

**Пособие по изучению книги
«Анонимные алкоголики»**

Эта книга принадлежит:

От переводчика

Привет всем!

Меня зовут Коля Голубей, я выздоровевший алкоголик и наркоман из города Запорожье, Украина!

Первый день моей трезвости – это 17 июня 2008 года.

Вот мои координаты для всех тех, кто захочет со мной связаться:

097-08-44-013

095-481-33-04

kolia.golybei@gmail.com

В Контакте и Facebook – *Коля Голубей*, id63060234

Skype – *kolia.golybei*

Вас может удивить, почему я даю свои координаты, ведь таким образом я нарушаю нашу 11 Традицию. Но 11 Традиция звучит: «Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять нашу анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и телевидением».

Один из основателей сообщества Анонимных Алкоголиков, доктор Боб, говорил, что есть два пути нарушения анонимности: первый путь – если я раскрываю себя перед прессой, радио и телевидением; второй путь – если я настолько анонимный, что меня не может найти другой человек, которому нужна моя помощь.

Это «Пособие по изучению Большой книги Анонимных Алкоголиков» еще один кирпичик в построение того Сообщества Анонимных Алкоголиков, о котором я мечтаю. О настоящем Духовном братстве, как написано в нашей книге, основанном на Боге, 12 Шагах и Вести выздоровления изложенной в книге «Анонимные Алкоголики».

Это Пособие разработано и издается группой АА «Главная цель» Даллас, Техас. Собрания этой группы всецело посвящены изучению нашего Базового текста и главной цели АА – несения вести о выздоровлении тем алкоголикам, которые все еще страдают.

Это Пособие можно использовать и для индивидуального изучения Большой книги, и для группового. Если вы начнете изучать хотя бы по 2 страницы книги в день, то через три месяца пройдете всю книгу.

В нашей невероятной книге мы можем найти все необходимые инструкции для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, казалось бы безнадежного состояния мышления и тела.

Надеюсь мы встретимся с вами на нашем нелегком Пути Счастья!

Искренне ваш, Коля Голубей!

P.S: Хочу поблагодарить Лену Ж. из Москвы за помощь в редактировании Пособия)))



Вступление

Совершенно очевидно, что вопрос алкоголизма возник на заре истории человечества. У Ноя были все предпосылки к проблемам с выпивкой после Великого Потопа. По преданию, он напился вина, а затем валялся голый в своей палатке. Однако, за всю человеческую историю лишь дважды были прецеденты, когда горькие пьяницы объединялись и вместе находили способ оставаться трезвыми.

Первыми были Вашингтонцы. Чтобы воздерживаться от выпивки, они проводили собрания, на которых они рассказывали свои жизненные истории. У них не было ни программы для личного выздоровления, ни общего направления для их сообщества в целом. Как результат, они просуществовали очень недолго - с 1840 по 1850 годы.

Другой группой алкоголиков, которая добилась успеха в достижении собственной трезвости, является сообщество известное, как Анонимные Алкоголики. По благословению и милости Божьей, основателям этого Сообщества была дана практическая программа действий для достижения длительной эмоциональной трезвости. Также, на своем опыте и своих ошибках, они научились сохранять единство Сообщества, что стало жизненно важным для них самих, и для тех алкоголиков, которые присоединятся к ним в будущем.

Наши основатели учились на ошибках Вашингтонцев и тех алкоголиков, которые умерли в результате того, что не хотели учиться на ошибках других. Книга «Анонимные Алкоголики» была написана, чтобы показать и научить каждого из нас, как жить счастливо и наслаждаться жизнью, а также, как защитить будущее нашего Сообщества.

Книга «Анонимные Алкоголики» является учебником по обретению постоянной трезвости. В этой книге изложены Двенадцать Шагов АА, указывающие путь, как не погибнуть от пьянства и не сойти с ума от депрессии и отчаяния, которые переживают хронические алкоголики в трезвом состоянии. Здесь же нам даны Двенадцать Традиций АА, направленные на сохранение единства, выживания и роста нашего Сообщества.

Введение в Пособие

Целью данного Пособия является помощь в понимании информации, которая содержится Большой Книге. В книге «Анонимные Алкоголики» изложен опыт и знания первых членов АА об алкоголизме, а также их Программа Действий. Данное Пособие может быть использовано как для индивидуальной работы, так и для проведения собраний по изучению Большой Книги. Опираясь на Пособие, мы рассматриваем почти каждое предложение Большой Книги с точки зрения его практической применимости.

Начало каждого параграфа отмечается буквой «П», которая стоит перед первым вопросом к данному параграфу. Некоторые предложения содержат значительно больше информации, чем это может показаться на первый взгляд. Чтобы выделить эти предложения, вопросы к ним будут отмечаться определенным образом, например: 8-а, 8-б, 8-с и т.д. Номер вопроса будет повторяться, чтобы вы знали, что мы разбираем то же самое предложение.

Например:

Страница XII

Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, — это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние мышления и тела. Главная цель этой книги — показать другим алкоголикам, **как именно мы выздоровели**. Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуются никаких дополнительных свидетельств. Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика. Многие не осознают, что алкоголик — очень больной человек. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.

(П) 1-а. Кто написал эту книгу?

... члены Содружества Анонимных Алкоголиков...

1-б. Сколько их было?

... это более ста мужчин и женщин...

1-с. Что с ними произошло?

... которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние мышления и тела...

4. Какая главная цель этой книги?

Главная цель этой книги — показать другим алкоголикам, **как именно мы выздоровели**

5. Достаточно ли этой книги, по мнению авторов, для понимания сути программы и выздоровления от алкоголизма?

Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуются никаких дополнительных свидетельств

6. Что произойдет, по их мнению, после того, как люди ее прочтут?

Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика.

7. Что многие люди не осознают по поводу алкоголиков?

Многие не осознают, что алкоголик — очень больной человек

8. Уверены ли авторы в том, что эта книга только для алкоголиков?

И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.

Таким образом, строчка за строчкой, мы будем изучать нашу Большую книгу.

Благодарность

Мы искренне благодарны нашим основателям, Биллу У. и Доктору Бобу за их решимость оставаться трезвыми, заставляющую их идти к алкоголикам, которые все еще страдают. Благодаря усилиям наших основателей, а так же усилиям тех, кому они помогли, появились Первые Сто трезвых мужчин и женщин. Благодаря Программе Действий, которые предприняли эти первые алкоголики, у нас появилась книга «Анонимные Алкоголики», а затем и Сообщество, которое стало называться по названию этой книги.

Благодаря двум «Арканзаским путешественникам» Джо и Чарли и их семинарам по изучению Большой Книги, мы начали понимать, что написано в книге «Анонимные Алкоголики». Это понимание зародило в нас невероятную жажду новых знаний и получения нового жизненно важного духовного опыта, который находится в Большой Книге. В свою очередь, это желание стало основой для рождения группы Анонимных Алкоголиков «Главная цель» в Далласе, Техас, в январе 1988 года.

Мы выражаем благодарность всем членам нашей группы, которые принимали участие в работе над созданием Пособия.

Мы хотим выразить благодарность, чудесной даме, Лонде, которая провела много времени за редактированием ошибок, которые мы допустили в работе над Руководством.

Однако, больше всего, мы хотели бы поблагодарить нашего Небесного Отца, Который открыл Первым Ста алкоголикам секрет этой Программы, показавшей стольким алкоголикам и другим людям главную цель в жизни, и научившую их, как наслаждаться жизнью, будучи счастливыми, радостными и свободными!

Предисловие 4 изданию

(Страница X)

(П) 1. Каким по счету является это издание книги «Анонимные Алкоголики»?

2-а. Когда вышло Первое издание?

2-б. Сколько экземпляров книги первого издания было продано?

4-а. Когда вышло Второе издание?

4-б. Какой был общий тираж Второго издания?

6-а. Когда вышло Третье издание?

6-б. Какой был общий тираж Третьего издания?

(П) 8-а. Какова роль этой книги для Сообщества АА?

8-б. Почему?

8-с. Хотят ли Анонимные алкоголики радикально изменить содержание этой книги?

11. Были ли сделаны значительные изменения на первых 160 страницах книги?

12-а. Что было оставлено полностью без изменений?

12-б. Что сделал Доктор Силкуорт для нашего Сообщества?

(П) 14. Какие 3 дополнения к книге «Анонимные Алкоголики» были сделаны при работе над Вторым изданием?

15-а. В каком разделе были сделаны основные изменения при работе над Вторым изданием?

15-б. Зачем были сделаны эти изменения?

17. Что еще говорится по поводу Второго издания?

(Страница xi)

(П) 1. Какая часть книги осталась без изменений при работе над Третьим изданием?

2. Какие изменения были сделаны при работе над Третьим изданием?

(П) 3-а. Что было добавлено при работе над Четвертым изданием?

3-б. Что было отредактировано?

5. Как много историй было переработано в разделе книги с историями?

(П) 6-а. Какое прозвище члены АА дали книге «Анонимные Алкоголики»?

6-б. Какая цель всех изменений, которые были внесены в Большую книгу?

8. На что мы надеемся по поводу людей, которые будут читать эту книгу?

Предисловие к Первому изданию

(Страница XII)

(прим.- Мы члены Сообщества Анонимных Алкоголиков – это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние. Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, как именно мы выздоровели.)

(II) 1-а. Кто написал эту книгу?

1-б. Сколько их было?

1-с. Что с ними произошло?

4. Какая главная цель этой книги?

5. Достаточно ли этой книги, по мнению авторов, для понимания сути программы и выздоровления от алкоголизма?

6. Что произойдет, по их мнению, после того, как люди ее прочтут?

7. Что многие люди не осознают по поводу алкоголиков?

8. Уверены ли авторы в том, что эта книга только для алкоголиков?

(II) 9. Почему авторы считают, что им нужно сохранять анонимность?

10. Были ли авторы этой книги бездельниками и лодырями?

11. Являются ли авторы этой книги профессионалами в области лечения алкоголизма?

(II) 12-а. Как мы должны называть себя при устном или письменном обращении к общественности?

12-б. Как нам предлагают представляться?

(II) 14. Насколько серьезны мы в своих намерениях соблюдать анонимность перед работниками прессы?

(Страница XIII)

(II) 1. Являемся ли мы организацией в общепринятом смысле этого слова?

2. Сколько мы платим за вступление и членство в АА?

3. Какое единственное условие для членства в АА?

4-а. Являемся ли мы частью какой-то другой организации?

4-б. Противостоим ли мы кому-нибудь?

6. Какое наше простое желание?

(II) 7. Что бы нам было интересно узнать о читателях этой книги?

8. Что бы нам хотелось сделать?

(II) 9. Что еще мы хотели бы услышать или получить?

Предисловие ко Второму изданию

Предисловие ко второму изданию дает нам краткую историю первых 20-ти лет существования Сообщества, со дня его основания. В этом Предисловии, Билл В. рассказывает, как он, благодаря Доктору Силкуорту и Оксфордским группам, обнаружил решение проблемы своего алкоголизма. Он рассказывает, как он смог оставаться трезвым благодаря помощи другим алкоголикам. Он подробно описывает, как сорвалась его рискованная сделка в Акроне, как им владело отчаянное чувство, что ему нужно найти другого алкоголика, чтобы поговорить с ним, чтобы самому не начать пить. Эта нужда привела его к встрече с Доктором Бобом, который до этой встречи, много раз пытался что-то сделать со своим алкоголизмом, но каждый раз до этого терпел поражение. Эта встреча привела к тому, что они оба поверили, что смогут оставаться трезвыми, если начнут помогать друг другу и другим алкоголикам. С этой попытки остаться трезвыми самим, за счет поиска и помощи другим страдающим алкоголикам, и родилось сообщество Анонимных Алкоголиков и Программа Выздоровления, которая изложена в этой книге.

В Предисловии ко Второму изданию также изложена история роста Сообщества АА. Мы узнаем также об истории взаимоотношений Сообщества АА и работников прессы.

Также мы узнаем о проблемах, с которыми столкнулись отдельные группы и все Сообщество в целом, а также о том, как мы нашли решение этих проблем благодаря 12 Традициям Анонимных Алкоголиков.

Мы читаем о том невероятном процентном показателе выздоровления, который имело наше Сообщество, когда мы, как Сообщество, использовали Большую книгу для выздоровления. Эти цифры очень отличаются от того, что мы имеем сейчас, когда в Сообществе повсеместно работает принцип «собраний» вместо «Программы».

