

# ***Лучшие статьи Билла У.***

*Из журнала «АА Грейпвайн»  
1945- 1965 гг.*

"Анонимные Алкоголики" – это товарищество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом своим опытом, силой духа и надеждой с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма.

Единственное условие для членства – это желание бросить пить. Члены АА не платят ни вступительных, ни членских взносов. Мы сами себя содержим благодаря нашим добровольным взносам.

АА не связано ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением; не вступает в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживает и не выступает против чьих бы то ни было интересов.

Наша основная цель – остаться трезвенниками и помочь другим алкоголикам обрести здоровый, трезвый образ жизни.

*Перепечатано с разрешения  
владельца авторского права (с) :  
"The Grapevine, Inc."*

***Лучшие статьи Билла У.  
Из журнала «АА Грейпвайн»  
1945- 1965 гг.***

"Лучшие статьи Билла У." – это сборник статей, издававшихся в журнале АА «Грейпвайн» в разное время. Автор, один из основателей АА, делится в своих статьях личным пониманием таких вещей, как вера, страх, честность, смирение, любовь. Эти понятия, собранные вместе и рассматриваемые с позиции здравомыслия, во многом изменяют и определяют новый взгляд на жизнь выздоравливающих алкоголиков.

*Перевод с английского языка.*

*Авторские права*

*на английский текст данного произведения принадлежат*

*The AA Grapevine, Inc. ©.*

Mail address:

Box 459, Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

www.aa.org

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков «Единство», 2013

Адрес сайта: <http://rsoaa.ru/>; mail: [rsoaa@rsoaa.ru](mailto:rsoaa@rsoaa.ru)

Верстка, оформление, макет

Центральное бюро обслуживания АА России, 2013.

Напечатано в России

---

## **Содержание**

Вера <i>Бог, как мы его понимаем</i>	4
Страх <i>Этот самый страх</i>	10
Честность <i>Эта самая честность</i>	18
Смирение <i>Смирение на сегодня</i>	27
Любовь <i>Новые рубежи: эмоциональная трезвость</i>	37
Принятие <i>Что такое принятие</i>	42

## ***Вера***

### ***Бог, как мы его понимаем***

Выражение "Бог, как мы его понимаем" – является, пожалуй, одним из самых важных словосочетаний из тех, что можно отыскать во всем словаре АА. В рамки этих пяти значимых слов можно включить любое вероисповедание или любую глубину веры вместе с твердым убеждением, что каждый из нас может выбрать свою собственную. Едва ли меньше значат для нас и дополняющие его выражения – "Высшая Сила" и "Сила, более могущественная, чем мы сами". Для всех, кто отрицает или серьёзно сомневается в существовании божественной силы, эти слова очерчивают рамки открытой двери, через порог которой неверующий может сделать первый простой шаг в доселе неизвестную ему реальность – в царство веры.

В АА подобные открытия – повседневное событие. Они тем более замечательны, если задуматься, что работающая вера в свое время казалась совершенно невозможной, по крайней мере, половине членов нашего Общества, которое насчитывает их уже свыше 350 000 (1962 г.).

Для всех таких сомневающихся оказалось огромным открытием, что как только они смогли переложить свою главную зависимость на "высшую силу" – пусть это даже их собственная группа АА – они сразу же выходили из-за того угла, который постоянно скрывал от их взора открытую, широкую дорогу. С этого момента, при условии, что они со спокойным и открытым разумом изо всех сил старались на практике применять и остальные положения Программы АА, истинный дар всё более глубокой и растущей веры стал неизменно проявляться в их жизни порой самым неожиданным и зачастую чудесным образом.

Мы весьма сожалеем, что все эти факты из жизни АА не понятны миллионам алкоголиков в окружающем нас мире. Очень многих из них сбивает с толку пугающее убеждение в том, что стоит им только близко подойти к АА, как их тут же начнут принуждать к обращению в какой-то особый вид веры или религии. До них попросту не доходит, что вера никогда не являлась обязательной для членства в АА, что трезвости можно достичь с помощью легкодоступного минимума веры и что наша концепция высшей силы и Бога, как мы Его понимаем, позволяет каждому сделать почти неограниченный выбор в духовных верованиях и поступках.

Как передать эту благую весть – одна из наших наиболее животрепещущих проблем по информированию людей, для которых может и не найтись быстрого и однозначного решения. Возможно, нашим службам по информированию общественности стоило бы начать более четко выделять этот очень важный со всех точек зрения аспект АА. В наших же собственных рядах мы вполне бы могли вырабатывать более доброжелательное отношение и понимание отчужденного состояния этих по-настоящему одиноких и отчаявшихся страдальцев. Поддержав их, мы смогли бы добиться не меньше, чем применив все самые наилучшие из возможных подходов и все самые хитроумные действия.

Мы могли бы также посмотреть свежим взглядом и на проблему "неверия", поскольку она существует прямо на нашем пороге. Хотя за последние тридцать лет выздоровело свыше 350 000 человек, возможно ещё полмиллиона, а то и больше, приходили в наши ряды, но затем снова уходили. Несомненно, некоторые были слишком больны для того, чтобы даже начать. Другие не могли или не хотели принять свой алкоголизм. Третьи же оказались не спо-

собны справиться со скрытыми дефектами своего характера. Многие покинули нас ещё по какой-либо причине.

Однако, мы не можем довольствоваться собой, считая, что все эти неудачи в выздоровлении произошли полностью по вине самих новичков. Вероятно, что очень многие просто не получили от нас наставничество в том виде и в том объёме, в котором они столь остро нуждались. Мы не нашли с ними контакт, хотя и могли бы это сделать. Таким образом, подвели их мы, члены АА. Наверное, даже чаще, чем нам мыслится, мы по-прежнему не налаживаем тесных контактов с алкоголиками, которые страдают от дилеммы веры и неверия.

Определенно, никто так не чувствителен к самоуверенности, гордыне и агрессивности в духовных делах, как они. Уверен, есть нечто, о чем мы слишком часто забываем. В первые годы существования АА я только портил все дело проявлениями своего неосознанного высокомерия подобного рода. Бог, как Я его понимал, должен быть у всех. Порой моя агрессивность проявлялась подспудно, порой в грубой форме, однако в любом случае это наносило ущерб, возможно даже смертельный, многим неверующим. Конечно же, такое поведение не соответствует работе по Двенадцатому шагу. Оно вполне способно перейти и в наши отношения со всеми окружающими.

Даже сейчас я ловлю себя на том, что напеваю всё тот же старый избитый припев: "Делай, как делаю Я, верь, как верю Я – и только попробуй иначе!"

Вот свежий пример высокой цены гордыни в духовных вопросах. Очень материалистически настроенного потенциального члена АА привели на его первое собрание. Первый из выступавших больше говорил о том, как он пил. Похоже, на вновь пришедшего рассказ произвел впечатление. Оба следующих оратора (а может и лектора) говорили

на тему "Бог, как Его понимаю Я". Всё это тоже могло бы получиться неплохо, но определенно не вышло. Проблема заключалась в их подходе, в том, каким образом они подавали свой опыт. Из них прямо-таки выпирала высокомерие. Последний из выступавших зашел совсем далеко, разглагольствуя, в сущности, о своих личных религиозных убеждениях. Оба они совершенно точно повторяли то, что я делал много лет назад. Во всем, что они говорили, сквозила пусть и не высказанная вслух, но явно подразумевавшаяся одна и та же мысль: "Люди, слушайте нас. Только Мы несем истину в АА. – и упаси вас думать по-другому!"

Вновь пришедший сказал, что с него достаточно, и, вообще-то, был прав. Его наставник стал было возражать, объясняя, что это не настоящее АА, но было уже слишком поздно. После этого войти с новичком в контакт так никому и не удалось. Плюс ко всему у того появилось первоклассное алиби для ещё одного запоя. Последнее, что о нём слышали, так это то, что он, похоже, был близок к преждевременной встрече с мастером похоронных дел.

К счастью, такой вид агрессии во имя духовности сегодня встречается не так чтобы часто. Да и такой печальный и необычный эпизод можно обернуть на пользу. Тут можно было бы себя спросить, а не подвержены ли мы, пусть в менее очевидных, но не менее разрушительных формах, проявлениям духовной гордыне в большей степени, чем нам думалось. Уверен, что если над этим работать постоянно, ни один вид самоанализа не был бы более полезным. Ничто не сможет укрепить наши связи друг с другом и с Богом еще вернее.

Много лет назад так называемый неверующий заставил меня увидеть это очень четко. Он был врачом, и очень хорошим врачом. Я познакомился с ним и его женой Мэри в доме приятеля в одном из городков на Среднем Западе.

Это была чисто дружеская вечеринка. Единственной темой, на которую я говорил, стало наше содружество алкоголиков, и я завладел практически всем разговором. Тем не менее, доктор и его дама, похоже, искренне заинтересовались, а он задавал множество вопросов. Правда, мужчина заставил меня заподозрить, что он агностик, а, может, даже и атеист.

