

STOOLS & BOTTLES

СТУЛЬЯ И БУТЫЛКИ

Stools and Bottles

От автора
МАЛЕНЬКОЙ КРАСНОЙ КНИГИ

ИЗУЧЕНИЕ
ДЕФЕКТОВ ХАРАКТЕРА



МЕДИТАЦИЯ НА 31 ДЕНЬ

HASELDEN®

Center City, MN. 55012

Copyright © 1970

Hazelden Foundation

*Все права зарезервированы. Никакая часть этой книги не может
быть воспроизведена без письменного разрешения издателя.*

ПОСВЯЩЕНИЕ

Эта книга посвящается членам Анонимных Алкоголиков. Цель состоит в том, чтобы стимулировать интерес в ежедневном применении программы АА, в соответствии с которой мы арестовываем наш алкоголизм. Это может и помогать опытному члену АА оказывать специальную помощь тому новичку, с которым мы делимся опытом Двенадцати Шагов.

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Несколько лет назад автор Маленькой Красной Книги разработал новое представление о первых четырех шагах программы АА. Визуальные пособия, состоящие из трёхногого табурета и восьми пустых бутылок виски, изображают неосязаемые факторы этих фундаментальных шагов.

Три ноги табурета иллюстрировали Шаги 1-2-3. Бутылки графически изобразили дефекты характера, показанные Шагом 4. Позже это стало известным как “Разговор о Табурете и Бутылках.”

Этот разговор оказалось настолько полезным алкоголикам во всех стадиях восстановления, что много групп попросили, чтобы оно было предоставлено их членам на специальные встречи. Эти запросы часто выполнялись, но было невозможно выполнить большинство из них из-за недостатка времени и денег.

Участникам собраний требовались положительные результаты от этих встреч. Визуально увлекаясь принципами Шагов 1-2-3-4, их жизнь улучшалась после ежедневного использования этих принципов.

Неизменно требовались и записи обсуждений “бутылок” на собраниях. Поскольку обсуждения были импровизированными, а бутылки слишком дорогостоящими, не все запросы могли быть выполнены.

Но теперь возможно дать основные моменты разговора, и представить “Табуреты и Бутылки” в этой книге, которая носит их имя. Учебные группы могут найти пользу в изучении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ

Мы настоятельно торопим каждого нового члена АА иметь и изучать книги *Анонимные Алкоголики* и *Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций*. В них мы находим ответы на многие наши алкогольные проблемы. С вопросами о приобретении книг можно обращаться AA World Services, Inc., P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, N. Y. 10017.

Те, кто желают закончить изучение механики 12 Шагов, начатое в этой книге, найдут их обсуждение в *Маленькой Красной Книге*.

Там рабочие принципы каждого шага разбираются более детально, чем здесь, с небольшим дублированием вопроса. Копии доступны от Hazelden, Center City, Minnesota 55012.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблемы, рассмотренные в *Табуретах и Бутылках* не могли бы быть представлены без сотрудничества в процессе подготовки и конструктивной критики многих членов АА.

Эти люди никоим образом не ответственны за ошибки в суждении и интерпретации вопросов, обсужденных в этой книге. Если ошибки существуют, это отражает только мнение автора и его подверженность ошибкам.

Особая благодарность Alcoholics Anonymous Publishing, Inc., за разрешение ссылки и перепечатки “12 Шагов и 12 традиций” в тексте этой книги.

Трудно переоценить нашу благодарность Mr. Bennett Cerf за истории лесопилки, взятые из его книги *Что-нибудь для Смеха*. Аналогия помогла нам подчеркнуть неспособность алкоголика воспользоваться прошлым опытом.

МАГНИТ АА

Естественные Законы Мироздания настолько привычны и повседневны, что мы принимаем их без вопросов. В повседневной жизни мы использовали их, но не часто продумывали или оценивали.

Однажды я стоял, наблюдая работу гигантского электромагнитного крана, который перебирал огромные груды металла, пока не дошёл до автомобиля, который примагнитился.

Подъемный кран поднял сталь посредством большого электрического магнита. Из всей груды был выбран автомобиль, затем эта процедура повторялась. Каждый раз магнитное поле притягивало самый близкий стальной предмет, который подпрыгивал и прилипал к магниту. Другие близлежащие стальные предметы были привлечены, но при подъёме крана зависали на мгновение в воздухе, а затем падали назад на груды. Магнит часто подхватывал их в следующий раз, но не всегда. Иногда это происходило только через несколько подходов крана.

В конце концов стальной лом был погружен в грузовик и отправлен на переплавку. Обнаружив, что маленькая груды металла осталась на земле, я исследовал остатки и обнаружил цветной металл, который является невосприимчивым к власти магнитной силы.

Размышляя о согласии человека принять законы природы, я дивился его нежеланию более полно использовать духовную силу и энергию.

В задумчивом настроении, мои мысли обратились к АА, к тому, как Высшая Сила, кажется, действует через него, подобно большому *духовному магниту*; как некоторые люди с хорошими духовными контактами возвращаются к здоровью и чистоте; как другие, изолированные как в скорлупе, скользят снова в их старые привычки питья, но как позже они находят этот контакт, и тоже выздоравливают.

В момент откровения я благодарил Бога за АА и чудеса, совершённые им. Я просил Его помочь “нести сообщение” тем, кто готовы, и быть более терпимыми к тем, кто отказались от этого.

Это в духе скромного служения, на которые указывают *Двенадцать Шагов* и *Двенадцать Традиций**, поскольку это - принципы, по которым группы живут и по которым они работают.

**Эта Книга доступна в AA World Service Inc., P.O. Box 459, New York, N.Y. 10017*

Шаг Первый - “Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.”

Шаг Второй - “Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.”

Шаг Третий - “Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали.”

Шаг Четвёртый - “Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.”

Шаг Пятый - “Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.”

Шаг Шестой - “Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.”

Шаг Седьмой - “Смиренно просили Его исправить наши изъязны.”

Шаг Восьмой - “Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.”

Шаг Девятый - “Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.”

Шаг Десятый - “Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.”

Шаг Одиннадцатый - “Стремились путём молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.”

Шаг Двенадцатый - “Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.”

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

Традиция Первая - “Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства А.А.”

Традиция Вторая - “В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет - любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители - всего лишь облечённые доверием исполнители, они не приказывают.”

Традиция Третья - “Единственное условие для того, чтобы стать членом А.А. - это желание бросить пить.”

Традиция Четвёртая - “Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или А.А. в целом.”

Традиция Пятая - “У каждой группы есть лишь одна главная цель - донести наши идеи до тех алкоголиков, которые всё ещё страдают.”

Традиция Шестая - “Группе А.А. никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя А.А. для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.”

Традиция Седьмая - “Каждой группе А.А. следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.”

Традиция Восьмая - “Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.”

Традиция Девятая - “Сообществу А.А. никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.”

Традиция Десятая - “Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя А.А. не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.”

Традиция Одиннадцатая - “Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.”

Традиция Двенадцатая - “Анонимность - духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.”