Это предисловие заканчивается словами надежды для всех тех, кто не обрел пока решения проблемы алкоголизма.

(Страница XIV)

(П) 1. Что произошло с момента выхода Первого издания Большой книги до выхода Второго издания?

2. Какую надежду выражали авторы книги в Первом издании?
3. Сбылась ли их надежда к 1955 году?

(П) 4. Сколько лет прошло между Первым и Вторым изданием?

(Примечание - «За этот короткий промежуток времени Анонимные Алкоголики разрослись в сообщество, в состав, которого входит около 6000 групп, насчитывающих более 150000 выздоровевших алкоголиков.»)

- 5-a. Сколько групп Анонимных Алкоголиков появилось за этот период?
- 5-b. Сколько алкоголиков выздоровело?
7. Как по всему миру распространилась деятельность Анонимных Алкоголиков? (4 предложения)
8. Что наши друзья говорят о будущем нашего Сообщества?

(П) 9-a. Где возникла первая группа АА?

- 9-b. Когда была создана первая группа АА?
- 9-c. Кто был основателями первой группы?

(Примечание – Биржевым маклером был Билл Уилсон, а врачом - Доктор Боб Смит.)

(Страница XV)

(Примечание - «Шестью месяцами раньше маклер вдруг был избавлен от навязчивого стремления к алкоголю, обретя духовный опыт после встречи со своим другом-алкоголиком, который имел связи с тогдашними Оксфордскими группами.)

1-a. Каков был срок трезвости Билла до этой встречи?

- 1-b. Как Билл избавился от навязчивого стремления к алкоголю?
- 1-c. Что произошло перед тем, как Билл обрел духовный опыт?
- 1-d. С кем был связан друг Билла (Эбби Течер)?

5-a. Кто еще помог Биллу в его выздоровлении?

- 5-b. На чем специализировался Доктор Силкуорт?
- 5-c. Как члены АА относятся к Доктору Силкуорту?
- 5-d. Где мы можем прочитать его рассказ о раннем периоде АА?

9. Что Билл узнал от Доктора Силкуорта?

- 10-a. Смог ли Билл принять все принципы Оксфордских групп?
- 11-b. Какие принципы Оксфордских групп Билл принял?

(П) 12-a. Чем занимался Билл до своей поездки в Акрон?

- 12-b. Какая теория была у Билла?
- 12-c. Каким был единственный результат его усилий?
- 15-a. Что произошло с делом, которым Билл занимался в Акроне?
- 15-b. Как это повлияло на него?
17. Что он осознал?
18. С кем он встретился в результате всего этого?

- (П) 17-а. Как этот врач пытался решить свою проблему до встречи с Биллом?
17-б. Сработало ли это?
19-а. Что Билл рассказал Доктору Бобу?
19-б. Была ли эта информация полезной для Доктора Боба?
21. Насколько действенным было то, что Билл рассказал Доктору Бобу?
22. Что это доказывает?
23. Что еще это доказывает?

(Страница XVI)

- (П) 1. Что потом начали делать эти два человека? (2 предложения)
2. Что произошло с первым человеком, которому они решили помочь?
3. Все ли было гладко у них? (2 предложения)
4-а. Когда Билл вернулся домой?
4-б. Что тогда произошло, о чем Билл и Доктор Боб даже не подозревали?
- (П) 6-а. Что произошло к концу 1937 года?
6- б. В чем были убеждены приверженцы АА

- (П) 8. Когда появилась вторая группа?
9. Где еще кроме Акрона и Нью-Йорка пытались организовываться группы?

- (П) 10. Что, по мнению первых членов АА, настало время сделать?
11. К чему привела эта решимость?
12. Сколько было трезвых алкоголиков в то время?
13. Откуда взялось название для Сообщества?

- (П) 14. Что произошло после появления книги?
15-а. Кем был доктор Фосдик?
15-б. Какой отзыв он дал на книгу?
17. Что произошло осенью 1939 года?
18-а. Какой эффект вызвала публикация в журнале «Либерти»?
18-б. Где было открыт первый офис АА?
20-а. На сколько писем был дан ответ?
20-б. Каким был это ответ?
22. Каким образом распространялась весть АА?

(Страница XVII)

1. Что удивило первых членов АА?
2. Сколько алкоголиков начало выздоравливать к концу 1939 года?

- (П) 3. Что произошло весной 1940 года?
4. Каким был результат этого обеда?
5. Сколько членов АА было к марту 1941 года?
6-а. Кто написал статью об АА в марте 1941 года?
6-б. Какими были результаты этой статьи?

(Примечание – пропущено предложение «К концу 1941 года количество членов АА составляло 8000 человек»)

8. Каким было количество членов АА к концу 1941 года?
9-а. Кто написал специальную статью о Анонимных Алкоголиках?
9- б. Каким был результат этой статьи?

10. Что произошло с АА в тот период? (2 предложения)

- (П) 11. Каким был тот период для развития нашего Сообщества?
12. Какое испытание мы должны были пройти?
13. Каким был второй вопрос?
14. Каким был третий вопрос?
15. Каким был четвертый вопрос?
16. Были ли причины волноваться по этому поводу?
17. К какому убеждению пришли члены АА?
18. Что члены АА должны были сделать?

- (П) 19. Какие принципы были выработаны в результате этого?
(Ответом на этот вопрос является весь параграф)

(Страница XVIII)

- (П) 1. Где в книге находятся эти принципы?
2-а. Являются ли они законом?
2-б. Одобрены ли эти принципы нашим Сообществом?
4. Что является одним из наших величайших Богатств?

- (П) 5. Что произошло, когда мы постепенно преодолели наши трудности?
6. Какие были две причины по которым общественность признавало АА?
7. Были ли люди впечатлены деятельностью АА?
8. Сколько алкоголиков из тех, что пришли в АА и приложили усилия в следовании Программе АА, реально протрезвели?
(Вопрос: Видим ли мы сейчас такой уровень успеха в АА? Почему?)

(Страница XIX)

1. Что делали те, кто приходили в начале?
2. Что делали большинство из этих алкоголиков потом?

- (П) 3. Какой была другая причина признания АА?
4. Была ли эта помощь важной для раннего АА?
5. Где найти рекомендации членам АА, которые давали наши друзья из числа медиков и священнослужителей?

- (П) 6. Является ли АА религиозным движением?
7-а. Есть ли у АА какая-либо точка зрения?
7-б. С представителями каких двух областей сотрудничают АА?

- (П) 9. Является ли алкоголизм избирательным заболеванием, присущим какой-то определенной социальной группе людей?
10. Нашли ли люди разных вероисповеданий принятие в АА?
11. Сколько женщин в АА?

- (П) 12. На сколько в настоящее время каждый год увеличивается численность членов АА? ?
13. Сделало ли АА на тот момент значительный вклад в борьбу с алкоголизмом в мире?
14. Является ли АА монопольной организацией по помощи людям, страдающим от алкоголизма?
15. Какая надежда есть у членов АА по поводу тех людей, которые еще не нашли ответа?

Предисловие к Третьему изданию

(Страница XX)

(П) 1-а. Когда вышло Третье издание Большой книги?

1-b. Каким было общее количество членов АА?

1-с. Сколько было групп по всему миру?

(П) 4. Начало ли АА охватывать все большее количество разных групп людей?

5. Повысилась ли численность женщин в АА?

6. Приходит ли в АА молодежь?

(П) 7. Подходит ли Программа АА для людей с различным образом жизни?

8. Были сделаны переводы Большой книги на другие языки?

(Комментарий: «Двенадцать Шагов, которые представляют собой программу в сокращенном виде...» - 12 Шагов, которые мы читаем на стенах наших собраний и на 57 странице книги – являются Программой в сокращенном виде. Суть Программы и как ее делать изложена на первых 160 страницах Книги Анонимные Алкоголики.)

(П) 9. Изменил ли рост Сообщества АА простоту направленности деятельности АА?

10. О чем по-настоящему Программа АА?

Предисловие к Четвертому изданию

(Страница XXII)

(II) 1. Когда вышло Четвертое издание книги?

2-а. Когда было опубликовано Третье издание?

2-б. Что произошло с численностью членов АА?

2-с. Какое количество членов АА было в 2001 году?

2-д. Сколько групп АА по всему миру?

2-е. Сколько стран охватывает деятельность АА?

(II) 7-а. Что играет главную роль в росте численности АА?

7-б. С каким явлением мы столкнулись за последние 25 лет?

9. Что произошло после того, как было посеяно зерно АА?

10. На сколько языков переведена книга АА к 2001 году?

(II) 11. К кому относилась фраза, написанная в 1939 году «В обычных условиях мы бы не общались»? (2 предложения)

12. Что доказали эти слова из Большой книги?

13. Что представляют собой истории, добавленные к этому изданию?

(Страница XXII)

(II) 1-а. Что сохраняет наша литература?

1-б. Как изменения в обществе влияют на АА?

3. Как некоторые члены АА используют компьютеры?

4. Что мы делаем на любом собрании АА? (2 предложения)

Мнение Доктора

Глава «Мнение Доктора» была написана Уильямом Д. Силкуортом, доктором медицинских наук. Для многих выздоровевших алкоголиков эта секция Большой книги является самой важной главой в книге, посвященной описанию алкоголизма, потому что она написана таким образом, что просто и ясно объясняет природу алкоголизма. Из этого описания алкоголики узнают об истинной природе заболевания алкоголизм, как о безнадежном состоянии мышления и тела. Эта глава о том, почему мы не можем контролировать процесс употребления алкоголя, после того, как мы начинаем пить. Но что еще более важно, там сказано, почему мы не можем поддерживать свое решение не пить, после того, как мы принимаем такое решение - обязательство, обещание, договор и т.д. Как бы мы ни старались, мы снова начинали пить.

Он также выражает убежденность, основанную на своих наблюдениях, в эффективности Программы Анонимных Алкоголиков, как методе, позволяющем получить глубокие психические изменения. А это, как он верит, является единственным решением при безнадежном состоянии мышления и тела.

Доктор Силкуорт был неврологом, но потерял свою докторскую практику из-за обвала на бирже в 1929 года. Он встретил Чарли Тауна, который искал доктора для управления своей больницей, больницей Тауна, которая специализировалась на лечении алкоголиков и наркоманов. Доктор Силкуорт принял это предложение и начал работать за 40 долларов в неделю. Он собирался вернуться к своей частной практике как только представится возможность, но этого так никогда и не произошло. Он полностью посвятил себя помощи алкоголикам. Многие тысячи алкоголиков были направлены в Анонимные Алкоголики благодаря его вере в наш образ жизни.

Без мнения Доктора Силкурта об алкоголизме, Анонимные Алкоголики, возможно, никогда бы не появились. Только после того, как алкоголик четко и ясно начинает понимать проблему, у него может появиться готовность искать решение. Билл понял безнадежность своего алкоголизма именно благодаря Доктору Силкуорту. Доктор Боб понял безнадежность своего алкоголизма после того, как Билл объяснил ему мнение Доктора Силкуорта об алкоголизме.

Если алкоголик хочет бросить пить, то он должен полностью признать перед самим собой на самом глубоком уровне понимания, что у него безнадежное состояние мышления, тела и духа. Это первый шаг к выздоровлению, и глава «Мнение Доктора» дает нам знание, необходимое для капитуляции перед этим фактом.

Все очень просто. В этой части Большой книги мы узнаем, что у настоящего алкоголика есть тело, которое не может насытиться алкоголем, и разум, который не позволяет алкоголику оставаться трезвым.

Примечание: Из-за Вступления к Четвертому изданию страницы книги в Третьем и Четвертом издании не совпадают в главе «Мнение Доктора», поэтому будут даны страницы из Третьего издания и из Четвертого издания. Они отличаются в две страницы

Третье (Страница XXI) - Четвертое (Страница XXIII)

- (П) 1. Что будет интересно, по мнению Анонимных Алкоголиков, узнать читателям?
- 2. Каким должно быть свидетельство, подтверждающее эффективность АА?
- 3. Кто дал Анонимным Алкоголикам свое мнение по поводу алкоголизма?

- (П) 5. На чем специализировался Доктор Силкуорт?

- (П) 6. Как Доктор Силкуорт описывал пациента (Билла), который попал к нему на лечение в 1934 году?

- (П) 7. Что произошло с Биллом во время его третьего пребывания в больнице?
- 8. Что начал делать Билл, как часть своего выздоровления?

9. Чем его работа стала для нашего сообщества?