Тут я сразу же завелся и стал так и этак пытаться обратить его в свою веру. С ужасно серьезным видом я-таки похвастался, каким чудесным образом у меня появился духовный опыт за год до этого. Доктор же в мягкой форме выразил сомнение, а не был ли этот опыт чем-то иным, нежели чем я полагал. Это меня задело, и я стал чуть ли не грубым. На самом деле, со стороны доктора никакой провокации не было – он оставался неизменно вежливым, сохранял доброе чувство юмора и был даже уважителен. Без малейших раздумий он заявил, что часто сожалеет о том, что тоже не обрел твердой веры. Но, что, честно говоря, я его ни в чем не убедил.

Через три года я вновь навестил своих приятелей на Среднем Западе. По телефону пригласили Мэри, жену того доктора, а когда она пришла, я узнал от неё, что муж умер неделю тому назад. Сильно расчувствовавшись, она стала о нем рассказывать.

Происходил он из очень известной бостонской семьи и обучался в Гарварде. Блестящий студент, он мог бы далеко пойти в своей профессии. Он мог бы наслаждаться радостями жизни, иметь богатую практику, возвращаться в обществе старых друзей. Вместо этого он настоял на том, чтобы стать врачом на фирме, расположенной в раздираемом раздорами промышленном городке. Когда Мэри изредка спрашивала его, почему бы им не вернуться обратно в Бостон, он брал её за руку и говорил: "Может, ты и права,



но я не могу заставить себя уехать. Мне думается, я действительно нужен этим заводским людям".

Ещё Мэри припомнила, что никогда не слышала, чтобы её муж когда-либо на что-либо по-серьёзному жаловался или же резко кого-то критиковал. Хотя внешне доктор казался совершенно нормальным, за последние пять лет он изрядно сдал. Когда Мэри старалась соблазнить мужа вечерней прогулкой, или пыталась хоть ненадолго вытянуть его из дома на люди, у того всегда находилась вполне правдоподобная вежливая отговорка. И так продолжалось до его последней неожиданной болезни, когда она вдруг узнала, что всё это время её муж жил с таким сердечным заболеванием, которое могло его сгубить буквально в любой момент. Никто, кроме одного единственного врача из его же персонала, не имел об этом ни малейшего намёка. Когда же она стала допытываться, почему он себя так вёл, доктор просто ответил: "Понимаешь, я не видел ничего хорошего в том, чтобы люди за меня переживали, и особенно – ты, моя дорогая".

Это был рассказ о человеке с огромным духовным богатством. Признаки этого были налицо: юмор и терпение, доброта и мужество, смирение и верность, бескорыстие и любовь – показатели, к которым я сам вряд ли и близко подходил. И это был человек, которого я ещё попрекал и наставлял. Это был неверующий, которого я пытался чему-то ещё учить!

Мэри поведала нам эту историю более двадцати лет тому назад. Именно тогда передо мною вдруг впервые открылось, насколько же мертвой может быть вера, если ей не хватает ответственности. У доктора была непоколебимая вера в свои идеалы. Но вместе с тем он на практике демонстрировал смирение, мудрость и ответственность, а следовательно, и высшее проявление своей веры.

Мое собственное духовное пробуждение как бы встало в меня веру в Бога, и это – конечно же, дар. Однако я никогда не был ни смиренным, ни мудрым. Кичась своей верой, я напрочь забывал об идеалах. Их место заняли гордыня и безответственность. Выключив, таким образом, свет самому себе, я мог не так много дать своим друзьям алкоголикам. И поэтому моя вера была для них мертва. Наконец-то я понял, почему же многие из них уходили, и некоторые навсегда.

Таким образом, вера есть нечто большее, чем наш величайший дар, поделиться ею с другими – вот в чём заключается наша величайшая ответственность. Так не следует нам, членам АА, непрестанно стараться обрести ту мудрость и те устремления, с помощью которых мы могли бы сполна реализовать то безграничное доверие, что дано нам в руки Дарителем всех самых совершенных даров.

## **Страх**

### ***Этот самый страх***

Как говорится в Большой Книге: "Страх – это зло, он разъедает наши жизни, как ржавчина. Все наше существование насквозь пронизано страхом." Несомненно, что страх является преградой на пути к здравомыслию и любви, и конечно же он неизменно усиливает гнев, тщеславие и агрессивность. Он усугубляет чувство вины вкупе с плаксивостью и парализующей депрессией. Однажды Президент Рузвельт сделал важное замечание: "Нам нечего бояться, кроме как самого страха".

Приговор весьма жесткий и возможно уж слишком обобщающий, поскольку мы обнаружили, что, несмотря на всю обычно разрушительную силу страха, он может по-

служить отправным моментом и для более хороших вещей. Страх может стать начальной ступенькой на пути к благоразумию и к подобающему уважению по отношению к другим. Он способен направить не только на путь к ненависти, но и к справедливости. И чем больше в нас будет уважения и справедливости, тем больше мы начнем находить любви, возможно глубоко выстраданной, но всё же отданной безвозмездно. Таким образом, страх необязательно должен быть разрушающим, поскольку уроки, извлеченные из его последствий, могут привести нас к положительным ценностям.

Достижение свободы от страха является затеей на всю жизнь – одной из тех, что никогда нельзя завершить до конца. Подвергнувшись жестокому нападению, серьёзно заболев или попав в иные условия очевидной незащищённости, нам придётся на это реагировать: хорошо ли, плохо ли – тут уж по обстоятельствам.

Лишь тщеславные люди твердят о полной свободе от страха, хотя сама их напыщенность коренится, на самом деле, всё в тех же страхах, о которых они временно забывают.

Таким образом, проблема избавления от страха имеет два аспекта. Нам придется постараться как можно полнее освободиться от страха. Затем нам понадобится обрести как мужество, так и достоинство, чтобы по-деловому конструктивно разобраться с оставшимися страхами. Попытаться понять собственные страхи и страхи других – это лишь первый шаг. Вопрос посложнее это – как и куда нам двигаться дальше.

С начала существования АА я наблюдал, как тысячам моих собратьев удавалось понять и перерасти свои страхи. Эти примеры неизменно служили мне подспорьем и источником воодушевления. Возможно, кому-то пригодится

и кое-что из моего собственного опыта с проблемой страха и прольёт на неё свет в достаточной степени, чтобы кого-то ободрить.

Будучи ребенком, я испытал несколько очень сильных эмоциональных потрясений. Глубокие семейные разлады, собственная физическая нескладность и тому подобное. Конечно, и другие дети переносили такого рода эмоциональные травмы и выходили из воды сухими. Но не я. По всей вероятности я был слишком чувствительным и, как следствие, сверхпугливым. Как бы то ни было, но у меня развилась стойкая боязнь, что я не такой, как другие подростки, и никогда таким не стану. Вначале это ввергло меня в депрессию и привело к изоляции и уединению.

Но со временем все эти вызванные страхом детские горести стали настолько невыносимыми, что во мне развилась сильная агрессивность. Думая, что мне никогда не быть таким как все, и, дав зарок, что никогда не смирюсь с положением какого-то второсортного человека, я считал, что мне нужно всех и во всем превзойти – будь то в игре, или в работе. По мере того, как эта привлекательная формула хорошей жизни начала приносить успех в моем тогдашнем понимании этого слова, я становился безумно счастливым. Однако же, когда мои затеи изредка проваливались, я преисполнялся обид и впадал в депрессии, излечить которые можно было лишь очередным успехом. Таким образом, я очень рано стал всё оценивать понятиями либо обиды, либо поражения – все, или ничего. Единственным известным мне способом удовлетворения было побеждать.

Это стало моим ложным противоядием от страха, и это была та, всё глубже въедавшаяся модель поведения, которая преследовала меня и в школьные годы, и во время Первой мировой войны, и в сумасшедшей пьяной карьеры

на Уолл-Стрит, и дальше вниз, к последнему часу моего полного крушения. К тому времени невзгоды уже не являлись стимулом к жизни, и я не знал, чего же боялся больше – жизни, или смерти.

Помимо моего собственного основного и весьма пространенного вида страха есть, конечно же, и много других. На самом деле, проявления страха и связанные с ними проблемы, являются настолько многочисленными и сложными, что в этой короткой статье невозможно описать в деталях даже несколько из них. Здесь можно лишь рассмотреть некоторые духовные источники и принципы, с помощью которых мы будем способны противостоять и справляться со страхом в любых его проявлениях.

В моем конкретном случае краеугольным камнем свободы от страха является вера – та самая вера, которая, несмотря на все мыслимые проявления обратного, дает мне основание верить, что я живу во Вселенной, имеющей смысл. Для меня это означает веру в Создателя, который являет собой всеобъемлющие власть, справедливость и любовь. Бога, у которого есть для меня цель, смысл и предназначение расти, пусть понемножку и с остановками, приближаясь к Его собственному образу и подобию.

До прихода к вере я жил словно пришелец в космосе, который очень часто казался мне враждебным и жестоким. В нём для меня была невозможна внутренняя безопасность.