МЕСТО ТРЁХНОГОГО ТАБУРЕТА

Безногий табурет было бы трудно представить или понять любому, кроме группы алкоголиков, которых трудно удивить чем-нибудь невероятным. Будучи непосредственными, мы смело представили этот табурет, от которого мы надеемся развить наглядный пример и указать последовательность и связь между Шагами 1-2-3.

Истинное происхождение трёхногого табурета скрыто в старине. Но мы возьмём его за основу, поскольку в нём нет ничего лишнего: единственное сидение, три ноги и никакой задней части. Вы можете вообразить современную мебель без этого?

Безногий, то есть бесполезный, как нетрезвый алкоголик - о котором психиатры шутят, что он “твёрдо стоит обеими ногами на воздухе”.

Подобно сиденью, мы - алкоголики - должны иметь ноги, чтобы поддержать нас. Наши жизни перепутаны, неуравновешенны. Мы больше не должны обманывать себя. Мы не контролируем употребление алкоголя. Наши физические, умственные и духовные опоры не держат больше нас. Мы нуждаемся в новых - тех, которые предлагает АА в виде Шагов 1-2-3.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Каков урок Первого Шага? Что нового он даёт? Действительно, что выздоровлению можно научиться? Что случится, если мы не сделаем его? Всё ли здесь честно? При чём тут одноногая табуретка? Как это используется в АА?

Это можно использовать только как иллюстрацию бесполезности. Для сравнения, каждый вновь прибывший в АА столь же неустойчив, как одноногий табурет, пока он не добавит себе другие опоры. Шаги 1-2-3 - основные шаги АА. Подобно ногам табурета, они имеют смысл только вместе. Мы нуждаемся во всех из них. Каждый по отдельности даже не отгонит мысли, что всего одна рюмка удовлетворит нас.

Теперь, когда мы находимся в АА и желаем восстановления, что мы делаем для этого? Можем ли мы научиться, управлять нашим питьем? Если алкоголизм - болезнь, то как его вылечить? Где мы найдем ответы на наши вопросы?

Ответы даются в книге Анонимные Алкоголики. Алкоголизм - неизлечимая болезнь. С точки зрения контроля, мы никогда не сможем обычно пить снова. Однако мы можем арестовать болезнь, используя 12 Шагов АА к лучшему, на что мы способны.

Это требует изучения, терпения и практики, но это работает! Важно изучить самого себя, свои алкогольные предубеждения. Величайший барьер, который мы должны преодолеть, прежде чем мы сможем выздороветь от алкоголизма - мы сами.

Это одинаково истинно для нашего физического, умственного и духовного восстановления. Пока мы полностью не признаем, что наше безудержное пьянство сделало нас больными, мы не найдем никакой причину для лечения этой болезни.

В связи с тем, что наш алкоголизм само-причинен и развивается медленно, мы не склонны рассматривать его как болезнь. Таким образом мы задерживаем наше выздоровление с эгоистичными мыслями о ложной защите.

Желательно проверить нашу реакцию к практике различных Шагов. Когда мы протестуем против условий Шага, нам следует более детально изучить то, против чего мы протестуем. Нередко мы протестуем именно против того, что в первую очередь и должны делать.

Неизлечимо больные редко просят, чтобы хирург удалил только часть злокачественной опухоли. Это не имеет смысла. Все же много алкоголиков приходят в АА со стремлением ко временному облегчению от алкоголизма, который может стать столь же серьезным, как любая злокачественная болезнь. Реалистическое представление об алкоголизму - наш первый шаг к восстановлению.

До АА, мы всегда были ненадежны - выпившие или трезвые. Трезвые, мы могли бросить всё в поисках спиртного, и выпив, мы всё же могли делать что-нибудь. Но ничего мы, кажется, не делали со здравым смыслом.

Алкоголь казался нам необходимым для жизни. Невероятно, это успокаивающее вещество, которое возбуждает, мы неуклонно становились больными от его использования. Мы пробовали возвращать старый жар и сердечность, которую алкоголь однажды дал нам. Слепые к нашей склонности, мы не сумели понять, что рано или поздно депрессивные наркотики должны принести боль вместо удовольствия; то, что конец нашего питья - безумие или алкогольная смерть. Примечание - *приговор окончателен и обжалованию не подлежит.*

Невольно, мы сформировали много вредных физических привычек. Признание их - первая честная вещь, которую АА просит, чтобы мы делали. Это - первая вещь, которую мы можем сделать. Первый Шаг предлагает сделать это. Цель - показать нам, что мы стали

больными - алкоголиками. Другие Шаги нашей программы объяснят, как нам выздороветь.

Как это ни парадоксально, признание нашей слабости скоро становится источником новой силы. Делайте это теперь, чтобы не быть наподобие сидения от табурета.

Некоторые из нас, все еще нечестные с собой, не будут признавать свой алкоголизм. С закрытыми и воинственными умами им придется продолжать рассматривать трезвость сквозь туман эгоистичного, алкогольного одиночества.

Давайте прекратим сопротивляться выздоровлению и сделаем истинную оценку из Первого Шага, поскольку это касается физической болезни - алкоголизма. Этому дано ясное объяснение в параграфах 1-2-3, страницах 2 и 3, в первом издании Анонимных Алкоголиков, и на странице 24 "Мнение Доктора" во втором издании. Изучите эти страницы.

Многих неудач в АА не случился бы, если бы новички читали Большую Книгу и поняли важность хорошего здоровья для выздоровления. Химическое отравление тела алкоголем не способствует хорошему самочувствию или управляемости жизни. После прихода в АА мы должны приложить все усилия, чтобы улучшить наше физическое состояние, это необходимо для умственного и духовного развития, которое, мы надеемся, сможем сделать позже.

Иногда мы сталкиваемся с людьми, которые недооценивают физическую природу алкоголизма, считая её незначительной. Не обманывайтесь. Мы не можем заменять алкоголем продовольствие, витамины, минералы и отдых много лет без того, чтобы оплатить физический штраф.

Любой яд влияет на физическое состояние. Алкоголь - не напиток для алкоголиков - это яд. Когда мы пьем его, мы боеем. Удалите физическую болезнь алкоголизма, и не так уж много останется.

Другими словами, было бы невозможно стать алкоголиком без того, чтобы пить алкоголь.

Мы соглашаемся, что мы больны морально и духовно - хорошо, но большинство из нас приводит в АА физическая болезнь, где мы узнаём “Первым делом - главное.”

Рассмотрите старую поговорку, “Узнайте истину и истина поможет Вам освободиться”. Очевидно то, что мы приобрели алкоголизм, от которого мы можем освободиться, но не можем быть вылечены. Наша аллергия на алкоголь находится вне контроля. Трезвость теперь жизненно важна для нас.

Требуется не больше храбрости, чтобы стоять перед этой действительностью, чем перед следующим похмельем. Почему не начать наше восстановление теперь же? Ожидание не имеет никакого смысла. Наш следующий запой может оказаться последним.

Пока мы не прекратим употребление, АА не сможет помочь нам, но у нас есть выбор. Новая вера и надежда вдохновляют нас - мы находимся на нашем пути.

Первый Шаг - сильная опора в нашем табурете восстановления, но даже табурет ничего не стоит с одной ногой, давайте перейдём ко Второму Шагу для дальнейшей помощи.

