой мне приходилось пересматривать ситуа_ ции, в которых я вел себя не слишком хорошо. Тот_ час же появлялось навязчивое стремление найти себе оправдание.

«Это были, — говорил я себе, — ошибки по_ истине неплохого человека». Когда же эта люби_ мая отговорка не срабатывала, я думал: «Что ж, если бы эти люди не поступили так со мной, то и мне бы не пришлось сделать то, что я сделал». Или вот еще: «Господь знает, что у меня бывают ужасные поры_ вы, с которыми я не могу справиться в одиночку. Он должен избавить меня от них». И, наконец, наступало время, когда я восклицал: «Этого я уж точно не смогу сделать! Не стоит даже и пытаться».

Разумеется, мои противоречия все нарастали, так как меня просто переполняли различные отго_ ворки, отказы и полное неповиновение.

««« »»»

Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим челове_ ком поможет нам услышать его мнение и полу_ чить совет, в отношении которого у нас не будет сомнений. Решать духовные проблемы в одиноч_ ку довольно опасно.

1.«Грейпвайн», июнь 1961.

2.«Двенадцать и Двенадцать».

Время против денег

Если сравнить наше отношение к трате времени и к трате денег, то выявляется интересное противо_ речие. Мы посвящаем довольно много времени де_ лам сообщества АА, и делаем это не только для соб_ ственной поддержки и дальнейшего развития, но и ради наших групп, окружения, Содружества АА в целом и, в первую очередь, для новичков. Если оценить эти затраты времени в денежном выра_ жении, наши коллективные пожертвования соста_ вили бы огромную сумму.

Однако, когда дело доходит до реальной тра_ ты наличных денег, в частности, на содержание штаб_квартиры АА, многие из нас делают это весь_ ма неохотно. Мы вспоминаем о своих финансовых потерях за годы, которые мы потратили на пьян_ ство, о суммах, которые могли бы отложить на обу_ чение детей или просто на черный день.

В последние годы происходит повсеместный отход от подобного отношения; оно особенно бы_ стро улетучивается, когда становится очевидной реальная потребность в функционировании той или иной службы АА. Жертвователи нечасто могут увидеть конкретные результаты своих пожертво_ ваний, однако они отлично сознают, что таким образом помогают бесчисленным тысячам других алкоголиков и их семьям.

«Двенадцать Принципов».

БольМубийца или больМцелитель?

«Я считаю, что когда мы были активными ал_ коголиками, мы пили в основном для того, что_ бы убить в себе боль того или иного проис_ хождения — физическую, психическую или эмоциональную. Конечно же, у каждого есть свой предел стойкости, и как только вы дос_ тигли его, вы снова обращаетесь за облегче_ нием к бутылке.

На вашем месте я бы не стал взваливать весь изнуряющий груз вины только на себя; с другой стороны, этот опыт должен удвоить вашу убежденность в том, что алкоголь не яв_ ляется постоянно действующим болеутоляю_ щим средством».

««« »»»

И каждый раз боль была ценой, которую при_ ходилось платить за вступление в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, кото_ рое, как выяснилось, исцеляло боль. Мы стали меньше бояться боли и стремиться к смире_ нию как никогда ранее.

1. *Письмо, 1959.*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

Стремление к партнерству

Когда отношения серьезно нарушены, для ис_ правления требуется длительная и терпеливая работа. Когда муж становится членом АА, жена бывает недовольна и с неприязнью относится к АА за то, что Содружеству удалось сделать то, чего не удалось ей за многие годы предан_ ности и старания. Муж может так увлечься АА и своими новыми друзьями, что довольно не_ обдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Оба начинают упрекать друг друга и задавать себе вопрос, возможно ли счастье в их браке.

Когда же алкоголик понимает, что дове_ лось вынести его жене и какой ущерб он нанес ей и детям, он почти всегда охотно берет на себя ответственность за семью и готов испра_ вить все, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу всех Двенадцати Шагов у себя в семье и часто добивается хоро_ ших результатов. С этого момента он с твердо_ стью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованно_ му мальчику.

«Двенадцать и Двенадцать»,.

Протест или принятие

Почти все мы, за редким исключением, временами молиться могли только невероятным усилием воли. Иногда бывает даже так, что бунт внутри нас столь велик, что мы вообще не хотим молиться. Если та_ кое случается, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что она явля_ ется благом для нас.

«« »»»

Человек, стойко и неизменно продолжающий мо_ литься Богу, со временем обнаруживает, что владе_ ет великими дарами. Когда он сталкивается с зат_ руднительными обстоятельствами, он понимает, что способен смело смотреть им в лицо. Он спосо_ бен принять самого себя и весь окружающий мир.

Он способен на это потому, что принял в сво_ ей душе Бога, который суть Все, и который любит нас всех. Когда он говорит: «Отче наш, иже еси на небесах, да святится имя Твое!», он действительно глубоко и смиренно прочувствовал это. Когда в ре_ зультате глубокой медитации он отстраняется от шума окружающего мира, он знает, что он в руках Божьих, и что его высшему предназначению на самом деле ничего не угрожает, ни сейчас, ни по_ том, что бы ни произошло.

1.«Двенадцать и Двенадцать».

2.«Грейпвайн», июнь 1958.