У доктора Карла Юнга, одного из трёх основателей учения о современной глубинной психологии, имелось твердое убеждение относительно этой величайшей дилеммы современного мира. Немного перефразируя, вот, что он говорил по этому поводу: "Любой человек, который дожил до сорока лет, но так и не нашел способов осознать, кто он есть, где он находится или куда направляется

дальше, просто обречён на то, чтобы стать в той или иной степени неврастеником. И это верно, независимо от того, были ли удовлетворены его юношеские жажда секса и стремление к материальной защищенности, нашёл он или нет свое место в обществе". Хотя доктор и выразился с мягкостью "стать неврастеником", он с таким же успехом мог бы сказать и "стать одержимым страхом".

Вот почему, мы, члены АА, ставим такое ударение на необходимость верить в Высшую Силу, как бы её для себя не определяли. Нам необходимо обрести жизнь в мире милосердия и духовности, а это, конечно же, новое измерение для большинства из нас. Как ни странно, но наши поиски этого царства оказываются ни такими уж и сложными. Сознательное вступление в него обычно начинается, как только мы искренне признаем в своем бессилии идти в одиночку и взываем к любому Богу, который, по нашему мнению, существует или может существовать. Результатом этого становится дар веры и осознания Высшей Силы. По мере того как растёт наша вера, точно также возрастает и внутренняя защищённость. Огромный подспудный страх перед неизвестностью начинает уменьшаться. Таким образом мы, члены АА, обнаруживаем, что основным противоядием от страха является духовное пробуждение.

Так случилось, что моё собственное духовное осознание оказалось неожиданным, словно удар тока, и совершенно убедительным.

Я стал сразу же частью – пусть всего лишь крохотной частью – мироздания, которым в лице Бога правили любовь и справедливость. И какими бы ни были последствия своеволия и невежества и моего и моих земных собратьев, это всё равно оставалось истиной. Таковой была новая и реальная уверенность, и она никогда меня больше не покидала. Мне было дано знать, по крайней мере, на время,

что же это такое – отсутствие страха. Конечно же, то, как вера была дарована мне самому, не так уж отличается от духовного пробуждения, которое за это время обрели и другие члены АА – у меня оно было лишь более неожиданным. Но даже эта новая система ценностей, насколько бы она ни была кардинально важной, означала всего лишь мое вступление на тот долгий путь, что ведёт прочь от страха по направлению к любви. Старые и слишком глубоко прочерченные отметины беспокойства не были стерты разом и навсегда. Конечно, они возникали вновь и порой вызывали тревогу.

Неудивительно, что после того, как я стал обладателем такого впечатляющего духовного опыта, начальный этап моей жизни АА характеризовался изрядной гордыней и властолюбием. Жажда обладать влиянием на людей и получать от них одобрение, стремление быть тем самым лидером во многом так и остались во мне присущи. Более того, теперь такое поведение можно было оправдать: все ради пользы дела!

К счастью, случилось так, что за этим периодом моей прямо-таки вопиющей напыщенности, тянувшейся несколько лет, последовала полоса неприятностей. Мои притязания на одобрение, основанием для которых совершенно очевидно служил страх того, что я возможно не получу его в достаточной мере, начали наткнуться на точно такое же поведение со стороны моих коллег по АА. Таким образом, мы целиком стали поглощены тем, что они спасали Содружество от меня, а я спасал от них. Всё это, конечно же, выливалось в гнев, подозрительность и всякого рода нелицеприятные происшествия. На этой удивительной и теперь уже кажущейся довольно забавной исторической стадии нашей деятельности, кто-то из нас да пытался вновь и вновь изображать из себя Бога. На протяжении не-

скольких лет властолюбивые лидеры АА пускались во все тяжкие. Но из этой угрожающей ситуации родились 12 Шагов и 12 Традиций АА. В основном, это были принципы, предназначенные для усмирения эго и, таким образом, на ослабление наших страхов.

Это были те самые принципы, которые, как мы надеялись, сохранят нас в единстве и возрастающей любви друг к другу и к Богу.

Постепенно мы начинали обретать способность принимать наших собратьев, как с их достоинствами, так и с их недостатками. Как раз в этот период мы сформулировали очень важное и значимое высказывание: "Давайте всегда любить в других самое хорошее и никогда не бояться в них самого плохого". Лет через десять после стараний внедрить в жизнь нашего Общества сочетание таких качеств из Шагов и Традиций АА, как любовь и усмирение собственного "я", страшные опасения за выживание АА попросту исчезли.

Применение 12 Шагов и 12 Традиций в личной жизни каждого из нас также принесло невероятное освобождение от всевозможных страхов, даже несмотря на давление массы серьёзнейших личных проблем. Если же страх не исчезал, мы понимали его природу и с Божьей милостью были способны с ним справиться. Мы начинали рассматривать любую неприятность как данную Богом возможность обрести то самое мужество, которое рождается не из бравяды, а из смирения. Так у нас вырабатывалась способность принимать себя, окружающие обстоятельства и своих собратьев. Мы обнаружили, что милостью Божьей мы можем даже умереть с приличием, достоинством и верой, зная, что "дела творит Отец".

Сегодня нашу жизнь в АА окружает мир, которому присущи такие разрушительные страхи, каких ещё не бы-



вало в истории. Но и в нём мы, тем не менее, находим широчайшие области веры и огромное стремление к справедливости и братству. И всё же, никакой пророк не отважится предсказать исход этого мира – будет ли это испепеляющим концом света, или же, по замыслу Божьему, началом ярчайшей эры из всех доселе известных человечеству. Уверен, мы, члены АА, верно воспримем положение дел. Каждый из нас, пусть в меньших масштабах, но уже переживал в своей жизни такое же состояние ужасной неуверенности. Без какого-либо намёка на гордыню мы, члены АА, можем сказать, что не боимся исхода мира, куда бы тот ни направился. Так происходит потому, что мы стали способны глубоко прочувствовать и сказать: "Да не убоимся мы зла – ибо исполнится воля Твоя, а не наша!"

Следующая история, хоть и часто рассказывается, заслуживает того, чтобы повторить её ещё раз. В тот день, когда на нашу страну обрушилась ошеломляющая трагедия Пёрл-Харбора, друг АА, ставший одной из самых выдающихся духовных фигур за всю нашу историю, шёл по улице города Сент-Луиса. Это был, конечно же, не кто иной, как всеми нами любимый отец Эдуард Даулинг из Ордена Иезуитов. Хотя сам он и не был алкоголиком, но являлся одним из основателей и непосредственно вдохновителем борющейся за существование группы АА в этом городе. В связи с тем, что изрядное количество его обычно трезвых друзей уже взялось за свои бутылки, дабы залить мысли о катастрофе в Перл-Харборе, отец Эд был понятным образом напуган вероятностью того, что взлелеянная им группа АА вряд ли на этом остановится. По его разумению, это стало бы наитягчайшей катастрофой уже само по себе.

Но тут к нему пристроился один из членов АА с трезвостью менее года и вовлек его в беседу на духовные темы – в основном об АА.

К своему облегчению отец Эд убедился, что его спутник был абсолютно трезв. И при этом он ни словом не обмолвился о случившемся в Перл-Харборе.

Радостно недоумевая по этому поводу, отец Эд вопросительно воскликнул:

– Как же так, разве вам нечего сказать по поводу Перл-Харбора? Как это вам удаётся держать удары вроде этого?

– Знаете, – ответил ему член АА, – мне и впрямь удивительно, как же вы этого не понимаете. Каждый и все мы в АА уже пережили свои личные Перл-Харборы. Так вот, я вас и спрашиваю, с какой стати мы, алкоголики, должны сломаться именно от этого?

## **Честность**

### ***Эта самая честность***

Проблема честности затрагивает почти все стороны нашей жизни. Например, существует такой широко распространенный и удивительный феномен, как самообман. Существуют и такие довольно-таки опасные виды бездумной правдивости, которой так часто не достаёт осторожности и любви. Встречаются и бесчисленные жизненные ситуации, в которых ничего не может помочь, кроме абсолютной честности, независимо от того, каким бы искушениям нас не подвергали наши страхи и гордыня, доводящие, в конечном итоге, до полуправды и непростительных оправданий.

Сначала давайте посмотрим, что может сделать с чьей-либо честностью самообман.

Я прекрасно помню то удовлетворение, которое я испытывал от излишней веры в собственную честность. Моя родня в Новой Англии приучила меня к мысли, что любые деловые договоренности или контракты – это святое. Они постоянно твердили мне, что: "Слово настоящего мужчины – нерушимо как гранит". Я восхищался историей о Линкольне, повествовавшей о том, как "Честный" Эйб однажды прошёл шесть миль, чтобы вернуть бедной женщине шесть пенсов, которые он взял с неё по ошибке в своей бакалейной лавке. После такой настойчивой накачки честность в бизнесе давалась мне легко и оставалась моей неотъемлемой чертой. Даже на Уолл-Стрите, где я обосновался годами позже, я никогда не занимался мошенничеством. Как бы то ни было, эта незначительная часть легко приобретенной добродетели послужила причиной моих некоторых любопытных манер. Я до такой степени гордился своими принципами ведения бизнеса, что никогда не упускал случая выразить своё презрительное отношение к тем моим коллегам по Уолл-Стриту, которые имели привычку обманывать своих клиентов. Такое излишнее высокомерие – вещь плохая сама по себе, однако последовавший в результате самообман оказался ещё более ужасным. Моя столь высоко ценимая честность в бизнесе превратилась в удобную маску, под которой я мог прятать множество серьёзных пороков, проявлявшихся в других областях моей жизни. Будучи уверен в наличии у себя этой одной добродетели, я смог с лёгкостью сделать вывод, что мне присущи и все остальные. В течение долгих лет это мешало мне рассмотреть себя повнимательней. Вот самый обычный пример поразительной способности к самообману, которую время от времени демонстрирует почти каж-

дый из нас. Больше того, наша честность по отношению к другим напрямую связана с честностью перед самим собой.