ВТОРОЙ ШАГ

Шаг Два представляет вторую опору нашего табурета выздоровления, который является все еще неполным, но будет стоять, если прислонить его к чему-нибудь более мощному и устойчивому, чем он сам.

Новички в АА, подобно табурету, нуждаются в кое-чем более надежном, чтобы опираться не на ложные обещания алкоголя. Подобно диабетику, который должен использовать инсулин или умирать, мы обращаемся к “Силе более могущественной чем мы” для исправления нашего абсурдного пьяного поведения. Помните, как часто это напрямую граничило с пьяным безумием?

Достигнув этого кризиса в наших жизнях, мы получим пользу от удовлетворения нашей потребности в помощи от “Высшей Силы”. Или это, или продолжить пить. Позволим ли мы тщеславию и самоизоляции испортить этот последний шанс жить здраво и трезво?

Кто продолжает возглавлять всемирный длинный список сосунков? Вы знаете - те, кто не учатся на прошлом опыте.

Алкоголики постоянно опережают других в делании ошибок, но отказываются извлекать опыт из них. Подобно глупому рабочему в рассказе, они видят у Фортуны лишь затылок.

Этот парень получил новую работу на заводе. Диспетчер отвёл его к станку и показал работу. Когда диспетчер говорил об опасности, парень отвлёкся. Затем оставшись один, рабочий, очарованный кружением инструмента, протянул к нему палец. Секундой позже палец был отрезан. На крик боли прибегает диспетчер: “Что случилось?” “Ваш проклятый станок отрезал мой палец,” - выдохнул рабочий. “Что Вы делали неправильно?” - спрашивает диспетчер. “Чёрт меня побери, если я знаю,” - сказал рабочий. “Я только потрогал вот это - ох, там теперь и другой палец”.

Легко смеяться над лесопилкой, пока алкоголь не лишил нас пальцев. Некоторые потеряли головы, позволяя сумасшествию разрушить все надежды о будущей свободе или счастье.

Это сильно сказано, но в душе алкоголика - *пить любой ценой*.

Пить любой ценой, несмотря на последствия - вот самая простая формула безумия действующего хронического алкоголизма.

Наш интеллект засыпает или совсем исчезает в то время, как наш алкоголизм преодолевает все препятствия между нами и следующей выпивкой.

Эта навязчивая идея не охватывает нормальных пьющих, кто могут останавливаться по желанию. В пьянстве у нас исчезает естественный инстинкт самосохранения, из за чего нарушается первый принцип здравомыслия, а именно *желание выжить*. Несомненно в алкоголизме имеется безумие.

Вспомните ужасное утро “после вчерашнего”. Вспомните нервную агонию похмелья, и как оно противоречило здравомыслию в нашем питье? Как оно держало нас в вызывающей отвращение слабости, раскаянии и опасении. Жизнь была пуста и столь же неустойчива, как двуногий табурет.

В отчаянии, мы принимали всё большее количество алкоголя для восполнения нашей ослабленной энергии, пока наши близкие стояли в стороне, напрасно пытаясь нам помочь. Временем нам удавалось успокоить наши нервы, но мы выпивали ещё - и вновь становились словно сумасшедшие.

Усталые и обезумевшие, мы заказывали выпивку домой или путешествовали по барам, и в трагическом принуждении продолжили пропивать силы и деньги, которых у нас уже не было. Одурманенные, мы пили без счёта и в новый день - новое похмелье.

Среди признаков нашей умственной болезни - такие факты, как та первая рюмка, с которой начинается новый разгул, непредсказуемое

поведение, глубокие негодование, питьё для злости, недостаток самокритики и эмоциональная неустойчивость.

Добавьте к этому наши другие умственные причуды, и мы находим дополнительные признаки нашей умственной болезни. Например: опасение - приступы гнева - “зловонное мышление” - критика - непорядочность - заблуждение - затмения ума - несчастные случаи - самоубийство - отказ признаться себе, что мы больны и что нам нужна помощь.

Нам нужна помощь, но исходящая от человека вроде нас. Вторая опора нашего табурета выздоровления предложена Вторым Шагом. Это помощь “Силы более могущественной, чем мы - чтобы восстановить нас и очистить.” Предложения этой помощи взяты из основного закона восстановления. Это безотказно действует у тех, кто искренне пользуется ей. Потерпев неудачу с нашей собственной силой, возможно мы можем почерпнуть своё здравомыслие из веры в Высшая Силу. Другие выполнили это.

Будучи убеждены в этом, рекомендуется рассмотреть Третий Шаг - третью опору нашего табурета восстановления.

ТРЕТИЙ ШАГ

Шаг Три добавляет последнюю опору нашему табурету восстановления, который теперь твёрдо стоит на трёх твёрдых ногах, способный приносить пользу.

Это ставит нас лицом к лицу с проблемой, которую мы долго избегали - духовного образа жизни. Неприемлемый для тех, кто не готов к нему, но спасающий жизнь для остальных.

Третий Шаг необходим для выздоровления так же, как третья нога табурету. Мы нуждаемся в духовной поддержке для выздоровления. Без неё мы имеем немного больше, чем тоскливое воздержание, часто не имеем даже этого.

Это очевидно тем, кто готовы принять идеи АА, но это - тайна для тех, кто не готов. Не желая принимать хронический алкоголизм как неизлечимую болезнь тела, разума и души, они ищут лечение для этой неизлечимой болезни. Не понимая, что принятие их болезни является первым условием выздоровления, они сами создают себе будущие проблемы.

Находя это в *Маленькой Красной Книге**, мы напоминаем себе, что “Первые три Шага - основа АА. Результат размышлений и опыта, они - основное предписание выздоровления, и когда они принимаются своевременно и по порядку, они быстро арестуют наш алкоголизм. Дополняя друг друга, они однако, перестают действовать, если любой из них пропущен.”

**Маленькую Красную Книгу вы можете спросить у секретаря вашей группы или Hazelden, Center City, Minnesota 55012.*

Согласиться с этой теорией значительно легче, чем жить по ней. Запудривание мозгов не получается. Преуспевают в АА те, кто жертвует самоизоляцией ради трезвости и обретает себя в жизни по 12 Шагам.

Имеется некоторая духовная болезнь в хроническом алкоголизме. Третий Шаг дает ключ к лечению. Это - просто, однако для некоторых это кажется невероятно трудным. Успех - в нашей готовности к дисциплине нашего ума на основе духовного образа мыслей. Безразличие и предубеждение - главные препятствия на пути к успеху. Алкогольные умы протестуют против сдачи, которую этот шаг предполагает.

Наше решение вступить в АА не было сделано со знанием, что это будет духовный способ жизни. АА предлагает помощь и понимание, но Третий Шаг для многих имеет отчётливый привкус религии, и некоторые отказываются его выполнять. Они спрашивают: “ Является ли АА религией? ” Наш ответ - “ Нет, это - 24-часовая программа восстановления, заимствованная из медицины, психологии и религии - ежедневный способ жизни, которым мы арестовываем алкоголизм. ”

Перед тем как противопоставить логике духовную пользу АА, почему не рассмотреть сначала причины, которые привели нас сюда? Пришли ли мы сюда чтобы протестовать или чтобы выздороветь? Переделать Двенадцать Шагов, или жить по ним? Считать заблуждающимися более четырех сотен тысяч выздоравливающих алкоголиков, или пробовать выздоравливать тем же способом?