Любовь + Разум = Рост

«Мне кажется, что основной задачей любого человеческого существа является его рост, ко_ торый, как задумано Создателем, есть суть вся_ кого развития.

Наш поиск должен быть направлен на от_ крытие для себя новых реалий, в том числе, наилучшего понимания и ощущения любви, которую мы только способны обрести. Если способность любить дана человеческому су_ ществу, она обязательно присуща и его Соз_ дателю.

Существующие теологические концепции помогают мне верить, что я живу в разумно устроенном мире, управляемом Божественной любовью, и что моя собственная неразумная природа может быть постепенно преодолена. Это, по моему разумению, и есть тот процесс роста, для которого мы предназначены».

Письмо, 1958.

Правильно молиться

Нам казалось, что мы очень серьезно относим_ ся к религиозным практикам. Однако, после честного пересмотра своих позиций, мы обна_ ружили, что по большей части бывали весьма поверхностны. Или же порой, впадая в край_ ности, мы захлебывались от эмоций, ошибоч_ но принимая их за истинное религиозное чув_ ство. В обоих случаях, мы хотели получать, ни_ чего не давая взамен.

Мы молились неправильно. Мы всегда про_ сили «Исполни мои желания» вместо того, что_ бы говорить «Да свершится воля Твоя». Мы совершенно не понимали сути Божественной любви к человеку. Поэтому мы оставались в плену своих заблуждений, неспособные при_ нять Божественную благодать, которая могла бы исцелить нас.

«Двенадцать Принципов».

Ежедневная инвентаризация

Зачастую, когда мы анализируем каждый про_ житый день, только пристальный и испытую_ щий взгляд может выявить истинные мотивы нашего поведения. В таких случаях наш ста_ ринный враг под названием «рациональные объяснения» берет верх и начинает оправды_ вать поведение, которое на самом деле было неправильным. Возникает искушение пове_ рить, что мы руководствовались благими при_ чинами и намерениями, хотя на самом деле это было не так.

Мы «конструктивно критиковали» других людей, нуждавшихся в этом, хотя нашим ис_ тинным желанием было победить в бесполез_ ном споре. Или же, если человек, о котором шла речь, отсутствовал на собрании, мы дума_ ли, будто помогаем остальным лучше понять его, тогда как на самом деле мы унижали его, чтобы почувствовать свое превосходство.

Мы ранили чувства тех, кого любили, так как считали, что «нужно преподать им хоро_ ший урок», но на самом деле хотели наказать их. Мы впадали в депрессию и жаловались, что нам плохо, а на самом деле требовали сочув_ ствия и внимания к себе.

Целостный взгляд

«Хотя многим из нас приходилось бороться за сохранение трезвости, нашему Содружеству никогда не пришлось сражаться за восстанов_ ление утраченного единства. Поэтому мы иног_ да воспринимаем этот бесценный дар как само собой разумеющийся. Мы забываем, что в слу_ чае утраты нашего единства миллионы алко_ голиков, которые пока не знают о нас, никогда не получат своего шанса на выздоровление».

««« »»»

«Мы имели обыкновение скептически отно_ ситься к широким мероприятиям АА вроде конференций, поскольку считали их несколь_ ко показным. Но в результате оказывается, что их польза очень велика. Хотя интересы каждо_ го члена АА в основном сфокусированы на сво_ ей группе и на тех, кто находится непосред_ ственно вокруг него, но вместе с тем, весьма необходимо и желательно, чтобы мы обрели более широкое видение в целом

Генеральная конференция АА, которая проводится в Нью_Йорке, оказывает именно такой эффект на тех, кто там присутствует. Это сильно расширяет наш кругозор».

«Двенадцать Принципов».

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1956.

Мощное начало

Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь другим алкоголикам, ко_ торые еще более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует вза_ мен, не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви.

Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь друго_ му алкоголику или нет. Характер того, кто стре_ мится помочь товарищу по несчастью, еще, возможно, полон недостатков, но он чувству_ ет, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал.

«Двенадцать и Двенадцать».

Анонимность и трезвость

По мере того как число групп росло, проблемы ано_ нимности усложнялись. Радуясь чудесному исце_ лению каждого из наших братьев_алкоголиков, мы иногда обсуждали интимные или мучительные для него моменты, предназначенные только для ушей его наставника. Пострадавший, оскорбленный в своих чувствах, справедливо жаловался, что его до_ верие было обмануто.

Когда такие истории начинали циркулировать за пределами группы, возникала серьезная угроза подрыва обещанного нами принципа анонимнос_ ти. Это нередко отталкивало от нас людей. Ясно, что имя каждого члена АА и его история должны были храниться в тайне, если он того желал.

««« »»»

Теперь мы полностью осознали, что абсолютная персональная анонимность перед внешним ми_ ром так же необходима для продолжения суще_ ствования Содружества АА, как абсолютная трез_ вость необходима для существования его отдель_ ных членов. Это требование продиктовано не страхом, а благоразумием, основанном на много_ летнем опыте.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «АА взрослеет».

Люди веры

Мы все, шедшие этим сомнительным путем атеизма и агностицизма, просим вас отказать_ ся от предрассудков, в том числе направлен_ ных против организованных религий. Мы по_ няли, что, при всех своих недостатках, вера дает смысл и цель миллионам людей. У верующих есть вполне разумная идея о том, каков смысл жизни.