В качестве дальнейших иллюстраций в голову приходят два крайних примера нечестности. Один демонстрирует самообман в очень явной форме – очевидной для всех, но не для самой жертвы. Другой является примером самообмана в более изощренном варианте, от которого никто из людей не может быть полностью застрахован.

Один из моих хороших приятелей был профессиональным взломщиком сейфов. Он-то и поведал мне вот такую трогательную историю. "Знаешь, Билл У, – рассказывал он, – бывало я думал, что отношусь к тому типу людей, которых называют революционерами-одиночками. Я наблюдал, как по всему свету "неимущие" отбирают у "имущих". И это казалось мне вполне оправданным. В конце концов, эти чертовы "имущие" совершенно не желали делиться своим богатством. Революции, которые у них отнимали, скорее, заслуживали аплодисментов. А вот ребята вроде меня, которые тоже могли заставить "имущих" поделиться своими богатствами, подобных восторгов не вызывали. Через некоторое время я сообразил: просто-напросто никто не любит грабителей. Революции – любят, а вот грабителей – нет. Тем не менее, в том, что я вскрываю сейфы, ничего плохого, за исключением того, что меня могли поймать, я не видел. Я не видел этого даже после долгих лет, проведённых за решёткой. Когда в моей жизни появилось АА, я постепенно додумался до того, что революции бывают и хорошие, и плохие. Капля за каплей ко мне приходило осознание, до какой степени я себя обманывал. Я смог понять, что был совершенно невменяемым. Как можно быть таким тупым, иное слово я вряд ли смог бы подобрать".

Теперь о другом моём приятеле по АА с очень добрым и мягким характером. Недавно он вступил в один религиозный орден, монахи которого проводят много времени в созерцании и размышлениях. Таким образом, у моего друга было много времени, чтобы оценить свою жизнь с нравственной точки зрения. Чем глубже он копал, тем больше случаев произвольного самообмана он находил. Его всё больше удивлял тот тщательный и хитроумный механизм, созданный им для самооправданий. В конечном счете, он пришёл к заключению, что спесивая добродетель "хороших людей" может быть столь же разрушительна, как и режущие глаз грехи тех, кто вероятно не так уж хорош. Таким образом, он ежедневно прислушивается к себе, а затем обращается к Богу, чтобы лучше разобраться на какой стадии с этой самой честностью он находится. Из каждой медитации он выносит лишь одну твёрдую уверенность: в этом вопросе ему ещё шагать и шагать.

Одно то, как и когда мы говорим правду или храним молчание – может продемонстрировать нам разницу между истинной честностью или её полнейшим отсутствием. Девятый шаг Программы АА, который гласит: "Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому", категорически предостерегает нас от злоупотребления честностью. Ибо нельзя забывать тот факт, что правда может быть использована как во благо, так и во вред человеку. Ценный принцип "не навреди", несомненно, может найти самое широкое применение в вопросах обретения честности.

Например, в АА мы очень много говорим друг о друге. И это абсолютно оправдано, если мы при этом руководствуемся благими намерениями. А вот вредные сплетни – это нечто совсем другое. Конечно, подобное перемывание

косточек может носить вполне обоснованный характер. Но никакое злоупотребление фактами невозможно обернуть в нечто хотя бы напоминающее честность. Нельзя утверждать, что полуправда подходит для любого человека, поэтому, необходимость изучать самих себя остаётся для нас насущной. Вволю насплетничавшись о чём-то, мы могли бы задать себе такие вопросы: "А почему мы об этом рассказали? Старались ли мы быть просто полезными и только передать информацию? А не ощущали ли мы свое превосходство, говоря о чужих грехах? Не пытались ли мы навредить кому-то из-за страха и неприязни"? Это было бы честной попыткой разобраться в себе, а не в других. Здесь видна разница между полезным применением правды и злоупотреблением ею. Именно тут и таким образом мы вновь начинаем приобретать честность, которую мы потеряли.

В то же время установить наши истинные мотивы порою не всегда так просто. Иногда нам кажется, что мы обязаны раскрывать весьма нелицеприятные факты, чтобы ограничить сомнительные действия неких злодеев. "Все ради блага А.А!" – или чего-то там ещё – становится нашим лозунгом. Вооружившись этим фальшивым оправданием, мы с чувством правоты начинаем нашу атаку. Вроде бы верно, что может существовать подлинная необходимость исправить некое угрожающее положение. Вроде бы верно, что мы можем извлечь пользу из некоторых неприятных фактов. Однако истинной проверкой является то, как мы справляемся сами с собой. У нас должна быть уверенность, что из белого мы не делаем чёрного.

Поэтому было бы мудро, если бы мы поставили перед собой следующие вопросы: "Действительно ли мы понимаем тех людей, которые вовлечены в эту ситуацию? Уверены ли мы, что владеем ВСЕЙ информацией? Так ли уж

необходимы наши действия или критика на самом деле? Не боимся ли мы или не злимся на самом деле?". Только придерживаясь столь тщательного анализа, мы сможем с уверенностью действовать в духе беспристрастности и благожелательности, которые всегда будут необходимы для поддержания нашей собственной честности.

Теперь, ещё об одном аспекте проблемы честности. Существует большая вероятность, что мы можем использовать нечестность, приписываемую другим людям, как наиболее благовидный предлог для невыполнения наших собственных обязательств. У меня самого был подобный приступ. Некоторые мои излишне пристрастные друзья призывали меня никогда не возвращаться на Уолл-Стрит. Они были уверены, что царящие там свирепый материализм и двурушничество наверняка затормозят мой духовный рост. И, так как это звучало очень убедительно, я старался держаться подальше от единственного дела, которое я умел.

Наконец, когда моя семья осталась совершенно без средств, я столкнулся с фактом, что попросту не способен воспринять перспективу своего возвращения на работу. В конце концов, я всё-таки вернулся на Уолл-Стрит и никогда не жалел, что нашёл в себе силы это сделать. Мне было необходимо заново открыть для себя, что в финансовом мире Нью-Йорка очень много прекрасных людей. Во-вторых, мне был нужен опыт, как оставаться трезвым в том самом окружении, которое меня погубило. На самом деле я извлек не только всю эту пользу, но и гораздо больше того. На деле, прямым результатом моего неохотного решения возвратиться в сферу бизнеса стало ещё одно колоссальное приобретение. Им стала поездка по делам моего бизнеса на Уолл-Стрите в город Акрон, штат Огайо, в 1935 году, во время которой я впервые лично встретился с

доктором Бобом – будущим со-основателем АА. Таким образом, получается, что своим рождением АА обязано тому, что я начал выполнять свои обязательства по добыванию хлеба насущного.

А теперь давайте оставим увлекательную тему самообмана и взглянем на некоторые подвергающие нас испытаниям жизненные ситуации, которые мы должны встречать с открытым забралом. Предположим, что нам вручили анкету для заявления о приёме на работу, в котором есть вопрос: "Вы когда-нибудь страдали от алкоголизма, и бывали ли вы в связи с этим госпитализированы?". В данном случае мы, члены АА, несомненно, можем дать о себе правдивую информацию. Почти каждый из нас верит, что в ситуациях такого рода нам ничто кроме правды помочь не сможет. Большинство работодателей уважают наше Товарищество, и им нравится подобная откровенность, особенно когда мы говорим о своём членстве в АА и о его результатах. Конечно же, многие жизненные проблемы требуют прямолинейности такого же рода. В большинстве случаев ситуации, требующие абсолютной честности, очевидны и ясны. Нам просто нужно встречать их лицом к лицу, невзирая на страх и гордыню. Если же этого не делать, мы наверняка будем вынуждены страдать от всевозрастающих противоречий, разрешение которых возможно лишь при помощи абсолютной честности.

Тем не менее, встречаются некоторые ситуации, когда опрометчивая честность может вызвать сильные разрушения и повредить другим. Когда такое кажется возможным, мы действительно можем оказаться в тяжком положении. Мы можем обнаружить себя между двух огней. И когда наша совесть помучает нас в достаточной мере, мы можем запросто плюнуть на всё свое благоразумие и любовь. Тут вполне возможна попытка купить свободу, вы-



сказав жестокую правду, невзирая на то, кому и какую боль она причинит. Однако чаще всего искушение состоит не в этом. Существует ещё большая вероятность, что мы можем кинуться в другую крайность. Мы нарисуем себе нереальную картину ужасающего ущерба, который мы якобы можем причинить другим. Под предлогом огромных сочувствия и любви к нашим предполагаемым жертвам, мы энергично начинаем говорить БОЛЬШУЮ ЛОЖЬ – и опять же чувствуем себя вполне удобно.