Осмелимся ли мы упустить необычный для нас источник помощи? Да, мы можем, если мы желаем. Но это едва ли последовательно, если помнить зачем мы пришли в АА.

Наше отвращение к духовным правилам - хороший пример алкогольной несогласованности. Мы принимаем естественные законы Создателя без вопроса, но отклоняем духовные законы, необходимые для восстановления. Где же логика? Почему мы принимаем на веру физические законы и не верим, что можно извлечь пользу из духовной помощи?

Немногие из нас полагают, что закат солнце никогда не повторится, или что земля, луна, звезды и другие земные тела

прекратят своё видимое движение. Наша вера в их движение неограниченна.

Не имеется никаких оснований для сомнения в законе всемирного тяготения. Мы не можем игнорировать его. Лифты все еще используются для подъёма вверх. Он действует, даже если некий алкоголик пытается его опровергнуть. Закон быстро доказывает свою неизменность, как например поломка механизма лифта или прыжок из окна.

Странно, но тем не менее, это случается с некоторыми, кто продолжают нарушать физические, умственные и духовные законы. Не только прыгая из окна. Другие нарушения законов приводят и к другой расплате, но за своё питьё алкоголик расплачивается так или иначе.

С другой стороны, духовная жизнь несёт в себе много наград. Чтобы закончить с этим вопросом, наград намного больше, чем разочарований, и одно это должно быть хорошей причиной для принятия Шага Три.

Ежедневной духовной практикой в АА мы поднимаемся из глубин алкогольной слабости и невежества к прочности, здоровью и новому пониманию нашей цели в жизни.

Двенадцать Шагов обучает нас, как обменять старые ценности на новый. Ежедневно мы заменяем страх на храбрость, пьянство на трезвость и отчаяние на уверенность.

Новички часто отказываются использовать новый источник силы, который Третий Шаг открывает для них. Мы должны использовать это. Это - источник силы, который будет гарантировать нам трезвость и душевный покой. Мы всегда можем стать выше наших проблем, отказываясь от самоизоляции для выполнения Божьей Воли.

Этот источник силы - результат духовного образа жизни. Он - награда, которая будет получена из сдачи нашей воли во власть Высшей Силы. Не слишком трудно понять, что если нам причинили

достаточно определённый вред, то не следует останавливаться ни перед чем ради восстановления.

Никто не сообщит нам, как нам жить по программе или как мы должны понять Бога. Это - наша привилегия. Но мы можем искать полезные заключения в успешном опыте старших товарищей, которые готовы помочь нам. Цель нашего обсуждения направлена к этому.

Так как интерпретаций Бога столько, сколько людей в АА, не может быть никакого установленного плана действий. Но очевидно, что следование Двенадцати Шагам и поиск воли Бога для нас ежедневно, должны быть наиболее полезными.

Шаг Три сложен и временами запутан. Мы избежим замешательства делением шага на три части, с целью исследования каждой части по отдельности. Позже при сведении их вместе, мы изучим, как они функционируют в целом.

Это позволяет нам видеть фактически рабочую механику Шага и уменьшает наши тенденции к смещенному или эмоциональному принятию этого. Мы избегаем замешательства и уменьшаем духовное предубеждение, представив вопрос так, что каждый может формировать его собственное понимание Высшей Силы. Важно, что мы имеем это понимание, поскольку АА обучает, что наше восстановление из хронического алкоголизма “связано с нашей духовной готовностью.”

Здесь необходимо предостережение. Это может оспаривать нашу открытость ума и проверять нашу готовность принимать и подробнее остановиться на духовных возможностях АА. Хотя мы можем иметь аргументы за или против Бога, остаётся факт, что мы были бессильны против хронического алкоголизма. Наша неуправляемость жизни доказала это.

Очевидно, что открытость ума является необходимой для нашего плана восстановления. Мы должны будем изменить много эгоистичных мыслей и уничтожить те идеи относительно программы 12 Шагов, которые имеют разрушительные тенденции.

Просто получить искажённое представление о принципах. Некоторые наши идеи довольно уродливы, однако все мы имели их. Новички продолжают иметь их, но будут терять их, как потеряли мы.

По этой причине, мы должны быть терпимы друг к другу, стремясь относиться друг к другу с таким пониманием, какое только возможно.

Шаги 1 и 2 идентифицировали неизлечимую болезнь. Шаг 3 предлагает доказанное, эффективное лечение для духовной части этой болезни. Этот шаг имеет три предложения, которые, как объяснено, будут анализироваться отдельно.

“ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ”

На каком основании это решение должно быть принято? Болезнь или характерные особенности? Многие потерпели неудачу в АА из-за последнего. Слишком нетерпеливый к необходимости “нести сообщение” и развивать их отношение товарищества, они перескакивают стадию решения в Шаге 3, ища новые способы победить. Результат плачевный, поскольку они никогда не побеждают, не обогащая умы пониманием 12 Шагов.

Подобно людям, путешествующим без карты, они вообще попадают не туда. Согласие берет место принятия поражения, и начинаются проблемы. Для них хронический алкоголизм - всего лишь недостаток, слабость характера, или возможно только очевидный грех. Восстановление при такой готовности непредсказуемо. Поэтому, пока мы ясно не встанем перед нашими реальными проблемами и желаем преодолеть их, мы можем ожидать мало помощи от АА.

Что такое некоторые условия?

Чем алкоголики подменяют решение своих фактических проблем? Кто терпит неудачу в АА? Почему?

1. Те, кто рассматривают хронический алкоголизм скорее как моральная проблему, а не как неизлечимую болезнь.
2. Сопrotивляющиеся рекомендациям АА не впускать “собаку в дом”.
3. Те, кто объединяются только для поездки, захватывая “место водителя”.
4. Некоторые, кто считает себя сильно пьющими, но не алкоголиками.
5. Алкоголики, но по своей природе нечестные.
6. Убеждённый атеист или агностик, кто не будет принимать духовную программу как свою собственную.
7. Те члены АА, чьей целью является известность и личное возвышение.
8. Те, кто хотят перестать пить ради других.
9. Те новички в АА, которые прежде всего хотят успокоить других людей - жён, мужей, судей, предпринимателей, родственников,

деловые ассоциации и друзей.

10. Стремящиеся к эмоциональному одиночеству. Духовно мальчики и девочки, которые принимают только часть Двенадцати Шагов - на которых при помощи неверного толкования они помещают свои эгоистичные намерения.

Истинно, что много хороших дел могли бы вырасти из перечисленных качеств, но они не будут долго охранять нас от питья. Никакая логика не действует, когда включается хронический алкоголизм - фатальный и неизлечимый.

Другим не хватит пороха, и они не примут далеко идущего решения типа требуемого Шагом Три.