10. Сколько людей выздоровело к концу 1939 года, когда вышла эта книга?

(П) 11. Сколько людей выздоровело по подсчетам Доктора Силкуорта?

(Примечание: В своем послании Биллу, Доктор Силкуорт заявил: «Я лично знаю около 30 случаев алкоголиков, которым не помогли другие методы лечения». Он был готов рискнуть своей репутацией, свидетельствуя о том, что видел, как эти 30 безнадежных случаев алкоголизма выздоровели, так же как и Билл. Другие 60 алкоголиков выздоровели в Акроне или Кливленде)

Увидев, что эти 30 человек, так же как и Билл, выздоровели, он был готов рискнуть своей репутацией, свидетельствуя об их исцелении.

Третье (Страница XXII) - Четвертое (Страница XXIV)

(П) 1. Почему эти факты имеют исключительное медицинское значение?

2. Верил ли Доктор Силкуорт в то, что эта Программа может помочь многим людям?

(П) 3. Была ли у Доктора Силкуорта полная уверенность в основателях АА и Программе АА?

(П) 4. Что еще сделал Доктор Силкуорт по просьбе авторов книги?

5. Во что должны верить страдающие алкоголики по мнению Доктора Силкуорта?

6. Какое объяснение природы алкоголизма не удовлетворяло авторов Большой книги?

7. Была ли в этом доля правды?

8. В чем мы уверены?

9. Что должно быть добавлено к любому объяснению природы алкоголизма?

(П) 9. Какая часть теории доктора имеет интерес для нас?

10. Является ли наше мнение весомым?

11. Что нас, как бывших пьяниц, интересует в теории Доктора Силкуорта?

12. В чем ее ценность для нас?

Третье (Страница XXIII) – Четвертое (Страница XXV)

(П) 1. Какое у нас отношение к госпитализации?

2. Что часто необходимо сделать перед работой с новым человеком?

(П) 3. Кто должен быть заинтересован этой книгой?

(П) 4-а. Какую должность занимал Доктор Силкуорт?

4-б. Какая специализация была у больницы, в которой работал Доктор Силкуорт?

(П) 5. Считал ли Доктор Силкуорт, что люди, написавшие эту книгу, понимали о проблеме алкоголизма?

(П) 6. Что по мнению Доктора Силкуорта нужно было алкоголикам для трезвости?

7. С какой трудностью сталкиваются доктора, когда вопрос идет об алкоголизме?

Вопрос – Как ты думаешь, исходя из прочитанного, верил ли Доктор Силкуорт, что врачи реально могут что-то сделать с алкоголизмом?

(П) 7-а. Что начал делать один из авторов этой книги (Билл), когда он лежал в больнице в очередной раз?

7- б. Когда он начал применять эти идеи на практике?

- (П) 9-а. О чем Билл попросил Доктора Силкуорта?
9-б. Какова была реакция Доктора Силкуорта?
9-с. Что в конечном итоге сделал Доктор Силкуорт?

Третье (Страница XXIV) – Четвертое (Страница XXVI)

12. Что чувствовал Доктор Силкуорта, когда наблюдал за тем, что произошло в результате?
13. Что увидел Доктор Силкуорт в выздоровевших алкоголиках?
14. Во что верили первые члены АА?

(Комментарий: На предыдущее странице и в этом параграфе Доктор Силкуорт упоминал о «моральной психологи», затем «силы добра» и, в конечном итоге, «Сила». Он увидел нужду алкоголиков в Силе, и изложил это наблюдение в перечисленных выше словах.)

Третье (Страница XXIV) – Четвертое (Страница XXVI)

- (П) 1-а. Считал ли Доктор Силкуорт, что алкоголикам нужно пройти госпитализацию?
1- б. Почему он так считал?

(П) 3-а. Что по мнению Доктора Силкуорта было причиной того, что алкоголики не могут контролировать процесс питья алкоголя (**Бессилие**)?

- 3-б. Проявлялся ли этот феномен у тех людей, кто умеренно потребляет алкоголь?
5-а. Сколько алкоголя может выпить настоящий алкоголик без вреда для себя?
5-б. Могут ли алкоголики избавиться от феномена тяги, когда он проявился у них?

- (П) 7. Действуют ли на алкоголиков эмоциональные обращения?
8. Чем должна обладать вещь способная заинтересовать алкоголика?
9. На чем должны опираться идеалы настоящих алкоголиков?

Третье (Страница XXV) – Четвертое (Страница XXVII)

- (П) 1. Почему Доктор Силкуорт принял Программу АА?
2. Какой был самый действенный метод лечения алкоголизма по мнению Доктора Силкуорта?

(П) 3. Почему алкоголики пьют?

(Комментарий: Если вы откроете страницу 81, 2 параграф и поставите перед каждым утверждением фразу : «Когда я пил, то...». После этого вы увидите какой эффект нам давал алкоголь.)

- 4-а. Понимают ли алкоголики почему они пьют?
4-б. Могут ли алкоголики отличить правду от лжи?
6. Что является нормальным для алкоголика?
7-а. Как чувствуют себя алкоголики до тех пор, пока не выпьют?
7-б. Что чувствуют алкоголики после того, как выпьют?
7-с. Как пьют другие люди?

10. Что происходит после того, как алкоголик уступает своему желанию выпить?

(Комментарий: То есть сначала у алкоголика присутствует желание или мысли об употреблении, и только ПОСЛЕ того, как он начинает пить, у него развивается феномен тяги.)

11-а. Что происходит после того, как у алкоголика развивается феномен тяги?

11-б. Как алкоголик чувствует себя после запоя?

11-с. Какое твердое решение принимает алкоголик после запоя?

14-а. Может ли алкоголик поддерживать свое решение никогда больше не пить (**неуправляемость**)?

14-б. Что должно произойти с алкоголиком, чтобы он выздоровел?

(П) 16-а. Что происходит с алкоголиком после того, как у него произошла «психоло-

гическая перемена»?

16-b. Какое условие должно соблюдаться для этого?

(Комментарий: Может ли фраза «следовать нескольким простым правилам» означать 12 Шагам Анонимных Алкоголиков?)

Третье (Страница XXVI) – Четвертое (Страница XXVIII)

(П) 1. Что люди говорили Доктору Силкуорту?

(П) 2. Что доктор, если он честен, чувствует по поводу проблемы алкоголизма?

3. Достаточно ли помощи врачей для излечения от алкоголизма?

4. Что **не может** сделать человеческая сила?

5-a. Могут ли врачи помочь тяжелым пьяницам?

5-b. Много ли сделала медицина для лечения настоящих хронических алкоголиков?

7. Поддаются ли настоящие хронические алкоголики обычному психологическому лечению?

(П) 8. Верил ли Доктор Силкуорт, что алкоголизм это проблема только неправильного мышления?

9. Были ли у тех алкоголиков в примере, который он привел плохие времена?

10-a. Какой безумный поступок совершали те алкоголики?

(Комментарий: Демонстрирует ли это «неуправляемость»?)

10-b. Что происходило после того, как алкоголики выпивали первую рюмку?

(Комментарий: Демонстрирует ли это “бессилие?”)

12. Почему пьют настоящие алкоголики

(П) 13. К чему приводит феномен тяги у настоящих алкоголиков?

(П) 14. Легко ли классифицировать алкоголиков?

Вопрос - Сколько типов алкоголиков привел Доктор Силкуорт?

Третье (Страница XXVII) – Четвертое (Страница XXIX)

1. Первый тип?

(П) 2. Второй тип?

3. Третий тип?

4. Четвертый тип?

(П) 5. Пятый тип?

(Комментарий: Является ли это самым распространенным типом алкоголиков?)

(П) 6-a. Есть ли другие типы алкоголиков?

6-b. Что является общим для всех этих алкоголиков?

8. Чем отличаются эти люди от всех остальных людей?

9. Есть ли способ лечения, который позволит алкоголикам пить как обычные люди?

10. Какое единственное средство можно рекомендовать алкоголикам?

(Комментарий: Если алкоголик никогда не выпьет первую рюмку, то у него никогда не включится тяга, чтобы выпить вторую рюмку, третью, четвертую и т.д.)

(П) 11. Какое мнение у большинства медиков по поводу шансов алкоголиков на выздоровление?

(П) 12. Какое Решение предлагает Доктор Силкуорт?

Третье (Страница XXVIII) – Четвертое (Страница XXX)

(П) 1. Каким было Решение для первого алкоголика, о котором рассказывал Доктор Силкуорт?
(Комментарий: *Пожалуйста, прочитайте весь параграф.*)

(П) 2 Каким было мнение второго алкоголика о своем состоянии?

(Комментарий : *Пожалуйста, прочитайте весь параграф*

Комментарий: Алкоголик, описанный в этой главе, написал Десятую Главу «Обращение к Работодателям»)

(П) 3. Каким было Решение для второго алкоголика, о котором рассказывал Доктор Силкуорт??

Третье (Страница xxix) – Четвертое (Страница xxxi)

1. Сработало ли это для него? (2 sentences)

(П) 2-а. Что советует Доктор Силкуорт каждому алкоголику?

2-b. Что может начать делать алкоголик, если он станет внимательно изучать эту книгу?

Глава 1 Рассказ Билла

Общий обзор
(страницы с 1 по 15)

Главная цель Главы «Рассказ Билла» - это дать возможность алкоголикам, которые прочтут эту главу, идентифицировать себя с Биллом: тем, как он пил, тем, как он думал, и тем, как он чувствовал. Из Главы «Мнение Доктора» мы узнали об истинной природе нашей болезни. Мы узнали, что мы бессильны, потому что у нас, как у алкоголиков, аллергическая реакция на алкоголь (тяга появляется ПОСЛЕ того, как мы начинаем пить), и наши жизни неуправляемы, как результат того, что наш разум не помнит об аллергической реакции (мы начинаем пить, даже после того, как приняли честное желание бросить пить).

В «Рассказе Билла» Билл сделает нам 12 Шаг. Он расскажет, как это было, что произошло, что он сделал, и как это сейчас. Мы увидим прогрессирование алкоголизма в его жизни. По мере того, как мы будем изучать его историю, мы будем искать, что схожего у Билла и у нас. Мы будем смотреть на Рассказ Билла, и говорить: «Да, это было и со мной!» или «Нет, со мной такого не было!».

По мере того, как мы будем изучать Рассказ Билла, мы просим вас не обращать внимание на то, что отличает вас от Билла. Например, что он из города Вермонт, США; что он был биржевым маклером; что он участвовал в Первой Мировой войне и т.д. Обращайте внимание только на то, что схоже в вашем опыте, что касается вашего пьянства.

Мы также узнаем, как Билл обрел надежду, в результате визита его друга, которого он долго не видел. Этого друга звали Эбби Течер, который стал первым спонсором Билла. Пока Билл находился в больнице Тауна, выходя из запоя, Эбби навещал его, и он помог сделать Биллу действия, которые потом были названы 12 Шагами. Эти действия привели к тому, что Билл приобрел духовный опыт, благодаря которому он больше никогда в жизни не пил. Билл расскажет нам о том, какой стала его жизнь после принятия этих действий. Билл прожил еще 36 лет жизни, неся весть о выздоровлении другим алкоголикам.

Если мы сделаем то, что сделал Билл, мы также получим то, что получил Билл!

- (П) 1. Что льстило Биллу и другим молодым офицерам?
2. Что он открыл для себя при посещении этих домов?
3-а. Каким было его настроение в то время?
3-б. Что он открыл для себя?
5. Какое предостережение он забыл?
6. Как он себя чувствовал, когда его снова потянуло к бутылке?
7-а. Как ты думаешь, зачем Билл, чувствуя одиночество, начал пить, рассчитывая изменить то, как он себя чувствовал и как думал?
7-б. Было ли у вас такое, чтобы вы начали пить, когда чувствовали себя одиноко?
(Комментарий: Обратите внимание, что Билл чувствует одиночество в городе, наполненном людьми. Как он сам пишет: «Жизнь временами была веселой и шумной, временами величественной».
Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты чувствовал одиночество даже тогда, когда ты был окружен знакомыми, друзьями, семьей?)
- (П) 8. Что привлекло внимание Билла в Уинчестерском соборе? (Полный параграф)
- (П) 9. Как он отнесся к этому посланию?
- (П) 10. Сколько лет было Биллу, когда он вернулся с войны?
11-а. Как Билл думал о себе?
11-б. Почему он так думал?