Когда жизнь преподносит нам столь мучительные противоречия, нам нельзя огульно винить, если мы почувствуем замешательство. На самом деле первое, что нам следует сделать, так это признать своё состояние. Мы можем признаться, что на какое-то время утратили способность отличить нормальное от ненормального. Самым сложным, безусловно, будет признание отсутствия уверенности в том, что мы ведомы именно Богом, так как наши молитвы настолько сумбурны, что желаемое можно принять за действительное. Несомненно, это тот случай, когда мы должны обратиться за советом к своим лучшим друзьям. Больше идти некуда.

Если бы Бог не послал мне мудрых и любящих советчиков, я вероятно уже бы давно сломался. Однажды врач уже спас меня от смерти от алкоголизма, заставив меня увидеть всю губительность этой болезни. Другой врач, психиатр, позже помог мне вытащить на свет некоторые из моих глубоко скрытых недостатков. От священника я узнал о тех принципах искренности, которые мы сегодня и стараемся применять в АА. Однако эти мои бесценные друзья сделали для меня гораздо больше, чем просто поделились своими профессиональными знаниями. Я осознал, что могу прийти к ним с любой проблемой. Их мудрость и честность становились моими по первой же просьбе. Со мно-

гими из моих самых близких друзей по АА я находился в точно таких же отношениях. Очень часто они были способны помочь там, где другим это было не под силу, просто потому, что они ЯВЛЯЛИСЬ членами АА.

Безусловно, мы не можем полагаться в разрешении всех наших проблем только на друзей. Хороший советчик никогда не станет решать всё за нас. Он понимает, что в каждом случае окончательный выбор должен оставаться за самим человеком. Поэтому он помогает нам преодолеть страх, беспринципность и самообман, дав нам возможность сделать мудрый, честный и добрый выбор.

Выбор такого друга представляется очень важным делом. Нам необходимо найти человека, способного глубоко разобраться, а затем внимательно выслушать то, что он нам скажет. К тому же, мы должны быть уверены, что потенциальный советчик сохранит всё рассказанное нами в строжайшей тайне. Будь он священником, врачом или адвокатом – это было бы само собой разумеющимся, однако, когда мы советуемся с другом по АА, надо не стесняться и напоминать ему о необходимости не разглашать услышанное. В нашей среде беседы наедине обычно настолько откровенны и естественны, что советчик из АА порою может и забыть, что от него ожидали молчания. Оберегающая святость этих самых целебных человеческих взаимоотношений никогда не должна нарушаться.

Такое доверительное общение имеет неоценимые преимущества. В нём мы находим исключительную возможность быть настолько честными, насколько мы это вообще умеем. При этом нам не надо ни думать о возможном причинении ущерба другим людям, ни бояться осуждения или насмешек. И для нас это лучший способ обнаружить самообман.

Если мы станем себя обманывать, опытный советчик быстро это увидит. И по мере того, как он выводит нас из мира наших фантазий, мы с удивлением обнаруживаем, что у нас остаётся всё меньше обычных стремлений избегать неприятной правды. Иного пути, чтобы так быстро покончить со страхом, гордыней и невежеством попросту не существует. Через какое-то время мы осознаем, что твёрдо стоим на заново отстроенном фундаменте честности.

Поэтому, давайте продолжать изучать природу нашего самообмана, большого и маленького. Давайте старательно сочетать честность с благоразумием и любовью. И давайте не будем несмотря ни на что уклоняться от полной откровенности, когда в ней возникает реальная необходимость.

Мы, члены АА, прекрасно понимаем, насколько мы становимся свободными, благодаря честности. Она разрушила цепи, которые когда-то сковывали нас с алкоголем. Вне всяких сомнений она продолжает вызволять нас из конфликтов и несчастий, гонит прочь страх и одиночество. Единство нашего Содружества, любовь, которую мы испытываем друг к другу, уважение, которым мы пользуемся в мире – всё это результаты той честности, которую мы обрели с Божьей помощью. А поэтому, не поспешить ли нам с обретением истинной честности, чтобы ещё шире применять её во всех наших делах.

## **Смирение**

### ***Смирение на сегодня***

Абсолютного смирения в нас, в людях, существовать не может. В лучшем случае, мы способны лишь мельком увидеть всё величие и значение этого безупречного идеала. Как говорится в книге "Анонимные алкоголики": "Мы не святые ... мы претендуем лишь на духовный рост, а не на духовное совершенство". Только сам Бог способен проявляться в Абсолюте – нам же, человеческим существам, ничего не остаётся, как жить в мире относительного. Мы ищем смирения на сегодня.

Поэтому на практике вопрос для нас звучит так: что мы понимаем под выражением "смирение на сегодня" и как определить, что мы его обрели?

Вряд ли нам стоит напоминать, что излишнее чувство вины или своеволие ведут к духовному унижению. Однако потребовалось очень много времени, прежде чем мы поняли, что ещё сильнее можно сломаться на гордыне и чувстве духовного превосходства.

Когда мы, первопроходцы АА, стали замечать первые признаки того, до какой же степени нас может обуять чувство собственного духовного превосходства, мы придумали следующее выражение: "Не пытайся корчить из себя святошу к Чистому четвергу!". Это старое предостережение может показаться ещё одним из тех удобных оправданий, которые позволяют нам не делать всё, что в наших силах. Однако же более пристальный взгляд обнаруживает совершенно противоположное. В АА – это способ предостережения от слепой гордыни и мнимого совершенства, того, чем мы на самом деле не обладаем.

Теперь, когда мы больше не являемся постоянными клиентами баров и борделей, когда мы приносим домой оплаченные счета, когда мы так активны в АА, и теперь, когда люди поздравляют нас с этими признаками успеха – что ж, естественным образом мы начинаем поздравлять

себя и сами. В то же время мы, возможно, находимся ещё вне пределов досягаемости до смирения. Как часто, действуя из добрых побуждений, но поступая не лучшим образом, я говорил или думал: "я прав, а ты нет", "верен мой план, а не твой", "слава Богу, я не так грешен, как ты", "ты вредишь АА, и я остановлю тебя раз и навсегда", "меня направляет Бог, значит, Он на моей стороне". И так далее – до бесконечности.

Вызывает тревогу та лёгкость, с которой мы находим оправдания для подобной слепой гордыни. Не нужно далеко ходить, чтобы увидеть, что эта разновидность самооправдания является универсальным разрушителем гармонии и любви. Она сталкивает человека с человеком, государство с государством. С её помощью любая форма безумия или жестокости может быть оправдана и, даже более того, казаться уважительной. Безусловно, не нам тут судить. Вот только изучать самих себя нам необходимо.

Так каким же образом мы смогли бы сделать ещё и ещё больше для того, чтобы уменьшить собственное чувство вины, своеволие и гордыню?

Когда я разбираюсь с такими недостатками, мне нравится рисовать себе картину и рассказывать историю. На моей картине изображена Дорога к Смирению, а сам мой рассказ – это аллегория. С одной стороны Дороги я вижу болото. У края шоссе – это неглубокая топь, которая постепенно переходит в ту грязную трясику вины и своеволия, где я так часто барахтался. Там в ожидании лежит саморазрушение, и мне это известно. А вот местность по другую сторону дороги выглядит привлекательной. Я вижу манящие поляны, а за ними величественные горы. Бесчисленные тропы, ведущие в эту землю, выглядят безопасными. И будет легко, так я думаю, отыскать дорогу обратно.

Вместе с несколькими друзьями, я решаю совершить небольшое путешествие. Мы выбираем тропу и радостно пускаемся в путь. Вскоре кто-то в приподнятом настроении произносит: "А может, на вершине той горы мы найдем золото?" Затем мы, к нашему удивлению, действительно находим золото, но не самородки в жилах, а много монет. На каждой из этих монет отчеканено: "Чистое золото – двадцать четыре карата". Конечно же, мы считаем, что это награда за наше терпеливое упорное продвижение по пути там, в вечном сиянии той Дороги.

Однако вскоре мы начинаем замечать слова и на обратной стороне монет, и нас охватывают странные дурные предчувствия. На некоторых имеются довольно привлекательные надписи: "Я – СИЛА", "Я – ОДОБРЕНИЕ", "Я – ДОСТАТОК", "Я – ДОБРОДЕТЕЛЬ". Другие же выглядят очень странно: "Я – ЧЕМПИОН ДОРОГ", "Я – БЛАГОДЕТЕЛЬ", "Я – ДОБРЫЕ ДЕЛА", "Я – БОГ". Они приводят нас в сильное замешательство. Тем не менее, мы рассовываем монеты по карманам. Однако последующие надписи звучат действительно шокирующе: "Я – ГОРДЫНЯ", "Я – ЗЛОБА", "Я – АГРЕССИЯ", "Я – МЕСТЬ", "Я – РАЗОБЩЕННОСТЬ", "Я – ХАОС". Затем мы переворачиваем одну единственную, последнюю, монету, надпись на которой гласит: "Я – САМ ДЬЯВОЛ". Кое-кто из нас ужасается, и мы кричим: "Это золото для дураков, и рай этот для них же – давайте отсюда сметываться!"