Затруднение этого шага - решение. Нужно ли что-нибудь ещё? Шаг, 1 и 2 - единственная предпосылка, на которой наши решения могут честно быть выполнены. Трезвость и душевный покой зависят от того решения, которое мы принимаем. Отнеситесь к этому серьезно.

Мы всё решили раньше, но верить этому или нет, это - наиболее важное решение, которое мы призваны сделать сейчас. Наше будущее благосостояние и безопасность зависят от этого.

Фактически, наши духовные возможности неограниченны когда мы охотно и честно решаем жить этим.

Как мы выполним условия Третьего Шага - не тот вопрос, который требует немедленного ответа. Другие Шаги в нашей программе сообщат нам, как делать это. Мы будем приниматься за них в назначенное время. Нет ничего более важного для нас прямо сейчас, чем интеллектуальное решение принять этот Шаг без самоизоляции.

На собственном опыте мы узнали, что решение, основанное на логике, не действует при алкоголизме. Но затем основанная на питье алкоголя, болезнь (физическая - умственная - духовная) даёт нам быть активными в АА - трезвыми и удовлетворенными.

Это будитв нас реальную потребность в помощи. Мы оставляем ребячество и честно оцениваем нашу истинную алкогольную готовность. Это знание создает сильный стимул для принятия Шага 3. Это обеспечивает повод для отказа от нашей алкогольной воли, ради Силы более могущественной, чем мы.

Если мы не можем найти некоторую силу, которая больше чем наша собственная, нечто сильнее алкоголя, мы не имеем ничего для того, чтобы жить.

Продолжение питья и одержимость Бахусом вознаграждается отчаянием, сумасшествием и алкогольной смертью. Но трезвость не даётся через страх. Напротив мы получаем это через веру и храбрость. Страх - форма невежества. Вера, основанная на знании, является признаком интеллекта.

Страх не длится долго. Это быстро рассеивается, и мы начинаем пить снова. В жажде спиртного мы не боимся никаких последствий. Вооруженный этим знанием и правдой относительно нашего хронического алкоголизма, мы начинаем наше восстановление.

Мы переходим ко второму разделу шага - который предлагает чтобы мы направили свою волю и свою жизнь к заботе Бога.

Чтобы разъяснить наше обсуждение, мы подразделим второй раздел, представляя сначала волю алкоголика.

ОБРАЩЕНИЕ НАШЕЙ ВОЛИ К БОГУ

Приняв решение, наш следующий шаг “препоручить свою волю и свою жизнь Богу, как мы понимали Его”. По крайней мере, это всё, что мы предлагаем рассмотреть в настоящий момент.

Вопрос перед нами это простой. Что такое алкогольная воля? Мы будем иметь дело с этим во всей простоте, чтобы избежать многих сложностей, с которыми мы иначе столкнулись бы. Правда - мы живём, чтобы пить. Факт, что мы потеряли возможность выбора, сужает наши желания до одного выбора, а именно - пить.

Это единообразие алкогольной воли касается непредсказуемости питья. Немногие из нас пили все время. Некоторые только за компанию. Другие - во время деловых встреч. Но никакой бизнес не обходился без блефа, лжи и необходимости скрывать нашу проблему нашими друзьями и близкими.

Ложь в том, что нас заставляют пить семейные отношения, праздники, отношения с коллегами. Мы рационализировали все это слишком долго. Теперь мы находимся в АА. Давайте останавливать это.

Медицина и психиатрия ищет научные причины нашего питья. Но не АА. Мы признаем факты, преодолевая их нашим духовным способом жизни. По этой причине, мы советуем новичкам оставаться обывателями. Алкоголики не остаются трезвыми, если внезапно пробуют стать способными врачами или священнослужителями. Признании, что многие пробуют это, мы подчеркиваем тенденцию, что этого можно было избегать.

Стремление пьющего алкоголика кажется только одно - к бутылке. Возможно, мы должны кратко рассмотреть наше отношение к питью.

Не имеется никакого точного шаблона поведения, с которым алкоголики согласовываются. Тем не менее, есть фиксированная периодичность срывов. Новые срывы - всегда вновь приводят к решению прекратить пить. Именно так алкоголик функционирует.

Мы никогда не могли быть уверены в том, сколько мы будем оставаться трезвыми. Исключением является, когда на определенном этапе трезвости, мы считали дни до следующей пьянки.

Мы утверждали, что мы хотели бросить пить. Мы думали, что мы имели в виду именно это. Но мы не хотели бросить. Мы только желали, чтобы мы хотели. Что мы фактически хотели, так это то, чтобы кто-то управлял нашим питьем, чтобы не допустить проблем.

Слова проблема имеет много значений для пьющего алкоголика. Физически, это может быть чем-нибудь от боли в животе до алкогольной смерти. Между этими двумя экстремальными значениями мы терпели многие другие немощи, все из-за нашего бессознательного стремления пить без ограничения.

Это, например, анемия, недостаток витаминов и минералов, головные боли, нервность, холодные поты, пневмония, печёночная и сердечная недостаточность, алкогольный неврит, хроническое отравление алкоголем и родственные болезни. Чем больший несчастий, тем больше влечение к бутылке.

Любая из этих болезней, или их комбинация - проблема для нас. Туман в голове, несчастные случаи, безумие и другие болезни добавляются к нашим трудностям. Они все приводили к дискомфорту и потере ценного времени. Из-за них мы часто требовали госпитализации. Время от времени, мы зализываем раны дома, но не без помощи кого-нибудь, и не без потери наших деловых интересов.

Проблема появилась в разных формах, типа больного здоровья, беспокойства и страха. Под воздействием алкоголя что-нибудь могло случиться, и это всегда происходило.

Пьянство порождало пьянство. Это приводило нас в уныние. Появились финансовые трудности. Кредиторы стали надоедливыми. Некоторые из нас оказались в тюрьме. Время от времени нас арестовывали за пьяное вождение автомобиля или другие нарушения закона. Разводы и сексуальные проблемы запутали наши жизни. Наше желание пить превратилось в навязчивую идею и всегда заканчивалось проблемами.

Несмотря на непереносимость этих проблем, мы имели и другие, ещё хуже. Как относительно алкогольного слабоумия или планов самоубийства, не говоря уже о неудачниках, которые пробовали это?

Вред пьянства для нас самих был большим, но всё же намного меньше того вреда, который мы причинили другим. Иногда это было физическое насилие членам наших семей. Затем имелись случаи телесного повреждения и даже смерть, как результат действий в пьяном безумии. Это, и неизмеримый эмоциональный урон, бесконечны.

Велик горький опыт нашего алкогольного безумия и его трагического влияния на жизнь других людей. Эти прискорбные действия не должны повториться, если мы распознаем духовную болезнь хронического алкоголизма и найдём поддержку Бога, чтобы арестовать это.

Мы должны сделать это нашим способом жизни. Но это должно стать большим, чем просто хорошее решение. Хотя Бог отвечает на веру и служение, Он не вознаграждает размышление. Только, когда мы делаем наши жизни каналом для Его Желания, Он предоставляет нам умиротворение. Наше желание пить может только разрушать нас.

Иногда мы связываем наш хронический алкоголизм с греховностью и безволием. Ненасытность всегда греховна, но нет никакой слабости в нашем стремлении пить.