У нас, в прошлом, фактически не было ни_ какого общего представления о жизни как та_ ковой. Мы забавлялись тем, что цинично раз_ бирали по косточкам духовные верования и практику религий, не замечая того, что многие люди с религиозными устремлениями, незави_ симо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют известный уровень стабильно_ сти, счастья и благополучия, к которым следо_ вало бы стремиться и нам.

«Анонимные алкоголики».

Заново построить стабильность

Для алкоголиков также очень важны вопросы, касаю_ щиеся финансового положения и эмоциональной ста_ бильности. Здесь наибольший вред приносят страх, жад_ ность, стяжательство и гордыня. Анализируя свой по_ служной список, практически каждый алкоголик должен задать себе примерно следующие вопросы. Какие недо_ статки моего характера, помимо алкоголизма, способ_ ствовали моим финансовым затруднениям? Возможно, страх и комплекс неполноценности по отношению к своим профессиональным данным подорвали мою уве_ ренность в себе и создали внутренний конфликт? Пы_ тался ли я скрыть комплекс неполноценности с помо_ щью лжи, обмана и попыток избежать ответственнос_ ти? Или я жаловался на то, что другие не признают моих исключительных способностей? Не переоценивал ли я себя, представляясь исключительной личностью? Был ли я настолько беспринципен в своих амбициях, что позволял себе предавать своих коллег и ставить им под_ ножки? Был ли я расточителен? Брал ли я беззаботно взаймы деньги, не заботясь о том, сумею ли вернуть долг? Был ли я скуп и держал ли свою семью в голодном теле? Был ли разумным в своих тратах? Как насчет сомни_ тельных сделок, игры на бирже, ставок на бегах.

Женщины, состоящие в АА и занимающиеся биз_ несом, увидят, конечно, что многие из этих вопросов относятся и к ним тоже. Но алкоголичка _домохозяйка тоже способна серьезно подорвать семейный бюджет. Она может подделывать счета, манипулировать деньга_ ми, отпускаемыми на продукты, в дневное время зани_ маться азартными играми и загнать своего мужа в долг благодаря ненужным тратам, собственной безответ_ ственности и расточительности.

«Двенадцать и Двенадцать».

Товарищи по несчастью

Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанс_ кой каюты.

Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой. Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз.

««« »»»

Наша первая женщина_алкоголик была пациент_ кой д_ра Гарри Тьебу, снабдившим ее первоначаль_ ным вариантом нашей Большой книги, которая тогда еще не вышла из печати. После первого прочтения книги все в ней протестовало, однако второе прочтение сумело убедить ее. Вскоре она пришла на собрание, проходившее тогда в на_ шей гостиной, и оттуда вернулась в больницу с классической фразой, которую произнесла для ос_ тальных пациентов: «Мы больше не одиноки».

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА взрослеет».

Доброжелательные советчики

Если бы Провидение не послало мне мудрых и доброжелательных советчиков, я бы давно потерпел полный провал. Один врач когда_то спас меня от смерти от алкоголизма, потому что заставил меня понять смертельную опас_ ность этой болезни. Затем другой врач, психи_ атр, помог мне сохранить здравомыслие, зас_ тавив вытащить на поверхность глубоко скры_ тые недостатки характера. А от священников я получил правильные установки, в соответ_ ствии с которыми мы стараемся теперь жить.

Но эти бесценные друзья сделали для меня гораздо больше, нежели просто дали профес_ сиональные советы. Я понял, что могу прийти к ним с любой проблемой. Я всегда мог обра_ титься за советом к их мудрости и добропоря_ дочности.

Точно такие же взаимоотношения связы_ вали меня со многими дорогими мне друзьями из числа АА. Очень часто они могли мне помочь больше, чем кто_либо другой, просто потому, что они были из АА.

«Грейпвайн», август 1961.

Единственная цель

Существуют люди, предсказывающие, что Ано_ нимные Алкоголики могли бы стать зачинате_ лем всемирного духовного пробуждения. Ког_ да наши друзья говорят такие вещи, это вели_ кодушно и искренне с их стороны. Но мы, Анонимные Алкоголики, должны подумать о том, что такая честь и такое пророчество мо_ гут вскружить голову большинству из нас, если мы действительно начнем верить, что именно это является настоящей целью АА, и станем вести себя соответственно.

Поэтому наше Содружество должно бла_ горазумно следовать своему единственному принципу: донесение идей до тех, кто еще стра_ дает. Давайте удержимся от горделивого пред_ положения о том, что раз Господь позволяет нам добиваться успехов в одной сфере, то нам суждено стать проводниками спасительной благодати для всех.

«АА взрослеет».

Главный стержень

Принцип, согласно которому мы не найдем сколько_нибудь надежной опоры, пока не при_ знаем полное поражение, является тем кор_ нем, на основе которого зародилось и расцве_ ло наше Содружество.

««« »»»

Каждый новичок в АА сначала слышит от дру_ гих, а потом понимает сам, что смиренное при_ знание бессилия перед алкоголем является первым шагом на пути к освобождению от его парализующей нашу волю хватки.