Но многие возвращаться с нами не станут. Они говорят: "Давайте останемся и рассортируем эти чертовы монеты. Мы возьмём только те, на которых удачные надписи. Например, те, что гласят "сила", "слава", "добродетель". Вы, ребята, ещё пожалеете, что здесь не остались". Неудивительно, что прошли годы, прежде чем эта часть нашей первоначальной компании вернулась обратно на Дорогу.

Они рассказали нам историю о тех, кто поклялся не возвращаться никогда. Те люди заявили: "Эти деньги – настоящее золото, и нечего убеждать нас в ином. Мы соберем всё, что только сможем. Ясно, что эти дурацкие лозунги нам не нравятся. Но здесь же полно дров. Мы просто переплавим всё это дело в хорошие слитки из чистого золота". Затем те, кто вернулся к нам позже, дополнили рассказ: "Вот таким образом наши братья и угодили во власть золота Гордыни. Когда мы уходили, они уже ссорились из-за своих слитков. Некоторые были ранены, другие уже умирали. Они начали уничтожать друг друга". Эта символическая картина наглядно показывает, что мне по силам достичь "смирения на сегодня" только до той степени, до которой я способен избегать трясины вины и своеволия, и что земля, покрытая монетами "гордыни", обманчива в своей привлекательности. Таким образом, я могу отыскать Дорогу к Смирению и на ней оставаться. Следовательно, требуется постоянная инвентаризация, которая и поможет мне обнаружить, а не сбился ли я с пути.

Конечно, наши первые попытки подобных исследований имеют свойство быть очень далёкими от реальности. Бывало, что я становился чемпионом по нереалистичной самооценке. Мне хотелось смотреть только на ту часть своей жизни, которая казалась хорошей. Вдобавок, я изрядно преувеличивал любые высоты, которых, как мне мыслилось, я уже достиг. Тут же я поздравлял себя с той титанической работой, которую я проделал. Таким образом, неосознанный самообман никогда не подводил меня в превращении моих немногочисленных хороших качеств в серьёзные достоинства. Этот удивительный процесс всегда был очень приятен. Естественно, что он вызывал ужасное стремление к ещё большим "достижениям" и ещё большему одобрению. И я сваливался обратно к той про-

шлой модели жизни, когда я пил. А там меня ждали всё те же старые цели – сила, слава, аплодисменты. Кроме того, у меня было лучшее из всех известных мне алиби – духовное. Тот факт, что у меня была действительно духовная цель, всегда заставлял эту абсолютную бессмыслицу выглядеть совершенно правильной. Я не мог отличить хорошую монету от плохой – это было складывание, в духовном смысле, золотых кирпичей в его худшем проявлении. Я всегда буду сожалеть о том вреде, который причинил окружающим меня людям. И до сих пор буквально содрогаюсь от осознания, какой вред я мог нанести АА и его будущему.

В те дни меня не очень-то волновали те стороны моей жизни, в которых я чувствовал себя уверенным. У меня всегда было алиби: "В конце концов, – говорил я себе, – я слишком занят гораздо более важными вопросами". Это было почти идеальным лекарством, чтобы чувствовать комфорт и удовлетворение.

Но порой я бывал просто вынужден разбираться в конкретных ситуациях, столкнувшись с которыми, поступал очень даже плохо. Во мне сразу же восставало всё возрастающее своеволие. Последующий поиск оправданий доходил до безумия. "На самом-то деле, – воскликнул бы я, – всё это ошибки хорошего человека". Когда и это моё излюбленное изобретение, в конце концов, разваливалось, ко мне приходила мысль: "Что ж, если бы эти люди относились ко мне правильно, у меня не было бы нужды вести себя подобным образом". Следующим по порядку было: "Господь прекрасно знает, что у меня бывают страшные навязчивые состояния, и сам я не могу их перебороть. А значит, освободить меня придётся Ему". Наконец наступал момент, когда я выкрикивал: "Я так больше никогда не буду и впредь даже не стану пытаться". Конечно же, про-



тиворечия во мне продолжали нагромождаться, потому что я был попросту перегружен оправданиями и отрицанием.

Когда же все эти неприятности изматывали меня в достаточной мере, оставалась ещё одна лазейка. Я начинал барахтаться в трясине чувства вины. И здесь гордыня и своеволие уводили меня в депрессию. Хотя вариантов было множество, основной была тема "Боже, как я ужасен". Точно так же, как раньше из-за гордыни я был склонен преувеличивать свои скромные достижения, теперь я с помощью чувства вины преувеличивал свои недостатки. Я носился где ни попадя, исповедуясь во всем, в чём только возможно (и даже сверх того!), и всем, кто только меня слушал. Верите или нет, но я принимал это за проявление великого смирения со своей стороны и считал это единственными из оставшихся у меня достоянием и утешением.

По ходу этих схваток с чувством вины у меня никогда не возникало ни подобающего сожаления по поводу того вреда, который я наносил, ни серьёзной мысли о посильном возмещении нанесённого мной ущерба. Мысль просить прощения у Бога, не говоря уж о каком-то самопрощении, просто никогда не приходила мне в голову. А уж моя поистине огромная склонность к духовной гордыне и высокомерию не изучалась и подавно. Я потушил тот свет, с помощью которого смог бы это увидеть.

Думаю, что на сегодня я могу отследить чёткую связь между собственным чувством вины и гордыней. И то, и другое являлось средством привлечения внимания. В гордыне я мог заявить: "Взгляните на меня – я прекрасен". Чувствуя же себя виноватым, можно было стонать: "Я ужасен". Следовательно, чувство вины, на самом деле, является обратной стороне медали "За гордыню". И если ГОРДЫ-

НЯ направлена на разрушение других, то чувство ВИНЫ – на разрушение себя.

Вот почему в "смирении на сегодня" я вижу спасительную и безопасную середину между этими разрушительными эмоциональными крайностями. Это спокойное место, где я способен сохранить перспективу и равновесие достаточные для того, чтобы сделать следующий маленький шаг по чётко размеченной дороге, ведущей к непреходящим ценностям.

Многие из нас испытывали гораздо большие эмоциональные навороты, чем я, другие – меньшие. Но все мы время от времени ощущаем их снова. И всё же, я думаю, нам необходимо сожалеть об этих внутренних конфликтах. Похоже, что все они являются неотъемлемой составляющей нашего роста – эмоционального и духовного, тем сырым материалом, из которого по большей части и приходится выстраивать здание нашего прогресса.

Кто-то спросит, а не является ли АА ничем иным, кроме как вызывающей тошноту бездной боли и противоречий? Ответом будет: "Конечно же, нет". По большому счёту мы, члены АА, действительно обрели покой. Как бы мы ни спотыкались, нам удалось достигнуть всё возрастающего смирения, наградой за которое были разум, душевный покой и закономерная радость. Мы уже не так часто пускались столь дальними окольными путями, как это случалось делать раньше.

В начале этих размышлений высказывалась мысль, что абсолютные идеалы лежат далеко за пределами нашей досягаемости или даже за пределами нашего понимания – что, если бы мы действительно решили, будто способны за этот короткий промежуток своего земного существования достичь чего-то подобного абсолютному совершенству, то это, к сожалению, будет означать недостаток смирения.

Подобная самонадеянность и впрямь бы явилась высшим проявлением духовной гордыни.

Оправдываясь и рассуждая таким образом, многие люди так никогда и не станут проявлять стремления к абсолютным духовным ценностям. Перфекционисты, как говорится, либо полны тщеславия, так как воображают, будто бы им удалось достичь каких-то невозможных целей, либо ударяются в самобичевание из-за того, что им этого сделать не удалось.

Всё же я думаю, что нам не стоит придерживаться подобных взглядов. Великие идеалы не виноваты в том, что иногда их неверно используют, и, как следствие, превращают в пустые оправдания гордыни, своеволия или чувства вины. Наоборот, мы не сможем значительно вырасти, пока не станем предпринимать постоянные попытки разобраться в том, каковы же они, духовные ценности. Одиннадцатый Шаг Программы выздоровления АА говорит: "Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого". Это, несомненно, означает, что нам следует рассматривать Совершенство Бога не как цель, которую нам необходимо достичь в обозримом будущем, а скорее как путеводитель.

Я уверен, к примеру, что мне следует найти наилучшее определение смирения, которое я только могу себе представить. Оно необязательно должно быть совершенно идеальным – меня просят всего лишь постараться. Предположим, я выберу что-то вроде этого: "Идеальным смирением было бы состояние полной свободы от самого себя, свободы от всяческих утверждений о том, что недостатки моего характера лежат на мне столь тяжким грузом. Иде-

альным смирением была бы полнейшая готовность в любом месте и в любое время искать и исполнять волю Бога".