Напротив мы были несокрушимы во всём, что касалось алкоголя. Не понимая нашу преднамеренность, мы принимали её за слабость. Наше сознание иногда находило тормоза, так что мы сделали трезвые

выводы. В течение некоторого времени удавалось временное воздержание. Но глубоко внутри нас жило желание пить любой ценой, без ограничений. Мы признаем, что грех был частью нашей болезни, но скорее результатом, чем причиной.

Мы полагаем, что обращение нашей воли к заботе Бога, жизненно важен для членов АА. Это вопрос жизни и смерти для большинства из нас. Шаг 3 предлагает единственный способ, которым мы знаем, для движения от пьянства к трезвости.

Это - не Шаг рабства, а шаг свободы от эгоистичного своеволия. Это дает нам умение превращать энергию разрушения в любовь, служение и духовную силу. Таким образом мы направляем наши внутренние творческие силы на реконструкцию нашей жизни. Мы обращаем наше стремление пить любой ценой к заботе “Бога как мы Его понимаем”.

“БОГ, КАК МЫ ПОНИМАЕМ ЕГО”

Может показаться кощунственным обсуждать определенный план понимания Бога и наличия персонального контакта с Ним, но так как это - окончательный результат Шага Три, не имеется никакого другого выбора. Это кажется грубой механикой, что один алкоголик может объяснить его понимание Бога другому. Но от кого ещё, кроме другого алкоголика можно получить подобного рода помощь?

Понимание Бога недоступно логическому мышлению. Мы начинаем ощущать Его помощь, как только мы принимаем решение и начинаем жить 12 Шагами. Изменения в жизнях членов АА - доказательство этого. Доказательство - в их счастливых, трезвых жизнях. Мы можем ручаться за эти факты. Это - результат нашего контакта с Богом, ежедневного, а не по расписанию. Это не может быть определено. Мы разбужены духовно не отдельным действием, а многими мыслями и действиями в АА, которые мы делаем каждый день.

Был бы удобно, если бы мы могли достичь цели немедленно и качественно, как духовные люди. Однако, не имеется никакого стандартного способа достижения этой цели. Многие алкоголики пробовали это, но безуспешно. Будучи алкоголиками, мы все еще пробуем. Это, кажется, в природе людей - искать сокращения. Но духовные сокращения опасны. Они ведут только в одном направлении - обратно к бутылке и большему количеству питья.

Шаг Три предлагает попробовать достигнуть лучшего понимания моральных ценностей, чтобы обрести готовность узнать волю Бога для нас. Это требует практики веры, смирения и храбрости. Мы должны вырастить эти черты индивидуальности, их ежедневной практикой, мы формируем новые духовные привычки.

В действительности, наша будущая защита зависит от нашей готовности, которая возрождается из алкогольной деградации к здоровой, трезвой жизни, поддерживаемой регулярным духовным контактом с Богом.

Секрет успешного восстановления - поражение. Какое поражение? Поражение ложной гордости, духовного предубеждения и других наших алкогольных слабостей на волю Высшей Силы.

Мы пробуем принять своё поражение настолько полно, насколько это возможно. Мы не знаем никакого способа избежать этого. Наши самые смелые мечты сбываются, когда мы не противимся этому.

Неразумно отказываться от жизни и трезвости Двенадцати Шагов. Нашей программе не трудно следовать. Двенадцать Шагов просты. Ежедневная практика Двенадцати Шагов открывает способ духовной жизни, и наш подход к пониманию Бога становится простым.

Когда мы будем готовы, мы преодолеем наши сомнения и будем видеть сеть алкогольных заблуждения, в которую попал наш разум. Чтобы жить, мы должны закончить самоизоляцию, которая подвергает опасности наше восстановление. Затем мы прекратим размышлять относительно Бога и пробуем использовать Его помощь. Некоторые алкоголики достигают большего понимания, служения и силы с этой помощью. Другие остаются в беспомощной неразберихе без неё.

Предположите, что мы хотим попытаться понять Волю Бога, но испытываем предубеждение и недоверие, или придерживаемся точки зрения агностиков. Как мы можем преодолеть их?

Нам требуется сильный стимул установить “сознательный контакт с Богом”. Алкоголики имеют этот стимул. Он найден в Шаге Один и Два. Если Бог единственный, кто может помочь нам сохранить себя, кажется глупым отказываться от такого доступного источника помощи.

Мы должны быть непредубежденными и пробовать получить наше духовное понимание живя 12 Шагами. Неуправляемость жизни алкоголика - достаточная причина для начала нашей работы над нашей

собственным пониманием Высшая Силы. Это медленно в начале, но мы извлечем пользу в мудрости и будем расти и крепнуть каждый день.

Не пытаясь определить Бога, возможно мы можем улучшать наше понимание, рассматривая качества, которые приписывают Ему. Затем, поскольку мы приобретаем некоторых из этих качеств, наши жизни будут обогащены, и духовный прогресс станет проще.

Что это за качества? Они следуют из Жизни 12 Шагами? Да, мы думаем так. Вот некоторые из них.

Качества, обычно соединяющие нас с Богом, от которых члены АА получают пользу, - такие вещи как: честность - искренность - добрые побуждения - моральная смелость - творческая энергия - интеллект - приличие - логика - чувство собственного достоинства - мир - самообладание - правосудие - честные деловые отношения - надежда - правда - совесть - вера - честь - открытость ума - милосердие - доброта - сострадание - смирение - устойчивость - прощение - служение и любовь. Имеются многие, кто полагают, что последний два качества охватывают все остальные.

Нам всё же может встретиться алкоголик, кто лишен всех этих качеств. Никто не полностью плох, независимо от того, как слаба его репутация. Болезнь, раскаяние и отчаяние часто делают нас безразличными к моральным ценностям жизни, но в момент вдохновения мы примем их. Найдётся кое-что хорошее в самом плохом из нас. В АА, где имеется жизнь, имеется надежда для восстановления.

Что это за искра хорошего в нас? Это ожидание Богом понимания? Как нам понять это?

Это могло бы быть “Сила более могущественная чем мы”, расположенная внутри наших сердец и умов. Не важно как мы обращаемся к этому. Факт, что все мы имеем Это, верим в Это, и улучшаемся на Этом - единственная вещь, которая имеет значение.

Духовное пробуждение в человеке - естественная реакция на универсальный закон; средства, которыми он поднимает себя к силе выше его физических ограничений. Эта возможность может быть развита. Это не доступно по требованию. Алкоголики не могут покупать это, это не возникает само. Это - награда за работу души и настойчивость. Мы зарабатываем это шаг за шагом. Результат стоит усилий.

Верой мы открываем способ к пониманию АА. Любовью и служением мы уничтожаем предубеждение и позволяем Богу входить в стены темницы алкогольного размышления. Он входит секретной дверью поражения, когда мы полностью готовы потерять нашу аллергию питья и нашу умственную навязчивую идею.

Когда это случается, он дает нам ключ к умиротворению. Шаг 3 - этот ключ. Это определяет осуществимый план действия. Мы просто работаем над этим в силу наших способностей и молимся, а Бог будет делать остальное. Пока мы так поступаем, Он не даёт нам опуститься.