Таким образом, сначала мы рассматрива_ ем смирение как необходимость. Но это все_ го лишь начало. Чтобы полностью преодолеть отвращение к идее смирения, чтобы понять его как дорогу к подлинной свободе челове_ ческого духа, чтобы утвердиться в желании развивать в себе смирение как нечто жела_ тельное само по себе, потребуется немало времени. Жизнь, основанная на эгоцентриз_ ме, не может быть мгновенно коренным об_ разом перестроена.

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Там же.

Счастье — это самоцель?

«По_моему, вопрос заключается не в том, сча_ стливы мы или несчастны. Как мы справляем_ ся с проблемами, которые встают перед нами? Способны ли мы извлекать из них необходи_ мые уроки и передавать свой опыт другим лю_ дям, если они захотят получить его?

Мне кажется, в этом мире мы являемся учениками в великой школе жизни в том смыс_ ле, что мы должны стремиться к развитию и стараться помогать нашим товарищам разви_ ваться в атмосфере любви, ничего не требую_ щей взамен. Короче говоря, мы стараемся при_ близиться к образу и подобию Бога, как мы Его понимаем.

Когда приходит боль, мы должны с готов_ ностью извлекать из нее необходимые уроки, и помогать другим делать то же самое. Когда приходит счастье, мы должны воспринимать его как Божий дар и благодарить за это Гос_ пода».

Письмо, 1950.

Круг и треугольник

Когда в 1955 г. мы собрались на Международный съезд в Сент_Луисе, над нами развивалось знамя, на котором был изображен новый символ АА — круг, опоясывающий треугольник. Круг символи_ зирует сеть АА, действующую по всему миру, а тре_ угольник символизирует Три Завета АА: Выздоров_ ление, Единство и Служение.

Пожалуй, выбор этого символа был не случаен. Священнослужители и пророки древности счита_ ли, что треугольник, опоясанный кругом, способен отпугивать силы зла.

««« »»»

Когда в 1955 г. мы, ветераны АА, передали наши Три Завета в руки Всемирного движения, грусть по ушед_ шим дням смешивалась с чувством благодарности за то, что мне удалось дожить до этого великого дня. Мне больше не надо было принимать решения и действовать от имени АА или же защищать АА.

Какое_то время я страшился наступающих пе_ ремен. Но такое настроение быстро прошло. Для упрочения будущего АА можно смело полагаться на групповое сознание АА, которым руководит Гос_ подь. Совершенно очевидно, что моя дальнейшая задача — это отпустить их на волю под Божью волю.

1.«АА взрослеет».

2.Там же.

Выход из депрессии

«В период острой депрессии не пытайтесь не_ медленно исправить всю вашу жизнь. Если вы ставите перед собой столь сложную задачу, с которой точно не справитесь в один момент, это означает, что ваше подсознание сыграло с вами злую шутку. Таким образом, вы остане_ тесь убежденными в своей несостоятельнос_ ти, и, когда придет неудача, у вас появится еще одна причина для еще более глубокого погру_ жения в депрессию.

Короче говоря, такой подход, основанный на принципе «все или ничего», является край_ не деструктивным. Лучше начинать с мини_ мальных задач, а затем день за днем расширять свою активность. Не огорчайтесь из_за неудач, просто начните сначала».

Письмо, 1960.

Духовная аксиома

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем_нибудь расстроены, то, независи_ мо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой_то дефект нашей души. Если кто_либо обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект.

Но, может быть, существуют какие_то ис_ ключения из этого правила? Как насчет «пра_ ведного гнева»? Если нас кто_то обманул, раз_ ве мы не должны испытывать негодование? Разве мы не должны сердиться на самодоволь_ ных людей?

Мы, члены АА, считаем, что опасно рас_ сматривать эти случаи как исключения. Мы пришли к выводу, что «праведный гнев» луч_ ше оставить тем, кто лучше умеет справлять_ ся с ним.

«Двенадцать и Двенадцать».

310

Учиться доверять

Вся программа АА базируется на принципе взаимного доверия. Мы доверяем Богу, мы доверяем АА, мы дове_ ряем друг другу. Поэтому мы доверяем нашим лиде_ рам Всемирного движения АА. Мы делегировали им право принятия решений, и это не только средство, по_ зволяющее им эффективно действовать и руководить Содружеством, но и символ нашего полного доверия.

««« »»»

Спешу заверить тебя, что в поисках веры члены АА идут самыми разными путями. Если тебе не по душе предло_ женный мною путь, ты наверняка найдешь свой соб_ ственный, если только будешь наблюдать и слушать. Многие такие же, как ты, пытались решить эту пробле_ му методом замены. Ты можешь тоже, если тебе так хочется, считать АА «Высшей Силой». Ведь это доволь_ но большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма. В этом отношении они, конечно же, — сила более могущественная, чем ты, поскольку ты нисколь_ ко не приблизился к решению своих проблем. Ты впол_ не можешь верить в них. Даже этого минимума веры будет достаточно.

Многие члены АА сумели преодолеть барьер имен_ но этим способом. Все они скажут тебе, что, как только они прошли через это, их вера расширилась и углуби_ лась. Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяс_ нимым образом изменило их образ жизни, они повери_ ли в Высшую Силу, и большинство из них стали гово_ рить о Боге

1. «Двенадцать Принципов».