1. Не думаете ли вы, что его мнение о себе было преувеличено?
- (П) 2. Готов ли был Билл работать для достижения успеха? (2 предложения)
3. Что он хотел доказать?
4. Чем он заинтересовался?
5. Что изучал Билл, кроме юриспруденции?
6. Влияло ли его пьянство на его обучение? (2 предложения)
7. Что его жена, Лоис, думала о его пьянстве?
(Вопрос: Было ли такое, что кто-то начинал говорить вам, что вы употребляете слишком много алкоголя? Кто это был?)
8. Что Билл говорил своей жене?
(Вопрос: Верили ли вы, что лучшие думаете после того, как выпьете?)
- (П) 9. Чем заинтересовался Билл, закончив курс юриспруденции? (2 предложения)
10. Кем были его герои?
11. Во что превратился сплав пьянства и спекуляций для Билла?
12-а. Были ли готовы друзья Билла помочь ему в осуществлении его замысла?
12-б. Был ли Билл расчетливым человеком, с большой силой воли и решительностью?
14. Какова была теория Билла? (2 предложения)

- (П) 1. Что сделали Билл и Лоис, что казалось сумасшедшим поступком для их друзей?
2. Как долго Билл и Лоис путешествовали на мотоцикле?
3. Принесла ли успех идея Билла?
4. Каким было их финансовое положение к концу года?

(П) 5. Принесло ли это путешествие успех Биллу? (2 предложения)

6. Приносили ли идеи Билла успех и деньги?
7. Какой период времени описывается в этом параграфе?
8. Каким было место выпивки в жизни Билла?
9. За счет чего Билл приобретал новых друзей?

(П) 10. Как часто Билл начал пить?

(Вопрос: Пил ли ты таким же образом?)

- 11-а. Что думали друзья Билла по этому поводу?
- 11-б. Чем заканчивались обращения друзей Билла к нему по поводу его пьянства?

(Вопрос: Терял ли ты друзей из-за своего употребления?)

13. Какими были отношения Билла с его женой Лоис?
- (Вопрос: Являлось ли твое употребление причиной ссор в твоей семье?)*
14. Был ли Билл предан своей жене?

(Вопрос: Изменял ли ты своей жене или подруге? К чему это приводило?)

(П) 15. Чем увлекся Билл в 1929 году? (2 предложения)

(Страница 4)

1. В чем Билл больше практиковался: в гольфе или выпивке?
2. Как Билл начал чувствовать себя по утрам?
(Вопрос: Ты когда-нибудь чувствовал себя так же?)
3. Был ли Билл на тот момент в хорошем состоянии в сфере финансов? (2 предложения)

(П) 4. Что произошло в 1929 году?

5. Как это повлияло на Билла и других людей?
6. Как некоторые из этих людей поступали?
7. Что думал Билл по этому поводу?
8. Каким было решение Билла для этой проблемы?
(Вопрос: Что ты делал, когда у тебя происходили большие проблемы или потери в жизни?)
9. Каким было его отношение к этой потере?
10. Менялось ли его отношение к проблеме по мере того, как он пил?

(Вопрос: Происходило ли это с тобой?)

(П) 11. Откуда у Билла появился еще один шанс? (2 предложения)

12. Как Билл жил в Канаде?
13. Как он себя чувствовал? (2 предложения)
14. Что стало причиной того, что он упустил этот шанс? (2 предложения)

(Комментарий: Обратите внимание, что Билл пишет, что его другу пришлось расстаться с ним после того, как он начал «пить». Как вы думаете, что это означает: что Билл просто выпил бутылочку пива, или что он ушел в запой?)

(П) 15. Куда после этого переехали Билл с Лоис?

16. Как он потерял свою работу?
- 17-а. Сколько он был без настоящей работы?
- 17-б. Как он пил в то время?

(Страница 5)

1. Кто начал обеспечивать его семью?
2. Какой была награда Лоис после тяжелого рабочего дня?

3. Были ли рады его коллеги, когда Билл приходил к ним на работу?

(II) 4. Чем стал алкоголь для Билла?

5. Мог ли Билл обходиться без алкоголя?

(Вопрос: Как вы думаете, прятал ли Билл свой алкоголь? Врал ли он окружающим по поводу своего пьянства? Клянчил выпивку? Делал ли ты что-то из этих вещей? Как ты думаешь, умеренно пьющие люди делают что-нибудь из этих вещей?)

6-a. Что пил Билл?

6-b. Как много он пил?

6-c. Сколько раз в неделю он пил?

9. Как Билл тратил с трудом заработанные деньги?

(Вопрос: Почему Билл в первую очередь отдавал свои долги за выпивку? Делал ли ты также?)

10. Что было с ним, когда он просыпался по утрам?

(Вопрос: Просыпался ли ты в таком же состоянии?)

11. Что Билл должен был сделать с самого утра?

(Вопрос: Было ли такое у тебя?)

12-a. В этот период, считал ли Билл, что он все еще может контролировать ситуацию?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что даже в самые худшие моменты своего употребления, ты все еще думал, что все под контролем?)

12-b. Что давало Лоис надежду?

(II) 14. Налаживалась ли жизнь Билла со временем? (весь параграф)

(Вопрос: Улучшалась ли твоя жизнь?)

(II) 15. Были ли у Билла еще возможности вернуться в мир бизнеса?

16. Что нужно было сделать Биллу?

17. Какова была мотивация у Билла?

18. Почему Билл упустил этот шанс?

(II) 19. Что осознал Билл в результате этого случая? (4 предложения)

20-a. Что он делал много раз до этого?

20-b. Был ли Билл серьезен в своем решении? (2 предложения)

(Вопрос: Давал ли ты обещания бросить пить? Был ли ты честен в те моменты?)

(II) 22. Как долго Билл смог выполнять свое решение?

(Вопрос: Мог ли ты придерживаться своего решения и не пить?)

23. Происходила ли у Билла борьба перед срывом, чтобы остаться трезвым?

24. Понимал ли Билл, как он сорвался?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты срывался и не понимал, как это произошло?)

25. Долго ли Билл обдумывал свой срыв?

26. Было ли у Билла сознательное решение сорваться?

(Вопрос: Было ли такое, что ты срывался, и не мог понять, как это произошло?)

27. Что начал думать Билл по поводу своего мышления?

(Окончание параграфа)

фа)

(Страница 6)

(II) 1. Каким было его следующее решение?

2. Что произошло с Биллом, когда он стал самоуверенным? (3 предложения)

3. Почему Билл зашел в кафе?

4. Было ли его решение взять первую рюмку сознательным?

5. Что произошло с ним после того, как он выпил первую рюмку?

(2 предложения)

(Вопрос: Был ли у тебя подобный опыт?)

(П) 6. Как он чувствовал себя на следующее утро?

(Вопрос: Ты когда-нибудь чувствовал себя так после употребления?)

7. Был ли Билл в состоянии бороться?

(Вопрос: Чувствовал ли ты, что ты уже проиграл?)

8. Мог ли Билл контролировать себя?

(Вопрос: Был ли у тебя подобный опыт?)

9. Почему Билл боялся перейти дорогу?

(Вопрос: Чувствовал ли ты себя подобным образом?)

10. Как он успокоил свои нервы? (2 предложения)

(Вопрос: Ты когда-нибудь успокаивал свою нервозность употреблением алкоголя?)

11. Что Билл осознал, когда прочитал про очередной обвал акций?

(4 предложения)

(Вопрос: Были ли у тебя такие же тяжелые размышления?)

12. О чем размышлял Билл? (2 предложения)

(Вопрос: Во время или после твоего употребления, приходили ли к тебе мысли о самоубийстве?)

13. Что помогло Биллу успокоить эти тяжелые мысли? (3 предложения)

(Вопрос: Стремился ли ты когда-нибудь к забвению, точно также как Билл?)

(П) 14. Как долго Билл прожил в таком состоянии агонии?

15-а. Как Билл чувствовал себя в этот период?

(Вопрос: Чувствовал ли ты себя так же?)

15-б. Что делал Билл, чтобы купить выпивку

(Вопрос: Воровал ли ты когда-нибудь деньги чтобы выпить?)

17. Как чувствовал себя Билл, покупая алкоголь?

(Вопрос: Чувствовал ли ты себя так же?)

18. Почему Билл переезжал с места на место?

(Вопрос: Пытался ли ты что-то сделать со своим употреблением таким же образом?)

19. Думал ли Билл о самоубийстве?

(Вопрос: Приходили ли к тебе такие мысли?)

20. Боялся ли Билл за свою жизнь?

(Вопрос: Был ли у тебя страх за свою жизнь?)

(Страница 7)

1. Что доктор прописал Биллу?

(Вопрос: Прописывали ли тебе врачи успокоительные? Или ты сам их пил без рекомендаций врача?)

2. Что начал делать Билл на следующий день?

(Вопрос: Ты когда-нибудь мешал алкоголь с другими препаратами?)

3. К чему привело такое сочетание?

4. Боялся ли Билл и окружающие его люди за его психику? (2 предложения)

(Вопрос: Боялись ли окружающие за твою психику? Боялся ли ты сам того, что происходило у тебя в голове?)

5. Достиг ли Билл в своем алкоголизме того состояния, когда его тело отказывалось принимать пищу?

(Вопрос: Достиг ли твой алкоголизм того состояния, когда ты не можешь есть?)

(Комментарий: Билл весил на 18 кг меньше нормы. Его организм катастрофически ослаб. В этой точке Билл находился практически на грани жизни и смерти).

(П) 6. Что сделал шурин Билла для него?

(Комментарий: Этой больницей была больница Тауна.

Вопрос: Попадал ли ты в лечебные заведения из-за своего употребления? Как ты думаешь, мно-

го ли не-алкоголиков попадают в такие лечебные заведения?)

7. Какое лечение прошел Билл? (2 предложения)

8-а. Что является самым важным, что произошло с Биллом в этой больнице?

(Комментарий: Доктором был Доктор Силкуорт, автор главы «Мнение Доктора»)

8-б. Что этот врач объяснил Биллу?

(Вопрос: Объяснил ли твой спонсор это тебе?)

(II) 10. От чего Билл испытал облегчение?

(Вопрос: Испытываешь ли ты облегчение от осознания того, что ты отличаешься от других людей только тем, что происходит с тобой, когда дело касается алкоголя?)

11. Объяснил ли Доктор Силкуорт Биллу, почему тот не мог оставаться трезвым?

12. Как Билл чувствовал себя, когда узнал правду об алкоголизме?

13. Как долго знание о себе позволило ему оставаться трезвым?

14. На что Билл стал способен?

15. Позволило ли Биллу простое знание о себе остаться трезвым?

(Комментарий: Если человек знает, что у него рак, останавливает ли это прогрессирующее раку?)

(II) 16. Помогло ли самопознание оставаться Биллу трезвым?

(Вопрос: Как ты думаешь, сможешь ли ты оставаться трезвым, основываясь на самопознании? Был ли у тебя опыт срыва после того, как ты узнал истинную природу своей болезни, но не сделал нужных действий (12 Шагов)?)

17. Каким было психическое и физическое здоровье Билла после срыва?

18. Куда Билл снова попал?

(Вопрос: Было ли у тебя больше, чем один случай лечения в больнице?)

19. Что сказал Доктор Силкуорт жене Билла - Лоис?

20. Какие два варианта развития событий обрисовал Доктор Силкуорт?

(II) 21. Как чувствовал себя Билл, когда узнал о том, что Доктор Силкуорт сказал его жене?

22. Что это известие сделало с его эго?

(Страница 8)

1. Был ли Билл уверен, что может достичь всего в жизни своими силами?

2. Видел ли он теперь, к чему идет его жизнь?

3. Кого он жалел? (2 предложения)

4. Что он был готов сделать?

5. Осталась ли у него какая-то надежда?

(II) 6. Как он себя чувствовал?

(Вопрос: Чувствовал ли ты себя так?)

(Комментарий: Это то место, где Билл принял свой Первый Шаг, как мы понимаем его сейчас)

7. Перед чем Билл полностью капитулировал, потерпел поражение? (окончание параграфа)

(Вопрос: Признал ли ты свое полное поражение перед алкогolem?)

(II) 8. Как Билл чувствовал себя, выйдя из больницы?

9. Что останавливало его от того, чтобы выпить?

(Вопрос: Оставался ли ты когда-нибудь трезвым на чувстве страха? Как долго это продолжалось?)

10-а. Что послужило причиной его срыва?