Наше знание Божьей воли приходит, когда мы расстаёмся со своеволием в жизни 12 Шагами. Когда мы совершенствуемся в этом служении, Он дает нам понимание Его Желания для нас. Иногда этого приходит из вдохновения, если мы перепоручаем свою волю и свою жизнь жизни к Нему. Остальное - результат молитвы, размышления, веры и добровольного служения.

Важно наше умственное отношение. Движимые желанием и готовностью поправиться от нашей болезни, мы развиваем духовную прочность и понимание. Это приходит медленно из простых ежедневных действий типа принятия своей неправоты, составление инвентаря своих дефектов характера, начала прощения других, практики честности, смирения, устойчивости, любви, анонимности, возмещения ущерба и “донесения вести” другим алкоголикам.

Шаг 3 добавляет третью опору нашему табурету восстановления. Простое требование - окончательное решение отдать наше желание пить “Богу как мы Его понимаем” и получить наше понимание Его,

живя 12 Шагами. Чтобы делать это, мы должны узнать несколько фактов, непосредственно касающихся нас самих. Настало время опереться на наш табурет и начать работу по инвентаризации.

ШАГ ЧЕТЫРЕ

Произвело глубокую и смелую моральную инвентаризацию своей личности.

С точки зрения развития в АА, наши инвентарии наиболее необходимы. Они свидетельствуют о нашем решении, принятом в Третьем Шаге. Все мы знаем, что решение без действия не достигает никакой заслуживающей внимания цели, и АА - ничто без Четвёртого Шага.

Признать свой алкоголизм со всеми его пороками и недостатками - недостаточно. Мы всегда предполагали, что у нас были недостатки, но это не идёт ни в какое сравнение с попыткой их полного описания. Это также истинно из горя и ущерба, который наши привычки питья причинили другим.

Четвёртый Шаг приводит в действие наши решения. Это начало нашего исследования дефектных черт характера, которые отдалили нас от Бога, делая наши жизни неустойчивыми и бессмысленными. Эта опись необходима по нескольким причинам. Во-первых, чтобы исследовать наши дефекты характера, так чтобы потом исправлять их. Во-вторых, чтобы подготовиться к достижению Пятого Шага. В-третьих, чтобы выяснить для себя компенсацию, которую мы задолжали тем, кому наше питье повредило.

Если мы стремимся к большему, чем временный успех в АА, будет мудро делать полную письменную опись. Мы не должны медлить, чтобы алкогольный образ мыслей не отложил эту работу надолго или навсегда.

Мы часто встречаем в нашем товариществе людей, которые не принимают полностью программу АА. Но мы никогда не позволяем этому остановить нас в наших собственных усилиях восстановления.

Предположите, что Джо Блурп может говорить, “К чёрту описи. Я никогда не писал этого. Я трезвый”. Джо дает вводящее в заблуждение изображение его истинного состояния в АА. Он трезвый, хорошо, но самоуверенный и поэтому не умиротворён. В конечном счете он может напиться или оставаться в АА. Нередко он делает и то и другое сразу. Должны ли мы подражать Джо? Нет, нисколько. Если мы хотим выздороветь, мы охраним нашу трезвость, написав свой инвентарий. Подобно Джо, в нас есть многое для сухого пьянства. Наши инвентарии покажут симптомы.

Самый быстрый способ к физическому срыву для членов АА - через эмоциональный срыв. Будучи трезвым это трудно понять, но это истинно.

Следующие страницы посвящены восьми нашим наиболее общим дефектам характера. Они в основном соответствуют всем видам сухого пьянства в АА. Все они принадлежат нашим инвентарям из-за их неблагоприятного эффекта на нашу жизнь.

НЕГОДОВАНИЕ

Негодование подобно обоюдоострому мечу. Оно режет в обе стороны, раня нас самих больше, чем других. Алкоголики знают, что оно вредит им ещё больше, возвращая к пьянству.

АА заявляет, что негодование - “обидчик номер один”, что оно помещает в могилы большее число алкоголиков, чем любая другая вещь.

Тонкое действие ловко изобретено, чтобы создать иллюзию безопасности. Обиженные могут быть физически трезвыми, но мысленно совершенно пьяны. (Духовная болезнь.)

Негодование делает нас своими рабами, приковывая нас умственными цепями к предмету, который мы ненавидим. Мы находим выход в молитве. Мы не можем ненавидеть и молиться относительно чего-нибудь в одно и то же время.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

НЕГОДОВАНИЕ

(Клоака АА)

Дистиллированный из Зловонного Мышления и многих других
алкогольных Дефектов Характера.

Регулярные прикладывания к этой бутылке, как гарантируют,
поддержат умственную и духовную болезнь.

Этот спиртной напиток затрудняет все усилия, чтобы направить
ваше желание и жизнь к заботе Бога.

Если Вы пытаетесь избежать смирения - честности - служения и умиротворения в АА, пейте смело.

Алкоголики с большим успехом выходят из программы и начинают пьянку с этого напитка.

НЕЧЕСТНОСТЬ

Наши основатели установили на этой бутылке этикетку неудачи, которой мы так легко пропитываемся. Они утверждают, что умиротворение и нечестность несовместимы. Это - не потому, что АА устанавливает это декретом, а потому что алкоголик так устроен.

Причина для этой реакции подробно описана на странице 70 в первом издании *Анонимных Алкоголиков* или на странице 58 во втором издании. Изучите главу “Как Это Работает”*, чтобы понять, почему те, кто нечестны с собой, не могут быть честны с другими, и почему нечестные начинают снова пить.

*В русском переводе этой главы нет (прим. переводчика)

Нечестность - порода страха, уничтожает душевный покой, отделяет нас от Бога, расстраивает усилия АА и заставляет нас пить.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

НЕЧЕСТНОСТЬ

(Коктейль Противоречий)

Особо очищенная эссенция алкогольного Духа Противоречия.

Любимый спиртной напиток мужчин и женщин, где
Мошенничество - Воровство - Занудство - Придирки - Пьянство и
Страх - главные цели.

Большие дозы этого спиртного напитка будут охранять Вас от
влияния АА - дома и среди новичков.

Нечестность поможет Вам поместить себя в свою конуру.

Вы сможете достичь наивысшей неудачи в АА и избавиться от умиротворения путём регулярных глотков из этой бутылки.

КРИТИКАНТСТВО

Не имеется ничего для алкоголика, чтобы быть критическим относительно АА, если он пришел туда для правой цели.

Участникам следует рассматривать себя как больных людей и расценивать программу АА как средство самосохранения, а не как предмет критического изучения.

В действительности, АА становится нашей школой и больницей. Спонсоры ведут нас, но мы должны развить нашу собственную прочность изучением и практикой Двенадцати Шагов.

Мы выполняем уникальную роль пациента, практиканта, медсестры и врача одновременно, отдавая нашу болезнь на попечение “Бога как мы Его понимаем”.

Усилия АА окажутся бесплодными, если принять критическое отношение к нашему восстановлению. Позвольте нам хранить это в памяти, когда мы станем критичными.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

КРИТИКАНТСТВО

(Самогон разногласия)

Этот умственный яд выпарен из отборных дефектов
алкогольной индивидуальности.