2. «Двенадцать и Двенадцать».

311

Говорить самое плохое

Основная тема моих размышлений с некото_ рыми вариациями всегда сводилась к тому, ка_ кой я отвратительный. Точно так же, как под воздействием гордыни я склонен был преуве_ личивать свои скромные достижения, так под влиянием чувства вины я преувеличивал свои прегрешения. Я кидался ко всем, кто соглашал_ ся меня выслушать и признавался во всех по_ роках, зачастую вымышленных. Хотите — верь_ те, хотите — нет, но мне казалось, что выстав_ ляя так широко напоказ свои прегрешения, я проявляю высшее смирение, и я считал это ог_ ромным духовным достижением и своим уте_ шением!

Но позднее в глубине души я понял, что на самом деле не чувствовал глубокого раскаяния за то зло, которое я некогда причинил окру_ жающим. Эти истории просто служили для меня поводом, чтобы поразглагольствовать и полюбоваться собой. С осознанием этого ко мне постепенно начало приходить подлинное смирение.

«Грейпвайн», июнь 1961.

Терпимость помогает сохранять трезвость

«Честность перед собой и другими помогает нам бросить пить, но именно терпимость по_ могает и далее воздерживаться от пьянства.

Как показывает наш опыт, лишь немногие алкоголики способны надолго отстраниться от своей группы только потому, что они не соглас_ ны с положением дел в ней. Большинство из них в таких случаях все же возвращаются и приспосабливаются к существующим услови_ ям. Некоторая часть идет в другую группу или образует новую.

Другими словами, как только алкоголик осознает, что в одиночестве ему плохо, он най_ дет способ поладить с остальными и приспосо_ биться к их обществу. Так было с самого нача_ ла существования АА и, возможно, так всегда будет и в дальнейшем».

Письмо, 1943.

Снова в солнечном свете

Когда я впервые услышал мысль о том, что у меня может быть собственный Бог, она мне очень не понравилась. Тогда мой друг Эбби высказал мысль, которая показалась мне ори_ гинальной: «Почему бы тебе не выбрать соб_ ственное представление о Боге?»

Это наконец проняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучил_ ся столько лет, растаяла. Я стоял освещенный солнечным светом.

««« »»»

Может, и можно найти объяснение духовного переживания, которое нам довелось испытать, но когда я пытался объяснять мой собствен_ ный опыт, мне удавалось лишь дать его описа_ ние. Я знаю чувство, которое он пробудил во мне, и результат, который за этим последовал, но при этом осознаю, что никогда не смогу до конца понять, как и почему это произошло.

1. «Анонимные алкоголики».

2. «АА взрослеет».

Для всех и каждого

Когда наше сообщество было совсем немногочис_ ленным, мы имели дело только с опустившимися на самое дно. Многие не столь отчаявшиеся алко_ голики пытались следовать нашим принципам, но не добились никаких результатов, потому что не могли согласиться с тем, что находятся в безнадеж_ ном положении.

Мы с огромным удовлетворением отмечаем, что в последующие годы положение дел измени_ лось. Алкоголики, еще сохранившие здоровье, се_ мью, работу, а иногда даже два автомобиля в гара_ же, начали осознавать, что они все же алкоголики. По мере того как эта тенденция усиливалась, к ним присоединились молодые люди, которые были только еще потенциальными алкоголика ми. Их удалось спасти от того буквального ада последних десяти_пятнадцати лет, через который прошли все мы. Поскольку Первый Шаг требует признания того, что мы более не в состоянии управлять своей жизнью, как могли такие люди решиться выпол_ нить предписания этого Шага?

Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили конт_ роль над собой, тогда наше пристрастие к алкого_ лю не было уже просто привычкой. Оно было нача_ лом рокового падения.

«Двенадцать и Двенадцать».

Сила, более могущественная, чем мы

Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не помогают, как бы мы ни старались. Мы мог_ ли бы обратиться к морали или найти утеше_ ние в философии, но ни в том, ни в другом не было необходимой силы, как бы мы этого ни жаждали. Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача.

Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что_либо, чем мы обладаем.

«Анонимные алкоголики».

Наша защитная оболочка

Почти все журналисты, пишущие об Аноним_ ных Алкоголиках, поначалу жалуются, как труд_ но написать историю, не называя имен. Но за_ тем они быстро забывают об этой трудности, когда понимают, что перед ними группа людей, которым не нужны никакие аплодисменты.

Возможно, впервые в жизни они пишут об организации, которой не нужна никакая пер_ сональная реклама. Хотя журналисты бывают весьма циничными, благодаря нашей несом_ ненной искренности они быстро превращают_ ся в друзей АА.

««« »»»

Движимые духом анонимности, мы стараемся отказаться от естественного желания лично выделиться в среде других алкоголиков или в глазах общественного мнения. Отказываясь от этих вполне человеческих устремлений, мы счи_ таем, что каждый из нас участвует в создании надежного защитного покрывала для нашего Содружества, под прикрытием которого мы можем духовно расти и совместно работать.