(Вопрос: Было ли у тебя такое состояние, которое описывает Билл «Коварное безумие первой рюмки»? Этот термин является определением «мышления алкоголика», что является причиной «неуправляемости» жизни хронического алкоголика)

- 10-b. Когда это произошло?
12. Какие были прогнозы о будущем Билла у его друзей?
13. Какой по счету оказался этот запой?
14. Что произошло вскоре?
15. Что почувствовал Билл, когда попал в то состояние, которое он называет «четвертое измерение бытия»?

(Комментарий: Внимательно изучите этот параграф. Посмотрите, с чего он начался – с безнадёжности. Посмотрите, чем он закончился – счастьем, покоем и обретением смысла новой жизни. Этот параграф иллюстрирует, что происходит с алкоголиками в результате действий по 12 Шагам Анонимных Алкоголиков)

(Страница 8)

- (П) 16. Что Билл делал в конце ноября 1934 года?

17. Почему он чувствовал удовлетворение?

(Вопрос: Чувствовал ли ты безопасность, когда знал, что у тебя есть еще выпивка на следующий раз?)

18. Где Билл хотел спрятать еще одну бутылку? (2 sentences)

(Вопрос: Ты когда-нибудь прятал алкоголь рядом или под кроватью? Как ты думаешь, нормальные, умеренно пьющие люди прячут алкоголь?)

19. Почему он чувствовал необходимость спрятать бутылку под кровать?

(Вопрос: Ты когда-нибудь прятал алкоголь возле кровати, чтобы встать ночью, выпить его и снова лечь спать?)

- (П) 20. Что прервало Билла от размышлений?

- 21-a. Кого услышал Билл на другом конце провода?

(Комментарий: Этого друга звали Эбби Течер. Билл знал, что у Эбби были серьезные проблемы с выпивкой.)

- 21-b. Что Эбби хотел от Билла?

23. В каком состоянии был Эбби? (2 предложения)

24. Удивило ли это Билла?

(Страница 9)

1. Что было последним, что Билл слышал об Эбби?

2. Что удивило Билла?

3. Какие планы были у Билла по поводу Эбби?

- (П) 4. Когда Билл открыл дверь, что он увидел? (3 предложения)

5. Что удивило Билла?

- (П) 6. Что сделал Билл?

7. Что сделал Эбби?

8. Как почувствовал себя Билл? (2 предложения)

- (П) 9. Что Билл спросил у Эбби?

- (П) 10. Что и в какой манере ответил Эбби? (2 предложения)

- (П) 11. Как почувствовал себя Билл, когда услышал ответ?

12. Что начал подозревать Билл по поводу своего старого друга?

13. Что Билл заметил в Эбби? (2 предложения)

14. Что Билл решил по поводу этого разговора с Эбби?

15. Почему Билл не возражал, чтобы Эбби рассказал ему о себе?

(П) 16. Что Эбби рассказал Биллу? (2 предложения)

17. Что эти два человека рассказали Эбби?

18. Как долго был Эбби трезвым на тот момент?

(Комментарий: Нас удивляет, откуда пришла идея, что алкоголик должен быть трезвым месяцами или годами перед тем, как сделать «Звонок 12 Шага». В Большой книге нигде об этом не говорится.)

19. Что доказывали два месяца трезвости Эбби?

(Комментарий: Как вы думаете, если бы Билл не знал, как сильно пил Эбби, то стал бы он спорить с ним?)

(П) 20. Почему Эбби приехал к Биллу?

21. Был ли Билл заинтересован в том, о чем говорил Эбби? (2 предложения)

22. Почему Билл был в этом заинтересован?

(П) 23. Что напомнила речь Эбби Биллу?

(Комментарий: Ответом на этот вопрос является весь параграф .)

(Страница 10)

(П) 1. Что еще вспомнил Билл, слушая Эбби?

(П) 2. Во что всегда верил Билл? (2 предложения)

3. Был ли Билл атеистом?

4. В чем никогда не сомневался Билл?

5. Какой вопрос он задавал себе?

6. Был ли Билл агностиком? (последние 2 предложения)

(Комментарий: Атеист – это человек, который противится существованию Бога. Агностик – это человек, который признает концепцию Бога, но отрицает его влияние на жизни людей)

(П) 7. В чем расходились взгляды Билла и служителей религии?

8. Каким было отношение Билла к людям, которые хотели поговорить с ним о Боге?

(П) 9. Каким было отношение Билла к Христу?

10. Как Билл относился к учению Христа?

11. Был ли он последователем христианства?

(Страница 11)

(П) 1. Что делало Билла скептиком (агностиком)?

2. Каким было отношение Билла к организованным религиям?

3. Исходя из того, что он видел в своей жизни, во что он верил?

4. Кто был правителем этого мира, по мнению Билла?

(П) 5. О чем открыто говорил Эбби?

6. Как хорошо сила воли помогала Эбби?

7. Каким был Эбби по мнению врачей?

8. Что вот-вот должно было произойти с Эбби?

9. Что Билл и Эбби оба сделали?

10. Но что потом произошло с Эбби?

(П) 11. Совершил ли Эбби это чудо своими силами? (2 предложения)

12. Видел ли Билл, что Эбби, как и он, был бессилен?

- (П) 13. Как это повлияло на Билла?
14. Как теперь Билл смотрел на верующих людей? (2 предложения)
15. Что начал делать Билл со своими взглядами?
16. Чем было появление Эбби в глазах Билла? (2 предложения)
17. Что Эбби сделал для Билла?

- (П) 18. Что Билл увидел в Эбби? (весь параграф)

- (П) 19. Даже видя это чудо в Эбби, изменилось ли отношение Билла к Богу?
20. Какое слово не нравилось Биллу?
21. Как относился Билл к идее личных отношений с Богом? (2 предложения)
22. Как Билл цеплялся за свой агностицизм?

(Страница 12)

1. Много ли людей с подобными взглядами встретил Билл в своей жизни после этого разговора?

- (П) 2. Что сделал Эбби, когда увидел затруднения Билла с принятием духовного решения? (2 предложения)

(Комментарий: С этого места идет описание того, как Билл принял и начал делать Шаги, как мы понимаем их сейчас)

- (П) 3. Как это предложение повлияло на Билла?
4. Что изменилось в Билле?
5. Что произошло с Биллом?

(примечание - **От меня требовалось только готовность верить в силу, большую, чем я. Для начала требовалось только это.** Я понял, что рост может начаться с этого момента. Опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге. Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен.)

- (П) 6. Каким было единственное требование к Биллу?
7. Какие еще условия ставились Биллу в самом начале?
8. С чего начинается духовный рост?
9. Что является фундаментом успеха в Программе Анонимных Алкоголиков?

(Вопрос: Верить ли ты, что у тебя есть полная готовность для того, чтобы начать делать Программу Анонимных Алкоголиков?)

10. Каким было решение Билла? (2 предложения)

- (П) 11. К какому пониманию пришел Билл?
12. Что, в конце концов, сделал Билл?
13. Что упало с его глаз?
14. Что увидел Билл?

- (П) 15. О чем вспомнил Билл?
16. Что понадобилось Биллу в то короткое мгновение в Уинчестерском соборе?
17. Что произошло, когда у Билла было смиренное желание (готовность)?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что у тебя были очень серьезные проблемы, и ты смиренно обратился к Богу, как ты Его понимаешь? Помог ли тебе Бог? Сделал ли ты свою часть договора, то что ты обещал Богу, если Он поможет тебе?)

- 18-а. Как долго было ощущение присутствия Бога у Билла?

18-b. Что было причиной потери связи между Биллом и Богом? (до конца параграфа)

(П) 20. Что произошло с Биллом в больнице Тауна?

21. Почему Билл обратился в больницу?

(Комментарий: Билл поступил в больницу Тауна 11 декабря 1934 года.)

(П) 22. Что было первой вещью, которую Билл сделал в больнице?

(3 предложения)

(Вопрос: Был ли это 3 Шаг?)

23-а. Что сделал Билл?

(Вопрос: Был ли это 4 Шаг?)

23-б. К чему он был готов?

(Вопрос: Были ли это 6 и 7 Шаги?)

(Комментарий: Билл сделал это 14 декабря 1934.)

25. После того, как Билл сделал Шаги, как мы понимаем их сейчас, что произошло с его пьянством?

(Комментарий: Билл прожил еще 36 лет с того момента, и больше никогда не пил.)

(Страница 13)

(П) 1. Что Билл рассказал Эбби?

(Вопрос: Был ли это 5 Шаг?)

2. Что сделал Билл с помощью Эбби?

(Вопрос: Были ли это 4 и 8 Шаги?)

3. Был ли Билл готов возместить ущерб, который он причинил другим?

(Вопрос: Был ли это 8 Шаг?)

4. Намеревался ли Билл возместить ущерб? (2 предложения)

(Вопрос: Был ли это 9 Шаг?)

(П) 5. Что должен был сделать Билл со своим новым мышлением?

(Вопрос: Был ли это 10 Шаг?)

6. Почему Билл должен был подвергнуть испытанию свое мышление?

7. Что должен был делать Билл, когда у него затруднения?

(Вопрос: Был ли это 11 Шаг?)

8-а. Как часто Билл должен был молиться за себя?

8-б. Какое есть исключение?

10. Является ли молитва и медитация важной для общения с Богом? (2 предложения)

(примечание - Мой друг обещал мне, что, как только я выполню все это, у меня будут новые отношения с Творцом и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым все мои проблемы будут решены. Вера в Божью силу плюс готовность, честность и смирение, достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада – это важнейшие требования.

(П) 11. Эбби пообещал, что с Биллом произойдут две вещи, как результат выполнения Программы. Какие?

12. Какие обязательные условия должен был выполнять Билл для поддержания трезвости?

(примечание - Это просто, но не легко, нужно заплатить за это. Это означает разрушение эгоцентризма.)

(П)13-а. Является ли Программа простой?

13-б. Является ли Программа легкой?

13-с. Дается ли трезвость «на шару»?

16. Что должно быть разрушено?

17. К кому я должен обращаться во всех вопросах своей жизни?

(Вопрос: *Означает ли это, что Бог будет управлять ВСЕМ в моей жизни? Как вы думаете, что означает слово «все»?*)

(П) 18-а. Были ли это обычными предложениями?

18-б. Что произошло с Биллом, когда он принял эти предложения? *(Прочитайте до конца параграфа)*

(Комментарий: *В этом параграфе дается описание духовного опыта, который пережил Билл)*

20. Что произошло с Биллом после того, как он пережил духовный опыт?

(Страница 14)

1. Выслушал ли Доктор Силкуорт Билла?

(П) 2. Что сказал Доктор Силкуорт? *(3 предложения.)*

3. Являлся ли Билл единственным человеком, духовный опыт которого наблюдал Доктор Силкуорт?

4. Каким было мнение Доктора Силкуорта по поводу духовного опыта?

(П) 5. Какие мысли пришли к Биллу, когда он лежал в больнице? *(весь параграф)*

(Комментарий: *Где бы мы сейчас были, если бы к Биллу не пришли эти мысли, и он не начал бы действовать?*)

(П) 6. Что особо подчеркивал Эбби в разговорах с Биллом?

7. Что было самым важным?

8. Что всегда должно сопровождать веру?

9. Является ли это правдой для алкоголиков?

(примечание - Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить.)

10-а. Как алкоголик развивает свою духовную жизнь?

10-б. Почему работа с другими так важна для алкоголика?

12. Что произойдет, если алкоголик откажется от такого рода деятельности?

13. Что тогда будет с верой?

14. Является ли это правдой по отношению к алкоголикам?

(П) 15. Чем занялись Билл с Лоис?

16-а. Как отреагировали коллеги Билла на его исцеление?

16-б. Как долго Билл был без работы?

18. Как чувствовал себя Билл в то время? *(2 предложения)*

19. Какое решение обнаружил Билл?

20-а. Что начал делать Билл на постоянной основе?

21-б. Как он чувствовал себя после походов в больницу?

(примечания - Такой образ жизни позволяет пройти через трудности)

22. Чем является Программа Анонимных Алкоголиков?

(Комментарий: *Программа это совсем немного о том, как не пить. В большей степени Программа о той невероятной жизни, которой мы будем жить, когда мы будем выполнять Шаги и жить этим)*

(Страница 15)

(П) 1. Что очень быстро произошло с Биллом и Лоис?