Он прививает нашим умам Слухи - Сплетни - Критиканство -
Неустойчивость - Ревность - Протест и негодование. Он прививает
подозрительность. Он уничтожает единство АА.

Критиканство - сильно ядовито. Лучший напиток для тех, кто всё ещё на “водительском месте”. Напиток с бесконечным похмельем.

Ничто не угрожает нашей трезвости или безопасности группы больше, чем этот косоглазое пойло.

САМО-ЖАЛОСТЬ

Жалость - сочувствие к страданиям других. Само-жалость - в конечном счёте неправильное употребление этого достойного чувства. Это - критическая форма самососредоточенности, которая задерживает наш духовный рост. Имеются много причин для саможалости, и все они плохи.

Те, кто ежедневно злоупотребляют этим коварным умственным ядом, ведут несчастливую жизнь и имеют небольшой шанс преуспеть в АА или в другом месте. Переполненность соболезнованием, состраданием и сочувствием к самому себе - худшее чувство, рожденное эмоциональной неустойчивостью. Это душит способность роста в АА.

Саможалость - сестра негодования. Это ребяческое восстание против Бога, людей и обстоятельств. Разумная оценка - противоядие.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

САМО-ЖАЛОСТЬ

(Зубная боль АА)

Не недооцените этот умеренный напиток. У него медленное действие, но он умеет наносить нокаутирующий тумак.

Саможалость - мистический напиток - поможет Вам сделать горы из холмов мусора. Стойте твёрдо на этом, и Вы станете неудачником в АА.

Она увеличит ваши проблемы. Она утопит Вас в подробностях бедствия, пока Вы не перестанете видеть полезные возможности для Вас.

Само-жалость - скрытый протест - протест против обстоятельств и против Воли Бога. Обезвреживается самооценкой и верой.

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

Устойчивость, подобно духовной смазке, уменьшает трение и обеспечивает плавность поворота к смирению и служению. Двенадцать Шагов строятся на устойчивости. Без этого не было бы никакого АА.

Терпимость к убеждениям и действиям, отличающимся от наших собственных - важная часть изменений личности, которыми Двенадцать Шагов помогают нам развиваться. Терпимость - признак эмоциональной зрелости.

Неустойчивость - противоположность. Это - та часть алкогольной индивидуальности, которую мы пытаемся изменить. Проверая этот дефект характера, мы можем определить, какого рода прогресса мы добились. Написание Четвёртого Шага - хорошее место для начала.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

НЕУСТОЙЧИВОСТЬ

(Чистейший Сироп Занудства)

Неустойчивость - кипящее масло умственного пьянства, вшивая возможность восстановления в АА. Она подвергает испытанию энтузиазм 12 Шага.

Неустойчивость - признак духовной болезни. Она не позволит вам заняться в первую очередь своими собственными проблемами.

Этот напиток незаменим для разрушения хороших отношений в семье, с друзьями и коллегами.

Он непревзойдён для сведения счётов. Если Вы хотите быть пьяными - несчастными - непопулярными и одинокими в АА, пробуйте неустойчивость. Вы легко приобретёте зависимость от неё.

ЗАВИСТЬ

Зависть может получиться из комбинации любых эмоций, импульсов и чувств. Каждая эмоция имеет хорошие и плохие характеристики, но не в случае ревности. Ревность делает все эмоции плохими.

Завистники не могут жить нормальной жизнью. Они переполнены страхом, недоверием и негодованием.

В этом настроении у нас нет душевного покоя. Мы не доверяем АА. Мы не доверяем Богу или товарищу по несчастью.

Мы стремимся к официальности, мы и на собрания своей группы приносим лишь шум своей странной навязчивой идеи. Наша зависть требует исключительной преданности других. Она не выносит конкуренции. Зависть и критиканство разрушили много групп АА. Нам лучше не забывать о зависти в нашем моральном инвентарии.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

ЗАВИСТЬ

(Коктейль “Динамит”)

Гремучая смесь всех компонентов умственного пьянства из бочек страха и зависти.

Содержание: Страх - Гнев - Негодование - Само-жалость - Нечестность - Мечь - Неустойчивость и Ненависть.

Ежедневное использование этого эмоционального монстра отдаёт нашу волю во власть алкогольного мышления, неотвратимо, подобно злокачественной опухоли.

Зависть к человеку - его положению, талантам, имуществу -
своеобразный “сигнал тревоги” для члена АА.

ГНЕВ

Гнев - сильная эмоция неудовлетворения, которая побуждает нас к действиям антагонизма, ярости, злобы и насилия.

Это - естественное человеческое чувство, перегруженное умственной и физической энергией. Но, так как мы должны жить с этим, мы должны научиться направлять его на “мирные цели”. В большинстве случаев мы должны полностью уничтожить его; иначе он может уничтожить нас.

Гнев, в широком смысле, указывает на решительную потерю самоконтроля. Ярость и гнев подразумевает бессмысленную страсть, граничащую с безумием, ради мести или наказания.

Двенадцать Шагов - духовный способ жизни, который выступает против гнева во всех его проявлениях. Они - средства, которым мы обучаемся, чтобы управлять своими эмоциями. Мы подвергаем наш гнев моральной инвентаризации.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

ГНЕВ

(Специальный “TNT”)

Гремучая смесь, сваренная из смертельной дозы быстродействующего умственного яда. Напиток выбора для тех, кто желают играть роль Бога.

Эта эмоция нацелена на нанесение ущерба другим, чтобы уничтожить или разрушить. Первобытный человек использовал это как средства выживания. АА не предлагает никакого образца, где это принесло бы пользу. Напротив, мы предупреждены избегать этого.

Гнев выступает против принципов всех 12 Шагов. Он отменяет логику. Он изолирует нас от Бога и духовной помощи, необходимой для нашего восстановления.

СТРАХ

Страх - болезненная эмоция, отмеченная тревогой, ужасом и беспокойством. Они хорошо известны и алкоголику, и его семье.

Семья боится за благосостояние алкоголика и за собственную защищённость. Алкоголик боится своего собственного несоответствия общепринятым нормам из-за его необузданного питья.

Страх - разрушительная энергия, которую мы обычно используем против самих себя. Мы подвергаем его инвентаризации, поскольку обычно страх не приводит ни к чему хорошему. Мы находим, что наши страхи, соседствующие с чувством вины, вытекают из необузданного питья.

АА

СУХАЯ ПЬЯНКА

СТРАХ

(Нервность в АА)

180-градусный - Эффективный - Быстродействующий -
Тревожный - Расстраивающий - Ужасающий - Парализующий -
Смертельный.

Страх заставляет убежать или прятаться. Опьянённые этим умственным ядом, мы получили искажённые представления относительно вреда нашему здоровью - жизни - семье - репутации - социальному положению - финансам - индивидуальности - и трезвости.

Страх противоречит философии наших 12 Шагов. Противоядие - вера. Вера в программу АА для помощи в восстановлении нашего

здоровья. Вера в способность Бога совершить чудо умиротворения в наших жизнях.