1. «Грейпвайн», март 1946.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Взгляд в перспективу

Я думаю, что предвидение — это способность давать надежные прогнозы на ближайшее бу_ дущее и на более отдаленную перспективу. Некоторые могут подумать, что подобные попытки противоречат нашему принципу: «Жить сегодняшним днем». Но этот ценный принцип в действительности относится к на_ шей психической и эмоциональной жизни, и означает, главным образом то, что глупо жа_ ловаться на прошлое и неразумно жить в меч_ тах о будущем.

Как отдельные личности и как товарище_ ство в целом мы, несомненно, пострадаем, если будем полностью полагаться только на бессмысленную мысль о полном провидении и совсем не планировать завтрашний день. Подлинное Божественное Провидение наде_ лило людей достаточно развитой способнос_ тью предвидения, и, несомненно, Он хочет, чтобы мы пользовались этой способностью. Конечно, мы часто обманываемся в своих пред_ положениях, полностью или частично, но это лучше, чем вообще не думать о будущем.

«Двенадцать Принципов».

Прощение

Претворяя в жизнь столь необходимый нам Пятый Шаг, что мы можем быть прощены, какими бы ни были наши мысли, и что бы мы ни совершили в прошлом.

Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые чув_ ствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели.

Наша моральная оценка собственного «я» убедила нас в том, что желательно всегда всех прощать. Но только всерьез взявшись за рабо_ ту по Пятому Шагу, мы внутренне осознаём возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

«Двенадцать и Двенадцать».

Две власти

Многие удивляются, как АА удается успешно функционировать при такой кажущейся анар_ хии. Другие общества вынуждены иметь зако_ ны, постановления, санкции, наказания, кото_ рые применяются уполномоченными лицами. К счастью, мы поняли, что нам не нужна ника_ кая человеческая власть. У нас есть две власти, которые намного эффективнее: одна — доб_ рая, другая — злая.

Есть Бог, наш Отец, который просто гово_ рит нам: «Я жду, что вы исполните мою волю». Другую власть зовут Джон, Ячменное зерно и он говорит: «Вам лучше исполнить волю Бо_ жью, а не то я убью вас».

««« »»»

Традиции АА — это не правила, не постанов_ ления и не законы. Мы с радостью подчиняем_ ся им, потому что нам это необходимо, и мы так хотим. Возможно, секрет нашей силы зак_ лючается в том, что эти животворящие прин_ ципы возникли из реального опыта и основа_ ны на любви.

1. «АА взрослеет».

2. «Анонимные Алкоголики сегодня».

Кто командует парадом

Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают по_ хожи на актеров, которым хотелось бы в оди_ ночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным.

Как же обычно происходит на самом деле? Спектакль не слишком удается. Признавая какую_то часть своей вины, человек уверен, что остальные виноваты гораздо больше. Он сер_ дится, негодует, жалеет себя.

Разве он не корыстный человек, даже ког_ да он пытается быть добрым? Разве он не жер_ тва заблуждения, что он будет счастлив и до_ волен жизнью, если преуспеет в ней?

«Анонимные алкоголики».

Результаты молитвы

Когда человек, имеющий сомнения, попытает_ ся молиться, он обязательно начнет видеть результаты. Если он будет настойчиво продол_ жать это занятие, он обязательно обретет большее душевное равновесие и терпимость, уменьшаться его страхи и гневливость. Он при_ обретет спокойное мужество и освободится от нервного напряжения. Он узнает истинную цену «победам» и «поражениям». Он начнет воспринимать проблемы и беды не как несчас_ тья, направленные на его уничтожение, а как способы обучения. Он станет более свободным и адекватным.

Мысль о том, что это может быть резуль_ татом самовнушения, покажется ему смехот_ ворной. Усилятся целеустремленность и пони_ мание верного направления. Тревоги начнут отступать. Скорее всего, улучшится его физи_ ческое самочувствие. Начнут происходить чу_ десные и необъяснимые вещи. Удивительным образом наладятся испорченные отношения в семье и с окружающим миром.

«Грейпвайн», июнь 1958.

Не суетитесь, но исполняйте

Промедление — это те же лень, только выра_женные более длинным словом.

««« »»»

«Судя по моим наблюдениям, кое_кто может позволить себе некоторое промедление, но немногие останутся в живых, если будут выра_жать открытое неповиновение».

««« »»»

«Нам удалось справиться со многими проблем_ными алкоголиками с помощью этой страш_ной альтернативы: «Или мы справимся с этим вместе с АА, или умрем». Когда этот выбор твердо отпечатается в мозгу, дальнейшее пьян_ство лишь все туже затягивает веревку.

Очень многие алкоголики признавались: «Я дошел до той точки, где либо в АА, либо в окно. Вот я и здесь!»

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1952.*
3. *Письмо, 1950.*

Поиск пути к Богу

«Мне кажется, что алкоголики, больше чем кто_либо другой, хотят знать, кто они, в чем смысл их жизни, имеют ли они Божественное происхождение и указанное предначертание, и существует ли система вселенской любви и справедливости.

Судя по опыту многих из нас, на ранних стадиях алкоголизма нам казалось, что усили_вается чувство нашего слияния с космосом, и что мы видим проблески Абсолюта. Хотя эти чувства и проблески сознания были, безуслов_но, подлинными, впоследствии они деформи_ровались и были вытеснены в результате хи_мического, духовного и эмоционального раз_рушения, которое оказал на нас алкоголь.