2. Что они обнаружили даже в трудные минуты и горе?
3. Какие изменения они видели в других людях и их семьях?
4. Что происходило с алкоголиками, которые принимали Программу?
5. Что произошло с бизнесменами и людьми других профессий?
6. Какие трудности и несчастья мы не способны перенести, когда мы объединены в Сообщество?

7. Для чего нужны собрания? (до конца параграфа)

(П) 8. Кем являются алкоголики?

9. Как Билл описывает подход к разным людям?

10. Что сделал один алкоголик в доме у Билла?

11. Почему он сделал это?

(П) 12. Что присутствует в деятельности Сообщества АА?

13. Что происходит с некоторыми людьми, которые не долго знают нас?

14-а. Что должно работать в нас и через нас?

14-б. Как долго?

16-с. Почему мы должны жить таким образом?

(П) 17. Что чувствует большинство из нас?

18. Когда мы чувствуем радость и наполненность жизни, счастье и любовь?

19. Что происходит сейчас, как результат того, как один алкоголик принес другому алкоголику решение их общей проблемы алкоголизма?

(Комментарий: Где бы были ты и я, если бы Эбби не встал со своей кровати, не преодолел путь к дому Билла, не принес бы Биллу весть надежды, и не начал бы помогать Биллу обрести трезвость?)

Глава 2 Выход есть (Есть решение)

(страницы с 16 по 28)

По мере того, как мы будем изучать 2 Главу «Выход есть (Есть решение)», мы узнаем, что является Решением проблемы казалось бы безнадежного состояния мышления и тела. Мы также узнаем, кто дал нам эту информацию. Из этой главы мы узнаем, где мы найдем четкие, ясные, руководства к действиям, которые мы должны предпринять, чтобы присоединиться к первой сотне алкоголиков, которые выздоровели от алкоголизма.

Мы узнаем разницу между Сообществом Анонимных Алкоголиков и Программой Анонимных Алкоголиков. Мы узнаем, что то, что мы делимся общей Проблемой, само по себе не приводит нас к общему Решению. Мы также узнаем некоторые очень жесткие факты по поводу болезни алкоголизм. Мы узнаем, что то, что алкоголик не может контролировать количество выпитого, как только он начинает пить (из-за аллергии на алкоголь в виде феномена тяги), не является настоящей проблемой. Физическая аллергия – это не то, что толкает алкоголиков в Сообщество Анонимных Алкоголиков за помощью. Суть проблемы находится в мышлении; так как настоящий алкоголик не может управлять своим самым сильным желанием и решением никогда больше не пить.

Употребление не является настоящей проблемой хронического алкоголика. Проблема не в том, что алкоголики не могут остановиться. Рано или поздно каждый алкоголик останавливается в употреблении алкоголя. Настоящая проблема, что хронические алкоголики не могут НЕ НАЧАТЬ пить. Мышление хронического алкоголика – это мышление, которое не может управлять решением «больше никогда не пить». Мышление хронического алкоголика рано или поздно выдает «коварное безумие», которое приводит нас к первой рюмке. Первая рюмка включает Феномен тяги. Но проблема не в Феномене тяги, проблема в Мышлении алкоголика, которое толкает его к первой рюмке. Недостаток силы воли для поддержания нашего решения больше не пить, толкает хронических алкоголиков на поиск Высшей Силы, которая восполнит наш недостаток силы.

Мы также узнаем о нескольких типах пьющих людей. Есть умеренно пьющие люди, которые никогда не думали о том, чтобы прийти в Анонимные Алкоголики; они могут начать пить, и полностью контролировать этот процесс. Есть также тяжелые пьяницы. Возможно, им потребуется прийти в Анонимные Алкоголики, чтобы узнать, что они не алкоголики. Если у таких людей есть хорошая причина, то они могут начать пить, как умеренно пьющие люди или не пить совсем. У них есть возможность выбора.

Но настоящие или хронические алкоголики полностью бессильны перед алкоголем. Мы не можем ни контролировать процесс нашего употребления, ни поддерживать наше решение никогда больше не пить. Анонимные Алкоголики – это место только для настоящих алкоголиков. Мы узнаем об это больше, когда мы начнем изучать 12 Традиций Анонимных Алкоголиков.

Так есть ли Решение? Давайте выясним!

(Страница 16)

- (П) 1. Что мы знаем?
2. Что они сделали? (2 предложения)
- (П) 3. Кто такие члены Анонимных Алкоголиков? (2 предложения)
4. Знали бы мы друг друга без АА?
5. Что нас связывает?
6. На кого мы похожи?
7. Чем мы отличаемся от пассажиров корабля?
8. Какая первая составляющая, которая нас соединяет?
9. Соединила ли бы нас только общая проблема?
- (П) 10. Какой факт имеет огромное значение для нас?
11-а. С чем мы полностью согласны?
11-б. Во что мы можем объединиться?

(Страница 17)

1. Где мы можем найти новый ответ для нас?
- (П) 2. Кто еще, кроме алкоголика, страдает от его алкоголизма?
3. Как люди относятся к больным раком?
4. Как люди относятся к больным алкоголизмом?
(**примечание** - «Это распространяется и на всех окружающих алкоголика людей»)
5. Кого задевает алкоголик своей болезнью?
6. Что алкоголизм приносит в жизнь людей?
(**Вопрос:** *Как это касается твоей жизни?*)
- (П) 7. Для кого написана эта книга?
- (П) 8. Готовы ли алкоголики обсуждать свой алкоголизм с другими людьми? (Весь параграф)
- (П) 9. Что может сделать выздоровевший алкоголик?
10. Когда может быть достигнут прогресс в помощи алкоголику?
- (П) 11. Что выздоровевший алкоголик может дать страдающему алкоголику? (3 предложения)
(**Комментарий:** *Может ли это быть описание Спонсора?*)

(Страница 18)

1. Что может произойти, если один алкоголик помогает другому?
- (П) 2. Сколько из нас зарабатывает деньги на помощи другим алкоголикам?
3. Чем является прекращение употребления?
4. Что является более важным, чем просто не пить?
- (П) 5. Как много людей из тех, кто писал книгу, работали с другими алкоголиками?
6. В чем повезло некоторым из нас?
- (П) 7. Что мы сможем сделать, если будем следовать Программе?

8. С каким чувством жили первые члены АА?
9. Что могут сделать многие алкоголики, если у них появится возможность узнать об АА и Программе выздоровления?
10. С каким вопросом столкнулись первые 100 алкоголиков?

- (П) 11. К какому решению пришли первые 100 алкоголиков?
12. Какой была цель этой книги?
13. Что они хотели предложить людям, которые связаны с проблемами алкоголизма?
(П) 14. Что нам нужно будет обсудить с другими людьми?
15. К чему были пробуждены авторы этой книги?
16. Что бы сделало приятное авторам этой книги?

(Страница 19)

1. Что попытались сделать авторы этой книги?
(Вопрос: Была ли эта попытка избежать споров успешной?)
Ответ: Ответом на это вопрос является широкое принятие нашей Программы среди большей части современного мира)
2. Что мы понимаем?

- (П) 3. От чего зависят жизни алкоголиков?

- (П) 4. Какой вопрос задают себе алкоголики?
(примечание - Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадежности нашего состояния, мы выздоровели умом и телом.)

5. О чем бы хотели узнать окружающие люди у нас?
6. Если вы алкоголик, то какой вопрос вы должны задать?

(Комментарий: Вопрос должен звучать: «Что мне нужно сделать?», а не «Что мне нужно знать?», «Что мне нужно чувствовать?», «Что мне нужно думать?» и т.д. Наша Программа – это Программа Действий!)

(Примечание – (Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы в точности»)

- (П) 7. Какова цель этой книги?
8. Что нам расскажут Первые 100 алкоголиков?
9. Что сначала сделают авторы этой книги?

(Примечание – «Как много раз нам говорили...»)

- (П) 10. Что говорят люди алкоголикам? (Весь параграф)

- (П) 11. Являются ли такие мнения распространенными?
12. Что стоит за ними?

(Страница 20)

1. Являются ли все эти мнения – мнениями алкоголиков?

- (П) 2. Кто такой умеренно пьющий человек?

(Вопрос: Являешься ли ты таким?)

3. Что они могут делать, чего не могут делать алкоголики?

(Вопрос: Можешь ли ты так делать?)

(примечание – «Есть и другой тип — тяжелый пьяница»)

- (П) 4. Какой другой тип людей?

5. Может ли его привычка быть сильной?

6. Что может произойти с тяжелым пьяницей в результате употребления алкоголя?

7-а. Может ли тяжелый пьяница прекратить пить или начать пить умеренно?

(Вопрос: Можешь ли ты начать пить умеренно?)

7-б. Нужно ли будет ему обратиться за медицинской помощью?

(примечание – «Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать тяжелым пьяницей, но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только он начинает пить.»)

(П) 9. Похожи ли между собой тяжелый пьяница и алкоголик? (Весь параграф)

(Вопрос: Какая существенная разница между тяжелыми пьяницами и алкоголиками?)

Ответ: Тяжелый пьяница может бросить пить, если ему нужно будет это сделать. Тяжелый пьяница мог бы бросить пить, если бы захотел. Алкоголик хотел бы бросить, если бы мог. Очень значительная разница.)

(П) 10. Чем алкоголик поражает окружающих?

(Вопрос: Это про тебя?)

11. Что делают алкоголики, когда пьют?

(Вопрос: Совершал ли ты абсурдные, невероятные, трагические поступки?)

12. Как видят окружающие алкоголиков?

(Вопрос: Это про тебя?)

13. Пьют ли алкоголики понемногу?

(Вопрос: Как пьешь ты?)

14. Как выглядит алкоголик, когда он нетрезвый?

(Вопрос: Это про тебя?)

15. Как ведут себя алкоголики, когда они трезвые?

(Вопрос: Это про тебя?)

16. Какими становятся алкоголики, когда пьют?

(Вопрос: Это про тебя?)

17. Какой дар есть у алкоголиков?

(Вопрос: Есть ли у тебя такой дар?)

(Страница 21)

1-а. Как ведет себя настоящий алкоголик во всех сферах жизни, кроме одной?

(Вопрос: Это про тебя?)

1-б. Что это за сфера жизни?

(Вопрос: Это про тебя?)

3. Каким становится алкоголик, когда дело касается выпивки?

(Вопрос: Это про тебя?)

4. Какие в большинстве своем алкоголики?

(Вопрос: Это про тебя?)

5-а. Как настоящие алкоголики пользуются своими талантами?

(Вопрос: Это про тебя?)

5-б. Почему алкоголики терпят неудачи?

(Вопрос: Это про тебя?)

7. Должен ли алкоголик отсыпаться сутками из-за того, что он отравлен алкоголем?

(Вопрос: Было ли у тебя такое?)

8. Как алкоголики проводят свое утро?

(Вопрос: Было ли у тебя такое?)

9-а. Что делает алкоголик, когда у него много денег?

(Вопрос: Прятал ли ты алкоголь от других людей?)

9-б. Почему он так поступает?

(Вопрос: Был ли у тебя такой страх?)

11-а. Когда алкоголь перестает работать, что начинает добавлять алкоголик к выпивке?

(Вопрос: Употреблял ли ты что-то кроме алкоголя, чтобы получить эффект?)

11-б. Чем алкоголики лечат невроз?

(Вопрос: Лечил ли ты свой невроз таким образом? Как ты думаешь, являлся ли твой невроз результатом того, как ты пил).

13. Какой день всегда приходит в жизни алкоголика?

(Вопрос: Это про тебя? Как бы ты ни боролся, как бы ты ни старался, но наступал ли такой день в твоей жизни?)

14. Какой еще путь иногда выбирают алкоголики, чтобы поддерживать существование?

(Вопрос: Употреблял ли ты наркотики или медикаменты, чтобы убежать от алкоголя?)

15. Куда алкоголики начинают обращаться?

(Вопрос: Появились ли в твоей жизни больницы, психушки, наркологии, тюрьмы и т.д.?)

(примечание – «Это ни в какой мере не составляет абсолютно точной картины того, что представляет собой настоящий алкоголик, так как все ведут себя по-разному»)

(П) 16. Является ли это описание абсолютно точным?

17. Является ли оно близким?

(Вопрос: Являешься ли ты настоящим алкоголиком?)

(П) 18. Если человек настоящий алкоголик, то какие вопросы он должен себе задать? (весь параграф)

(П) 19. Есть ли у специалистов согласие по вопросам алкоголизма? (3 предложения)

(Страница 22)

1. Можем ли мы решить эту загадку?

(П) 2. Как ведет себя алкоголик, когда он не пьет?