Размышляя над подобным определением, мне не следует испытывать тревогу из-за того, что я этого никогда не достигну, как, впрочем, и не стоит раздуваться от предвкушений, что в один прекрасный день все добродетели Бога должны стать моими.

Мне просто необходимо сосредоточить внимание на самом образе, позволяя ему расти и всё больше заполнять моё сердце. Сделав это, я могу сравнить его с результатами моего последнего самоанализа. Так я получаю здоровое и разумное представление о том, где в действительности я нахожусь на Пути к Смирению. И я вижу, что моё путешествие к Богу едва началось. Когда я таким образом возвращаюсь к своим истинным размерам и состоянию, мои собственные значимость и важность становятся удивительными. Затем растёт вера в то, что у меня действительно есть своё место на этой Дороге – что я могу идти по этому пути со всё более глубоким спокойствием и уверенностью. Я ещё раз осознаю, что Бог добр, и мне не надо бояться никакого зла. И это великий дар – осознание того, что у меня действительно есть предназначение.

Продолжая размышлять о Совершенстве Бога, я открываю ещё один источник радости. Будучи ребёнком, я услышал свою первую симфонию, и меня захватила её непередаваемая гармония, хотя я слабо понимал, как и откуда она взялась. Так и сегодня, когда я внимаю Музыке Небесных Сфер, я снова и снова способен слышать те божественные аккорды, посредством которых мне говорится, что Великий Композитор любит меня, и я – люблю Его.

## **Любовь**

### ***Новые рубежи: эмоциональная трезвость***

Думаю, что многие "старожилы" АА, которые всерьёз и весьма успешно взялись испытать на себе наш способ "лечения от пьянства", по-прежнему находят, что им час-тенько недостает эмоциональной трезвости. И, быть может, именно эти люди очутятся на острие новых важных событий в развитии АА – в обретении опыта гораздо более реальной эмоциональной зрелости и уравновешенности (то есть, того же смирения) в наших отношениях с самими собой, с другими близкими нам людьми и с Богом.

Те неодолимые юношеские стремления многих из нас к вершинам признания, к полной защищенности, к идеальным романтическим отношениям – стремления вполне уместные, когда вам семнадцать, – как оказалось, совсем не годятся для жизни в сорок семь или пятьдесят семь лет.

С тех пор, как зародилось АА, мне не раз очень крепко доставалось из-за всех этих моих стремлений, которые приводили к серьёзным неудачам в моём эмоциональном и духовном росте. Господи, какое же это мучение – всю дорогу добиваться невозможного, и как больно, в конце концов, обнаружить, что всё это время ты пытался запрячь телегу впереди лошади! А вслед за этим – ужасные муки от того, что видишь, как жестоко ошибался, но не в состоянии соскочить с этой эмоциональной карусели.

Каким образом воплотить верные выводы разума в правильный эмоциональный результат, а значит – счастливую, простую и нормальную жизнь – вот уж проблема не только для неврастеника, но и вопрос самой жизни для всех тех из нас, кто уже достиг того момента, когда возни-

кает истинное стремление строго придерживаться верных принципов во всех своих делах.

Даже когда мы отсекаем прошлое, мир и радость всё ещё ускользают от нас. К этому этапу подошли многие из старожилы АА. И это – поистине дьявольская пробуксовка, в буквальном смысле слова. Как привести наше подсознание, из которого до сих пор лезет столько страхов, непреодолимых влечений и ложных надежд, в соответствие с тем, в чём мы теперь твёрдо убеждены, с тем, что мы знаем и чего мы хотим? Как переубедить прячущегося в нас тупого и злобного "мистера Хайда" – становиться нашей главной задачей.

Недавно я пришёл к убеждению, что всё это достижимо. Основано оно на том, что я вижу, как всё больше бедаг – таких же, как вы или я – начинают достигать успехов и в этом. Прошлой осенью меня чуть было не обвела вокруг пальца депрессия, не имевшая совершенно никаких действительно разумных причин. Я уже было начал опасаться, что наступает очередной долгий приступ моей хронической болезни. Учитывая сопровождающие депрессию мрачные ощущения, перспектива была и вовсе безрадостной.

Я не переставал задаваться вопросом: почему работа по Двенадцатому Шагу не может избавить меня от этой депрессии? Битый час я просидел, уставившись в текст молитвы Св. Франциска: "... утешать, а не быть утешаемым". Ладно, вот она, формула. Но почему же она не срабатывает?

Внезапно я понял, в чём дело. Основным моим недостатком всегда оставалась зависимость – почти полная зависимость от того, чтобы люди или обстоятельства обеспечивали мне признание, защищённость и тому подобные вещи. Когда же мне не удавалось обрести все те вещи, ко-

торые соответствовали бы моим перфекционистскими мечтам и ожиданиям, я начинал за них сражаться. И вместе с поражениями в этих битвах приходила и моя депрессия.

И пока я не отсеку эту почти полную и смертельную зависимость, у меня нет ни малейшего шанса превратить ту бесконечную любовь, о которой говорил Святой Франциск в реальный и радостный образ жизни.

Поскольку мой духовный рост на протяжении многих лет оставался незначительным, всеохватывающие свойства этой страшной зависимости никогда прежде не приоткрывались мне с такой ясностью. Опираясь на всю ту Милость Божью, которую я был способен почерпнуть в молитве, я обнаружил, что должен направить все без остатка свои устремления и волю на то, чтобы избавиться от этой неправильной эмоциональной зависимости от других людей, от АА, вообще от какого бы то ни было стечения обстоятельств.

Только тогда я смогу стать свободным, чтобы любить так, как любил Св. Франциск. В действительности эмоциональное или подсознательное удовлетворение является, как я понял, дополнительным вознаграждением к способности соответствующим образом любить, дарить и выражать свою любовь всякому, с кем имеешь отношения по жизни.

Проще говоря, я не смогу по-настоящему воспользоваться любовью Бога ко мне, пока не обрету способность возвращать Ему эту любовь, возлюбив других людей так же, как Он возлюбил меня. И этому я вряд ли смогу научиться до тех пор, пока так и буду оставаться жертвой ложных зависимостей. Ибо моя зависимость означает требование – требование владеть и управлять окружающими меня людьми и обстоятельствами.

И хотя это словосочетание "полная зависимость" может оказаться уловкой, именно оно помогло мне положить начало собственному освобождению и обретению моего сегодняшнего уровня стабильности и душевного покоя – качеств, которые теперь я стараюсь укрепить, предлагая свою любовь другим и не ожидая ничего в ответ.

Похоже, что это наиважнейший процесс в выздоровлении: отдавая любовь Божьим творениям и Его людям, мы, тем самым, открываем себя к восприятию Божьей любви к нам. Яснее ясного, что процесс этот не станет по-настоящему возможным, пока мы не разрушим парализующую нас зависимость, причём, у самого основания. Лишь тогда мы, возможно, уловим отблеск того, что является настоящей зрелой любовью.

Духовная спекуляция, скажете вы? Да ничего подобного. Взгляните, как любой член АА, всего-то с полугодом трезвости, работает с очередным пьяницей по Двенадцатому Шагу. Если тот скажет: "А не пошёл бы ты к чёрту!", человек, работающий по Двенадцатому Шагу, лишь улыбнется и обратится к другому пьянице, не чувствуя себя ни разочарованным, ни отвергнутым. И если его следующий подопечный отзовется и, в свою очередь, сам начнет дарить свою любовь и внимание другим алкоголикам, то даже если ничего от этой любви и внимания не достанется наставнику, тот всё равно будет счастлив. Он всё равно не будет чувствовать себя отверженным, напротив, он будет радоваться тому, что другой человек обрёл трезвость и счастье. Если же кто-то из таких людей со временем станет его лучшим другом (или близким человеком), наставник просто-таки переполнится радостью. И ему хорошо известно, что эта его радость является побочным результатом – дополнительным благом за стремление отдавать, ничего не требуя взамен.



Настоящая причина этой уравновешенности основана на его способности полюбить и предложить свою любовь незнакомому пьянчуге, очутившемуся на пороге его дома. Это и есть любовь Святого Франциска в действии – всеильная и настоящая, лишённая зависимости и предъявления требований. В первые полгода моей трезвости я усиленно работал со многими алкоголиками. Ни один из них не откликнулся, но именно эта работа поддерживала мою трезвость. Дело было не в тех алкоголиках, которые мне что-то давали. Моя уравновешенность стала результатом стараний отдавать, а не результатом требований что-то получить.

Вот почему я считаю, что эмоциональная трезвость вполне достижима. Стоит нам приглядеться повнимательнее к чему-то тревожащему, сильно или не очень, в нас самих, как мы сразу же обнаружим, что тревоги эти коренятся в какой-то нездоровой зависимости и связанных с ней нездоровых требованиях. Давайте же, с Божьей помощью, постоянно отказываться от этих опутывающих нас требований. И тогда мы обретём свободу по-настоящему жить и любить – мы сможем сделать Двенадцатый Шаг по эмоциональной трезвости в отношении и самих себя, и других людей.