В АА, как и во многих религиозных подхо_дах, алкоголики обретают гораздо больше, не_жели прежние проблески истины и подлинно_го чувства, которые они видели, когда пытались проложить путь к Богу с помощью алкоголя».

Письмо, 1960.

Духовность и деньги

Некоторые из нас все еще задаются вопросом: «Что за штука этот Третий Завет? И на какую территорию распространяется «служение»?» Позвольте начать рассказ с моего соб_ ственного наставника, Эбби. Когда Эбби услы_ шал о том, насколько серьезно я пил, он решил приехать ко мне. Он находился в Нью_Йорке, а я жил в Бруклине. Ему недостаточно было просто принять решение: надо было совер_ шить действие и потратить деньги.

Он позвонил мне по телефону и сел в мет_ ро — в общей сложности это обошлось ему в 10 центов. Так, с помощью телефонной будки и турникета в метро начался процесс объеди_ нения денег с духовным началом. Одно без дру_ гого не дало бы никакого результата.

Таким образом, Эбби утвердил принцип о том, что деятельность АА требует жертвы в виде большого количества времени и неболь_ шой суммы денег.

«АА взрослеет».

Смирение дает надежду

Теперь, когда мы больше не торчим в барах и борделях и приносим домой всю зарплату, когда мы ведем активную деятельность среди АА, и люди поздравляют нас с этими видимы_ ми результатами нашего прогресса, что ж, вполне естественно, что мы тоже начинаем поздравлять себя с этими достижениями. Ра_ зумеется, мы пока еще даже не приблизились к смирению.

««« »»»

Мы должны сознательно стремиться попро_ бовать смирение, чтобы освободиться от на_ ших недостатков с той же готовностью, с ко_ торой мы признали свое бессилие перед ал_ коголем и поверили в то, что Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Если мы нашли в себе достаточно смире_ ния, чтобы обрести благодать, освободившую нас от грозящего нашей жизни пристрастия, то есть надежда, что мы сможем добиться та_ кого же успеха и в решении других проблем.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Приветствуем критику

«Большое спасибо за Ваше критическое пись_ мо. Я уверен, что в отсутствие суровой крити_ ки развитие АА могло бы существенно замед_ литься.

Лично я очень высоко ценю людей, кото_ рые меня критикуют, независимо от того, яв_ ляется эта критика обоснованной или нет. В любом случае они часто удерживают меня от еще более дурных поступков, чем те, которые я все же совершаю. Неразумная критика, я надеюсь, научила меня проявлять больше вы_ держки и терпения. А разумная критика все_ гда была очень важна для АА и дала лично мне много ценных уроков».

Письмо, 1955.

Три выбора

Непосредственной целью наших поисков яв_ ляется обретение трезвости, то есть свободы от алкоголя и его пагубных последствий. Без обретения этой свободы мы — ничто.

Однако, парадоксальным образом, мы не в состоянии освободиться от алкогольной за_ висимости до тех пор, пока не захотим рабо_ тать с теми недостатками своего характера, которые и повергли нас в это безнадежное со_ стояние. В поисках этой свободы у нас всегда есть три выбора.

Первый — это решительный отказ преодо_ леть наши вопиющие недостатки, что почти неизбежно приведет к нашему разрушению. Или же существует возможность, что какое_ то время мы сможем сохранять трезвость при минимальной работе над собой, и тогда мы окажемся в удобном, но опасном положении заурядной личности. И, наконец, мы можем непрестанно и усердно пытаться развивать в себе благородные качества, способствующие обретению чистоты наших помыслов и поступ_ ков, и это и есть подлинная и бесконечная сво_ бода человека, ходящего под Богом.

«Грейпвайн», ноябрь 1960.

Обретение веры в Провидение

Когда вы беседуете с новичком, стоящим на пози_ циях агностицизма или атеизма, пользуйтесь бы_ товым языком для описания духовных принципов. Не нужно касаться его предубеждений, связанных с определенными теологическими терминами и идеями, в отношении которых у него нет полной ясности. Старайтесь не поднимать этих вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения.

««« »»»

Всякий вступивший в АА с намерением присоеди_ ниться к Содружеству, уже приступил к выполне_ нию Третьего Шага, хотя еще и не осознает этого. Разве вы не доверили решение всех проблем, свя_ занных с алкоголем, Содружеству Анонимных Ал_ коголиков, полагаясь при этом на его заботу, защи_ ту и руководство? Ведь вы уже обрели желание под_ чинить вашу волю и ваши представления об алкоголизме тем идеям, которые выдвигает АА. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, терпящего крушение суд_ на, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

1. «Анонимные алкоголики».

2. «Двенадцать и Двенадцать».

Сделай это поМнашему?

Когда мы молимся, первым нашим порывом будет стремление попросить Его указать нам, как следует решать какие_то конкретные проблемы, и дать нам силы помочь другим людям, поскольку мы уже решили, что им надо помочь. В этом случае мы будем просить Бога сделать это так, как мы считаем нужным. Поэтому надо тщательно продумать каждую просьбу, чтобы понять, в чем ее достоинства.

Даже прося о чем_то вполне конкретном, хорошо добавить: «Если на то Твоя воля».

«Двенадцать и Двенадцать».