3-а. Что происходит с алкоголиком, когда он вводит алкоголь в свой организм?

3-б. Когда это происходит?

3-с. Какой результат того, что алкоголик начинает пить?

6. Что является доказательством предыдущего утверждения?

(Комментарий: С этого момента книги, мы начнем иметь дело с сутью проблемы хронического (настоящего) алкоголика – его мышлением. Алкогольное мышление – это мышление, которое не может поддерживать свое решение больше не пить. Алкоголики с таким типом мышления не могут не начать пить, основываясь на собственной силе воли или самопознании. Дальше нам скажут, что для того, чтобы выздороветь от алкоголизма, нам нужно будет получить духовное пробуждение / духовный опыт – мы получим их, если начнем применять Программу Действий, которая приведет нас к сознательному контакту и общению с Высшей Силой, Богом, как вы Его понимаете).

(П) 7. Что приводит в движение ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик?

(примечание – «Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием»)

8. В чем заключается настоящая проблема алкоголиков?

(Вопрос: Что происходит сначала Физическая тяга или Мышление алкоголика (Феномен первой рюмки, Странные провалы в сознании и т.д.)?)

Ответ: Сначала идет Мышление, которое толкает нас выпить первую рюмку, затем включается Феномен тяги. Феномен тяги – это результат ненормально работающего Мышления, «Мышления Алкоголика»

9. Отвечают ли алкоголики честно на вопрос, почему они выпили? (2 предложения)

(Вопрос: Было ли у тебя такое?)

10. Какую аналогию дают нам авторы книги?

11. Какая реакция алкоголиков, когда им говорят об их самообмане?

(Вопрос: Была ли у тебя такая реакция?)

(П) 12. Как часто алкоголики говорят правду?

13. В чем заключается правдивый ответ алкоголиков?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты не знал, почему выпил?)

14. Чем довольствуются алкоголики?

15. Что знают настоящие алкоголики?

16. Какая страшная правда по поводу алкоголизма?

17. Какая навязчивая мысль каждого алкоголика?

(Страница 23)

(П) 1. Многие ли люди осознают это?

2. Какую надежду питают близкие алкоголику люди?

(П) 3. Какова истинная трагедия?

4. Какую способность теряет алкоголик?

5. Что происходит в определенный момент в жизни каждого алкоголика?

6. Когда наступает эта трагическая ситуация?

(П) 7. Что потеряли алкоголики?

(Вопрос: Верить ли ты и подтвердил ли ты на своем опыте, что ты теряешь контроль в результате Феномена тяги, как только ты начинаешь пить? Верить ли ты, что у тебя есть сила контролировать свое употребление, как только ты начинаешь? Верить ли ты, что у тебя есть сила остановиться в употреблении алкоголя по своему желанию в любой момент времени? Верить ли ты, что ты потерял контроль над тем, сколько ты выпиваешь? Верить ли ты, что ты утратил возможность выбора пить или не пить? Если у тебя нет выбора во всем, что связано с выпивкой, является ли твоя жизнь управляемой?)

8. Что происходит с нашей силой воли?

9. Как долго мы можем держать в нашей памяти воспоминания о том, что будет с нами в результате употребления?

(Вопрос: Как долго ты мог оставаться трезвым до прихода в Анонимные Алкоголики?)

(примечание – «Мы беззащитны перед первой рюмкой»)

10. Как результат этого Умственного феномена, какими мы становимся перед первой рюмкой?

(Комментарий: Суть в том, что мы не «были беззащитны перед первой рюмкой», а в том, что мы «беззащитны перед первой рюмкой», как в моменты употребления, так и в моменты трезвости)

(Вопрос: Если мы беззащитны перед первой рюмкой, то какая судьба настоящего алкоголика?)

Ответ: Без помощи Силы, большей чем мы (2 Шаг), мы обречены на смерть или постоянное безумие (1 Шаг)

(П) 11. Часто ли алкоголики думают о последствиях, перед тем как выпить?

12. Что происходит в мышлении алкоголика, в момент обдумывания перед первой рюмкой?

13. Какую аналогию дают авторы книги?

(П) 14. Что алкоголики могут сказать себе?

15. Всегда ли алкоголики думают, перед тем как выпить?

(Страница 24)

1-а. Начинают ли некоторые алкоголики пить, совсем не думая о последствиях?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты начинал пить, и не мог понять, как и когда ты на-

чал?)

1-b. Когда они уже начали пить, и включился Феномен тяги, какие мысли присутствуют у алкоголиков? (окончание параграфа)

(П) 3. Что происходит, когда алкоголик доходит до такой стадии алкоголизма?

4. Что произойдет, если алкоголика не отправить на принудительное лечение?

5. Является ли это фактом или выдумкой?

6. Что предотвратило еще большее количество трагедий?

7. Достаточно ли просто желания, чтобы бросить пить?

(П) 8. Есть ли Решение проблемы?

9-a. Нравится ли алкоголикам слышать такое Решение?

9-b. Что не нравится алкоголикам?

9-c. Нужны ли все эти действия для обретения трезвости?

12-a. Что дает нам надежду?

12-b. Во что мы должны поверить, если мы алкоголики?

14. Что происходит с теми алкоголиками, которые поднимают положенные к их ногам набор духовных средств? (2 предложения)

(П) 15. Какой самый главный факт в жизнях выздоровевших алкоголиков, которые написали эту книгу?

(примечание – в этом параграфе, также как и в главе «А как быть агностикам? (К агностику)», на странице 46, дается ссылка на Приложение I I «Духовный опыт» на странице 183)

(Комментарий: Обратите внимание на звездочку и сноску на Приложение I I «Духовный опыт» на странице 183).

16. Что самое главное в жизни выздоровевших алкоголиков, которые написали эту книгу?

17. Что Бог смог сделать, чего не смогли сделать мы?

(Вопрос: Как ты думаешь, прочитав это, 12 Шагов – это Программа самопомощи или Программа поиска помощи у Бога?)

Приложение II

Духовный опыт

(Страница 183)

(П) 1. Что означают термины «духовное пробуждение» и «духовный опыт»?

(Комментарии: Пожалуйста, обратите внимание на слова «при внимательном чтении». Некоторые алкоголики никогда не обретут трезвость, так как они «невнимательно читают книгу Анонимные Алкоголики»)

(П) 2. Какое впечатление было у читателей первого издания Большой книги?

(Комментарии: Единственное значительное изменение, которое произошло с книгой Анонимные Алкоголики (это первые 160 страниц плюс «Мнение Доктора») и привело к необходимости появления Приложения II. 12 Шаг в первом издании звучал «Получив духовный опыт, как результат выполнения этих действий...». Когда мы читали Рассказ Билла, то мы видели, что он получил внезапный духовный опыт, как результат выполнения этих Шагов. С другой стороны, Доктор Боб, получил тот же результат, только более медленно, это стало называться «Духовное пробуждение». Многие из тех кто протрезвел на первом издании книги, не пережили такого быстрого и ошеломляющего духовного опыта. Чтобы убрать это непонимание, Билл переписал 12 Шаг так, как он звучит сейчас и добавил Приложение II для пояснения).

3. Чем является это умозаключение?

(П) 4. Какие духовные переживания описываются в первых главах книги?

5. Во что поверили многие алкоголики, читающие Первое издание?
(П) 6. Все ли алкоголики переживали такой опыт?
7. Каков опыт большинства членов АА?
8. Кто первым замечает изменения, произошедшие в алкоголике?
9-а. Что, в конце концов, осознает сам алкоголик?
9-б. Мог ли алкоголик сам сделать это?
11. Могли ли алкоголики сделать такие изменения за счет самодисциплины?

(Страница 184)

- 1-а. Что обнаружили члены АА?
1-б. С чем отождествляют этот источник члены АА?

- (П) 3. Каково мнение большинства из нас?
4. Как называют это более религиозные члены АА?

- (П) 5-а. Что мы хотели бы особенно подчеркнуть для алкоголиков?
5-б. Каково условие выздоровления?
7. Что может привести алкоголика к поражению?

(Примечание – «Мы находим, что духовность Программы не должна вызывать трудностей. Готовность, честность и непредубежденность — основные качества, необходимые для выздоровления»)

- (П) 7. Что не должно вызывать трудностей?
8. Какие качества необходимы для выздоровления?
9. Насколько они важны?

- (П) 10. Что поддерживает в людях невежество?

(Страница 25)

(П) 1. Могут ли настоящие алкоголики сделать лишь половину работы для своего выздоровления и получить трезвость?

2. Какими были наши жизни?

(Вопрос: Является ли твоя жизнь невыносимой?)

3-а. Могут ли алкоголики выздороветь с помощью человеческой помощи?

(Вопрос: Пробовал ли ты выздороветь с помощью человеческой помощи? Тебе помогло это?)

3-б. Какие два пути есть у алкоголика?

(Комментарий: Эти две дороги находятся в маленьком промежутке между 1 Шагом и 2 Шагом. Нам остается либо умереть от алкоголизма в 1 Шаге либо двигаться к принятию духовной помощи во 2 Шаге)

(Комментарий: Перед тем, как двигаться дальше давайте прочитаем Приложение II «Духовный опыт» на странице 183)

(Примечание – «И мы пошли по второму пути, потому что мы честно хотели этого и были готовы сделать усилия»)

5-а. Почему они пошли по второму пути?

5-б. Что они были готовы сделать?

(Вопрос: Готов ли ты принять духовный ответ, который дает Программа в виде 2 Шага? Готов ли ты прилагать усилия для этого?)

- (П) 7. Как описывается один американский бизнесмен?

(Комментарий: Этого бизнесмена звали Роланд Хазард. Он был одним из двух людей, которые

пришли к Эбби Течеру в суд. Эбби был первым спонсором Билла)

8. Где он искал помощь? (2 предложения)
9. К кому он, в конце концов, обратился за помощью?
10. Был ли Роланд уверенным в себе, когда прошел лечение у Доктора Юнга?

(Примечание – «Его физическое и умственное состояние было заметно лучше обычного»)

11. Каким было его физическое и умственное состояние?
12. Во что верил Роланд?
13. Что, в конце концов, произошло?
14. Как Роланд объяснял свой срыв?

(П) 15-а. Что он сделал?

15-б. Действительно ли он уважал доктора?

15-с. Что он спросил у врача?

18. Каким было заветное желание Роланда?

19-а. В каких делах Роланд был разумным и уравновешенным?

19- б. В каких вопросах Роланд не мог контролировать себя?

(**Вопрос:** Это про тебя?)

21. Каким был вопрос Роланда?

(**Вопрос:** Задавал ли ты такой вопрос себе или другим?)

(П) 22. Что Роланд хотел узнать?

23-а. Какой была правда?

23-б. Что он должен будет сделать, чтобы долго жить?

(Страница 26)

1. Чьим было это мнение?

(П) 2. Умер ли Роланд от своего пьянства?

3. Нужны ли были Роланду телохранители и содержание взаперти?

4-а. Стал ли Роланд свободен в своих действиях?

4-б. Что должен был делать Роланд, чтобы поддерживать это состояние?

(**Комментарий:** Может ли это означать принятие духовной помощи и поддержание духовного образа жизни?)

(П) 6. Верят ли некоторые алкоголики, что они могут обойтись без духовной помощи?

7. Что собираются рассказать нам авторы книги?

(Примечание – «Доктор сказал: “У вас мышление хронического алкоголика. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, состояние которых было аналогично вашему”»)

(П) 8. Что Доктор Юнг сказал о проблеме Роланда?

9. Сколько случаев выздоровления алкоголиков такого же типа, как Роланд, видел Доктор Юнг?

10. Как Роланд чувствовал себя, когда услышал правду о своем положении?

(П) 11. Какой вопрос он задал Доктору Юнгу?

(П) 12. Что ответил Доктор Юнг?

13. Были ли исключения из правил, по словам Доктора Юнга? (2 предложения)

14. Обычное ли это явление?

15. На что похож духовный опыт?

(**Комментарий:** Помните, Доктор Силкуорт верил, что единственной надеждой для хрониче-

ских алкоголиков является коренной перелом в психике, то есть полное изменение того, как они думают и чувствуют. Доктор Юнг сказал Роланду то же самое. Старые мысли и идеи должны быть заменены на новые. Сделав 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, алкоголики приобретают жизненно важное изменение в мышлении – «духовный опыт/пробуждение».)