Конечно же, мои идеи вовсе не являются новостью – это всего лишь приём, который и положил начало моему освобождению от собственных глубинных "злых чар".

Сегодня мой мозг больше уже не участвует в этой изматывающей гонке по кругу: ПОДЪЁМ – СПАД – ДЕПРЕССИЯ. Теперь мне дано своё собственное спокойное место под лучами сияющего солнца.

## **Принятие**

### ***Что такое принятие***

Одним из способов докопаться до смысла принципа принятия является медитация на эту тему в контексте широко используемой в АА молитвы: "Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого".

В сущности, это означает просить об источниках милости, с помощью которых мы смогли бы духовно расти при любых обстоятельствах. Что особенно подчёркивается в этой замечательной молитве, так это необходимость в своего рода мудрости, которая отличает возможное от невозможного. Мы также увидим, что обширная вереница жизненных проблем и горестей потребует множество разных уровней принятия по мере того, как мы будем применять этот ценный принцип.

Порой нам приходится искать верный вариант принятия на каждый день. Иногда нам нужно вырабатывать принятие того, что может произойти завтра, но опять же нам придётся принять обстоятельства, которые, возможно, никогда так и не изменятся. Ещё также очень часто должно быть правильное и реалистичное принятие тяжких пороков в нас самих и присущих нам серьёзных недостатков – дефектов, которые, возможно, не будут полностью исправлены в течение долгих лет, а то и никогда.

Все мы будем терпеть неудачи – некоторые поправимые, другие нет. Мы будем часто сталкиваться с поражениями – иногда случайными, иногда произошедшими по нашей собственной вине, а в остальных случаях – из-за несправедливости и жестокости других людей. Многие из нас

неожиданно встретятся с определённой долей крупных успехов, и здесь проблема правильного принятия будет действительно сложной. Затем будут болезни и смерть. Как мы сможем всё это принять на самом деле?

Всегда стоит учитывать, насколько это хорошее слово ПРИНЯТИЕ может неправильно применяться. Его можно исказить, чтобы оправдать практически любые проявления слабости, бессмыслицы и непраоты. К примеру, мы можем "принять" неудачу как хроническое состояние, навсегда, без извлечения пользы и исправления. Мы можем с гордостью "принять" свой успех так, как если бы это было целиком нашей заслугой. Мы также можем "принимать" болезнь и смерть, как определённое свидетельство враждебности и безбожности Вселенной. У нас, членов АА, есть богатый опыт с такими искажёнными понятиями принятия. Вот почему мы постоянно стараемся напоминать себе, что такие искажения принятия – всего лишь уловки для само-извинений, игра в поддавки, в которой мы являемся или, по крайней мере, являлись чемпионами мира.

Вот почему мы столь ценим нашу Молитву о Душевном Покое. Она нам несёт новый свет, который способен рассеять нашу застаревшую и почти губительную привычку обманывать себя. В сиянии этой молитвы мы видим, что правильно принятое поражение, не обязательно должно быть какой-то катастрофой. Теперь мы знаем, что нам не надо ни убегать, ни пытаться справиться с неприятностью снова с помощью очередного бульдозерного наезда, который лишь нагромождает препятствия перед нами быстрее, чем их можно ликвидировать.

Придя в АА, мы извлекаем пользу из совершенно другого опыта. Наш новый способ оставаться трезвыми в буквальном смысле основан на утверждении: "сами по себе мы – никто, Отец небесный творит работу". В Первом и

Втором Шагах нашей Программы выздоровления эти идеи выделены особенно: "Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем, признали, что наши жизни стали неуправляемы" и "Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие". Мы не могли одолеть алкоголь с помощью оставшихся у нас сил и поэтому приняли следующий за этим факт, что, опираясь на Высшую Силу (пусть даже только на свою группу АА), мы могли бы выполнить эту доселе невозможную работу. Как только мы смогли полностью принять эти факты, началось наше освобождение от алкогольной тяги. От большинства из нас, чтобы достичь принятия этой пары фактов, потребовалась масса усилий. Надо было порвать с нашей бережно охраняемой нами же философией самодостаточности. Это было сделано не с помощью старозаветной силы воли, наоборот, это было делом выработки готовности ПРИНЯТЬ эти новые факты жизни. Мы не убежали, но и не боролись. Мы действительно это ПРИНИМАЛИ. И тогда мы становились свободными. Никакой непоправимой катастрофы не было.

Такие принятие и вера способны дать стопроцентную трезвость. На самом деле так и происходит, да и должно происходить – иначе бы мы вообще не остались бы в живых. Но как только мы переносим такое отношение на наши эмоциональные проблемы, оказывается, что возможны лишь относительные результаты. Никто не может, к примеру, стать совершенно свободным от страха, гнева и гордыни. Следовательно, в этой жизни мы не достигнем ничего похожего на идеальное смирение или любовь. Поэтому нам придётся приспособливаться относительно большинства из наших проблем к очень постепенному прогрессу, прерываемому порой очень тяжкими откатами назад. Нам

придётся отказаться от нашей прежней позиции "всё или ничего".

Вследствие этого нашей самой главной задачей является принятие наших теперешних обстоятельств, самих себя и людей вокруг нас такими, какие они есть. Это означает принять реалистичное смирение, без которого никакое настоящее движение вперед не может даже начаться. Снова и снова нам будет необходимо возвращаться в этот требующий правдивости пункт отправления. Это будет упражнением в принятии, которое мы можем с пользой применять на практике каждый день нашей жизни. При условии, что мы будем активно избегать превращения такого реалистичного анализа фактов из жизни в надуманные оправдания, апатию или пораженчество, он может стать надёжной основой, на которой строится возрастающее эмоциональное здоровье, а значит и духовный прогресс. По крайней мере, на это указывает мой собственный опыт.

Другим упражнением, которое я практикую, является то, что я стараюсь составить полный список посланных мне даров, а затем стремлюсь к правильному принятию множества своих подарков – как преходящих, так и духовных. Тут я стараюсь достичь состояния радостной благодарности. Когда такого рода благодарность многократно подтверждается и осмысливается, она в конечном итоге способна заменить естественную тенденцию поздравлять себя с любым прогрессом, который мне было дано осуществить в некоторых областях жизни. Я изо всех сил стараюсь твёрдо придерживаться истины, что полное благодарности сердце не может тешиться тщеславием. Переполненное благодарностью биение сердца обязательно должно привести к исходящей вовне любви – самому прекрасному чувству, которое нам дано когда-либо познать.

В очень тяжёлые времена часто повторяемое благодарное принятие ниспосланных мне благословений также может принести мне часть того умиротворения, о котором говорит наша молитва. Всякий раз, когда я попадаю под сильное давление, я продлеваю свои ежедневные прогулки и медленно повторяю нашу Молитву о Душевном Покое в ритме своих шагов и дыхания. Если я чувствую, что моя боль была отчасти вызвана другими людьми, я стараюсь повторять: "Боже, дай мне разум и душевный покой любить лучшее в них и никогда не бояться худшего в них". Этот благотворный исцеляющий процесс иногда необходимо продолжать в течение нескольких дней, и редко случалось так, чтобы он не восстанавливал меня, по крайней мере, до рабочего эмоционально уравновешенного состояния и вида на будущее.

Другой помогающий шаг – это неизменное подтверждение понимания того, что может дать боль. На самом деле, боль является одним из наших величайших учителей. И хотя я всё ещё нахожу трудным принимать сегодняшнюю боль и тревогу с какой-то большой долей умиротворения – так, как это, похоже, способны делать те, кто более продвинут в духовной жизни, – я способен, тем не менее, если очень постараюсь, поблагодарить за сегодняшнюю боль. Я обретаю готовность делать это, размышляя над уроками, полученными из прошлых страданий, уроками, которые привели к благословениям, которыми я сейчас наслаждаюсь. Я могу вспомнить, если захочу, как агония алкоголизма, боль сопротивления и ущемлённая гордость очень часто приводили меня к милости Божьей, и таким образом, к новой свободе. Поэтому, когда я прогуливаюсь, я повторяю ещё и другие фразы, такие как: "боль – это пробный камень прогресса", "не бойся никакого зла", "и это тоже пройдёт", "этот опыт можно обратить на пользу".

Эти отрывки молитвы приносят мне гораздо больше, чем просто спокойствие. Они удерживают меня на пути правильного принятия; они обрывают мои навязчивые темы вины, депрессии, сопротивления и гордыни, а иногда они дарят мне "мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого".

Тем, кто никогда по-настоящему не отрабатывал эти действенные упражнения в принятии, я настоятельно их рекомендую в следующий раз, когда станет жарко. И для такого случая, и в любое иное время!

---

**«Лучшие статьи Билла У. из журнала «АА Грейп-  
вайн» 1945-1965 гг.».** Перевод с английского языка. Автор-  
ские права на английский текст данного произведения принад-  
лежат The AA Grapevine, Inc. ©.

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков  
«Единство», 2013.

Адрес сайта: <http://rsoaa.ru/>; mail: [rsoaa@rsoaa.ru](mailto:rsoaa@rsoaa.ru)

Напечатано в России