330

Повзрослеть

Присущие многим из нас подростковые стремле_ ния к безоговорочному одобрению, абсолютной защищенности и совершенной любви вполне умес_ тны в семнадцатилетнем возрасте, но совершенно не годятся для человека в возрасте сорока семи или пятидесяти семи лет.

После возникновения АА я находился в силь_ ном возбуждении, ожидая воплощения всех этих трех стремлений, поскольку тогда я еще не был взрос_ лым человеком ни эмоционально, ни духовно.

«« »»

По мере духовного роста мы обнаруживаем, что наше прежнее отношение к нашим инстинктам нуждается в серьезном пересмотре. Наши стрем_ ления к душевному покою, богатству, личному пре_ стижу и значимости, к счастливым любовным вза_ имоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определенные рамки и пе_ реориентированы.

Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значе_ ние, то как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тог_ да и только тогда у нас появляется реальный шанс.

1. «Грейпвайн», январь 1958.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

331

Неоспоримый факт

Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углуб_ ленного утреннего размышления, что вы мо_ жете сделать для тех, кто еще болен. Вы полу_ чите ответы, если в своем собственном хозяй_ стве вы навели порядок.

Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, что_ бы ваши взаимоотношения с Богом были все_ гда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Ве_ ликий Факт.

Напутствие вновь пришедшему к нам: Положитесь на Бога, как вы понимаете

Его. Признайте собственные недостатки пе_ ред Ним и перед своими товарищами. Очис_ титесь от обломков прошлого. Делитесь с дру_ гими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духов_ ным Братством, и вы, конечно, встретите мно_ гих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

«Анонимные алкоголики».

332

Я считаю себя ответственным...

Когда кто_либо где_либо ищет помощи, я хочу, чтобы этот человек всегда мог найти протяну_ тую к нему руку АА, и я считаю себя ответ_ ственным за это.

— *Выдержка из декларации, принятой на Международном съезде в честь 30_летия АА*

««« »»»

Дорогие друзья!

Начиная с 1938 г. большая часть моей жизни в рядах АА была посвящена разработке, созданию, управлению и обеспечению эффективности и ста_ бильности международной сети АА во главе с ее штаб_квартирой, чья деятельность обеспечивает функционирование нашего объединенного Содру_ жества по всему миру.

Не будет преувеличением сказать, что под ру_ ководством своих попечителей эти важнейшие направления нашей деятельности приобрели боль_ шой размах и повсеместную эффективность.

Штаб_квартира Генерального совета АА не_ сомненно является крупнейшим проводником идей АА. Она сумела установить правильные взаи_ моотношения АА с неспокойным внешним ми_ ром, в котором мы живем. Она способствовала рас_ пространению нашего Содружества во всем мире. Всемирная служба АА всегда готова откликнуться на конкретные потребности любой группы и лю_ бого одинокого алкоголика независимо от того, где они находятся и на каком языке говорят. Накоп_ ленный за много лет опыт ее деятельности досту_ пен для всех.

Члены нашего Попечительского совета — Ге_ нерального совета АА — в будущем останутся на_ шими *основными руководителями во всем, что ка_ сается международной деятельности АА*. На них уже давно возложена эта высокая ответственность; в международных делах они приняли эстафету от меня и д_ра Боба, и в своей деятельности непос_ редственно подотчетны Содружеству в целом.

Мы, уходящие со сцены ветераны АА, остав_ ляем это наследство и эту ответственность за функ_ ционирование Всемирной службы вам, олицетво_ ряющим сегодняшний и завтрашний день АА. Мы знаем, что вы будете хранить, поддерживать и ле_ леять это всемирное наследие, которое являет со_ бой величайшую из коллективных обязанностей, когда_либо существовавших у Анонимных Алко_ голиков.

С доверием и любовью,

Билл У. скончался 24 января 1971 г.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем — при_ знали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могуще_ ственная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали.*
4. Тщательно и бесстрашно провели моральную инвента_ ризацию собственной личности.
5. Признали перед Богом, собой и каким_либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера.
7. Смиренно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили зло,

   и преисполнились желанием загладить свою вину пе_ ред ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому_либо другому.
10. Продолжали инвентаризацию и, когда допускали ошиб_ ки, сразу признавали это.
11. Стремились путем молитвы и размышления улучшить свой сознательный контакт с Богом, *как мы Его пони_ мали,* молясь лишь о знании Его воли в отношении нас, и силе для исполнения ее.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому приве_ ли эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший автори_ тет — любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием испол_ нители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть абсолютно самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансиро_ вать или предоставлять имя АА для использования какой_ либо родственной организации или посторонней компа_ нии, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственно_ стью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа АА должна полностью опираться на соб_ ственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставать_ ся непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников определенных специальностей.
9. Анонимным Алкоголикам никогда не следует вводить себя в рамки определенной организационной структуры, одна_ ко мы можем создавать службы или комитеты, непосред_ ственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Анонимные Алкоголики не высказывают своего мнения по вопросам, не имеющим отношения к их деятельности, поэтому имя АА никогда не следует вовлекать в какие_ либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на про_ паганде; мы должны всегда сохранять анонимность на уров_ не прессы, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что на первое место надо ставить принципы, а не личности.