16. Что является результатом приобретения духовного опыта?
17. Что пытался сделать Доктор Юнг с Роландом?
18. Получалось ли у Доктора Юнга работать с тяжелыми пьяницами?
19. Добивался ли Доктор Юнг успеха в работе с алкоголиками?

- (П) 20-а. Почувствовал ли Роланд облегчение, когда услышал такое Решение?
20-б. Почему?

(Страница 27)

1. Что сделал Доктор Юнг с надеждой Роланда?

- (П) 2. Что сделало Роланда свободным человеком?

(Комментарий: Роланд стал активным членом Оксфордской группы в Голгофской церкви в Нью-Йорке. Он никогда так и не стал членом АА, но он прожил остаток своей жизни трезвым)

- (П) 3. Как нам нужно искать выход и делать Шаги?

4. Чем оказалась хрупкая тростинка, которую нам протянули?
- 5-а. Что предлагает Программа Анонимных Алкоголиков алкоголикам, которые все еще страдают?
- 5-б. Как по-другому можно это назвать?

- (П) 7. Какой вклад в развитие АА сделал Уильям Джеймс?

8. Чем не занимается АА?

(примечание – «Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что, независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы — дети существующего Создателя, с которым мы можем построить отношения на понятных и простых основаниях, как только у нас будет достаточно готовности и честности попробовать»).

- 9-а. О чем говорит опыт первых 100 алкоголиков?

- 9-б. Когда это произойдет?

11. Противоречит ли Программа АА каким бы то ни было религиозным течениям?
12. Спорят ли члены АА по поводу религии?

- (П) 13. Интересует ли нас принадлежность новых членов АА к какой-либо религии?

14. Как мы смотрим на этот вопрос?

- 15-а. Все ли члены АА принадлежат к какой-либо религии?

- 15-б. Как члены АА относятся к принадлежности других членов АА к религии?

(Страница 28)

- (П) 1-а. Что мы узнаем из следующей главы?

- 1-б. Какая глава следует дальше?

3. Много ли было агностиков среди членов АА?

4. Является ли это препятствием для приобретения духовного опыта?

- (П) 5. Что написано в книге после глав «Еще об алкоголизме» и «А как быть агностикам?»

(К агностику)».

(Вопрос: Как ты думаешь, что означает четкие указания? Что означает слово «четкие»? Что означает слово «указания»? Значит ли это, что в Программе АА нет «предложений», а есть «четкие указания»?)

Комментарий: Книга *Анонимные Алкоголики* – это единственное место, где написаны «четкие указания», как делать 12 Шагов Анонимных Алкоголиков и что будет Результатом предпринятых нами действий!

- (П) 6. Как члены АА должны рассказывать о своем выздоровлении?
- 7. Что является сутью Сообщества Анонимных Алкоголиков?

- (П) 8. На что надеялись авторы этой книги, когда писали ее?
- 9. Что эта книга может сделать для людей, страдающих от алкоголизма? (до конца параграфа)

Глава 3 Еще об алкоголизме

(страницы с 29 по 42)

Изучая 3 Главу «Еще об Алкоголизме», мы действительно узнаем больше об алкоголизме. Мы узнаем, почему это так важно, чтобы мы имели четкое понимание истинной природы заболевания алкоголизм и чтобы мы поняли от глубины нашего сердца, что мы являемся жертвами безнадежного состояния мышления, тела и духа. Алкоголизм разрушает нас, и мы сами ничего не в состоянии сделать. Нам нужна помощь чего-то большего, чем человеческая сила.

Эта Глава включает в себя четыре истории: три из них реальные, а одна выдуманная. Эти истории демонстрируют нам две части 1 Шага: «Бессилие перед алкоголем» и «неуправляемость». В этой главе мы узнаем больше правды об этой смертельной болезни. Мы узнаем, что алкоголизм (1) неизлечимое заболевание, (2) постоянно прогрессирующее заболевание, (3) заболевание, которое может не проявляться долгое время, (4) заболевание, которое связано с Мышлением больного, (5) без духовной помощи алкоголизм практически во всех случаях приводит к смерти.

По мере того, как мы будем впитывать в себя информацию и знания из этой Главы, мы начнем понимать нашу необходимость в принятии полного поражения и капитуляции, без каких-либо мыслей когда-нибудь вернуться к нормальному потреблению алкоголя. Мы должны признать перед собой, что мы относимся к алкоголикам безнадежного типа. Либо наоборот, вы можете осознать, что вы не алкоголик, а просто человек, злоупотребляющий спиртным.

На страницах с 34 по 40 описано состояние мышление, которое Первые 100 алкоголиков назвали «Алкогольным мышлением» или «Мышлением алкоголика». Это Мышление, которое характеризуется тем, что алкоголики не могут управлять своим решением, пить или не пить. Они утратили возможность выбора в этом вопросе. Это мышление побуждает нас выпить роковую первую рюмку, хотим мы этого или нет.

Начиная со страницы 40, последнего параграфа, Фред описывает нам, что сделала для него Программа. Это хороший повод для того, чтобы мы начали применять ее.

МЫ ЗАПЛАТИЛИ ОГРОМНУЮ ЦЕНУ, ЧТОБЫ ПОПАСТЬ СЮДА – ДАВАЙТЕ БУДЕМ ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО СДЕЛАЛИ ОНИ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ ЗДЕСЬ!

(Страница 29)

(П) 1. Что не готовы признать большинство алкоголиков?

2. Что не хотят признать алкоголики?

3. Что доказывают алкоголики?

4. Какая заветная мечта каждого алкоголика?

(Комментарий: Иногда алкоголикам удается контролировать количество выпитого, но тогда они не получают удовольствия. Когда же алкоголики получают удовольствие, то нет никакого контроля.)

5. От какого мыслительного феномена страдают алкоголики?

6. К чему приводит эта иллюзия?

(П) 7. Что является первым шагом к выздоровлению?

(Комментарий: До тех пор, пока проблема не понята полностью, не может быть достигнуто решение)

8. Что должны сделать алкоголики для того, чтобы сделать возможным свое выздоровление?

(П) 9. Еще раз кто такие алкоголики?

10. Что мы знаем?

11-а. Что ощущали многие из нас?

11-б. К чему это приводило нас?

(Комментарий: Это то, что мы называем «Дно». «Дно» - это результат внутренних или внешних страданий, которые переживает алкоголик. У каждого алкоголика свое «дно», то есть своя боль, которая может подтолкнуть его к выздоровлению. К сожалению, трагедией алкоголизма является то, что многие алкоголики умирают раньше, чем ощутят свое «дно». Другой трагедией является то, что многие из нас достигали «дна», и были готовы принять Решение, но никто не дал нам его.)

13. В чем мы все должны быть убеждены?

14. Улучшается ли состояние алкоголика со временем?

(П) 15-а. С кем нас сравнивают?

15-б. Почему?

17. Существуют ли медикаментозные методы лечения алкоголизма, которые могли бы нас излечить?

(Страница 30)

1. Как много способов лечения были перепробованы алкоголиками?

2-а. Давали ли некоторые из этих методов положительные результаты?

2-б. Но что всегда следовало потом?

4. С чем согласны врачи?

5. Что может сделать наука для алкоголиков?

(П) 6. Несмотря ни на какие доводы, во что отказываются верить многие алкоголики?

7. Что пытаются доказать алкоголики самим себе?

(Вопрос: Пытался ли ты доказать сам себе, что тебя нельзя считать алкоголиком?)

8. Перед кем мы готовы снять шляпу?

9. Чему свидетель Бог?

(П) 10 а. Как алкоголики пытаются контролировать количество выпитого?

(Прочитай весь параграф)

(Комментарий: Составь для себя список всего того, что ты делал для того, чтобы изменить результаты своего употребления. Повесь его там, где ты сможешь часто видеть его)

10-б. Перечислены ли в этом параграфе все методы, которые используют алкоголики в попытке

контролировать свое употребление?

(II) 12-а. Что мы не хотим делать с алкоголиками?

13. Что может сделать каждый человек сам для себя?

(Примечание – «Зайдите в ближайший бар и попробуйте начать контролируемо пить. Начните пить, а потом резко остановитесь. Это не займет у вас много времени, чтобы решить для себя это, если вы будете честны с собой»)

14. Какой первый тест на алкоголизм предлагает нам Большая книга?

(Страница 31)

1. Что означает контролировать употребление?

2. Сколько раз нужно проделать этот тест?

3. Как скоро алкоголики узнают результаты теста?

(Комментарий: Этот тест давали некоторым людям, которые не были уверены, алкоголики они или нет. Им говорили попробовать пить в течение месяца одно и то же количество алкоголя, в одно и то же время. Например, по две бутылки пива или пару рюмок виски в 17.00 в течение месяца. Если человек - настоящий алкоголик, у него нет шансов пройти этот тест из-за феномена тяги.)

4. Какая цена может быть уплачена за знание правды?

(II) 5. Во что верят многие алкоголики, хотя нет возможности, чтобы это доказать?

6. В чем заключается трудность?

7. Бывает ли такое, что иногда настоящие алкоголики могут не пить долгое время благодаря только силе воли?

(Комментарий: Внимательно перечитайте историю о «мужчине в возрасте около тридцати лет». Из этой истории вы узнаете шесть очень важных фактов об этой болезни, которая называется алкоголизм)

(II) 8. Как пил этот мужчина?

9-а. В каком состоянии был этот мужчина по утрам?

9-б. Что он делал, чтобы прийти в себя?

(Вопрос: Была ли у тебя необходимость в употреблении алкоголя по утрам, чтобы прийти в порядок?)

11-а. Какая цель была у этого мужчины?

11-б. Что мешало ему добиться этой цели?

13. Почему алкоголь мешал ему?

(Комментарий: Если он не мог контролировать процесс употребления алкоголя, был ли он бессилен перед алкоголем?)

Вопрос: Видишь ли ты схожесть с собой в этом пункте?)

14-а. Чего он решил добиться?

14-б. Чего он решил больше не делать?

(Вопрос: Принимал ли ты решение не брать в рот больше ни капли алкоголя?)

16-а. К какому типу людей относился этот мужчина?

16-б. Почему он был таким необычным?

(Вопрос: Как долго ты мог управлять своим решением не пить после того, как принимал его?)

Комментарий: Была ли его жизнь неуправляемой с 30 до 55 лет?)

16-с. Чего добился этот мужчина за 25 лет трезвости?

19. Во что верил этот мужчина?

20. Что же он сделал?

(Комментарий: Является ли хронический алкоголизм «терпеливым» и «скрытым» заболеванием – «коварным безумием»?)

Вопрос: Как ты думаешь, был ли он болен алкоголизмом даже после 25 лет трезвости?

Комментарий: Мы уже говорили, что алкоголизм – это неизлечимое, прогрессирующее заболевание.)

21. После двух месяцев пьянства было ли его состояние лучше или хуже того, что было с ним, когда ему было 30 лет?

(Комментарий: Мы уже говорили, что алкоголизм – прогрессирующее заболевание, которое прогрессирует независимо от того, пьет человек или нет.)

22-а. Пытался ли он контролировать свое употребление?

22-б. Каким был результат?

24-а. К каким средствам он обратился вновь?

24-б. Попробовал ли он сделать то, что удалось ему в 30 лет?

24-с. Был ли он успешен в этом?

(Комментарий: Алкоголизм – это терпеливое (скрытное), неизлечимое и прогрессирующее заболевание!!! Это заболевание всегда ждет своего шанса. Со временем становится только хуже – никогда лучше)

27. Пробовал ли этот человек другие способы лечения?

28. Сколько было успешных попыток?

29-а. Хорошо ли этот человек чувствовал себя в 55 лет?

29-б. Что в конце концов с ним произошло?

(Страница 32)

(П) 1. Что каждый из нас может узнать из этой истории?

2. Какую иллюзию питают алкоголики?

3. Что обнаружил человек, который не пил 25 лет?

4. Какую правду подтвердил этот случай?

5. Если нам удавалось какое-то время оставаться трезвыми, начинали ли мы пить по-другому?

(Вопрос: Если тебе удавалось оставаться трезвым какое-то время, мог ли ты потом пить нормально, когда снова начинал?)

6. Если мы хотим бросить пить навсегда, какое условие мы должны выполнить?

(П) 7. Как эта история может повлиять на молодых людей, склонных к алкоголизму?

8-а. Многие ли молодые люди смогут бросить пить, опираясь на свою силу волю?

8-б. Хотят ли молодые люди по-настоящему бросить пить?

8-с. Почему они не смогут бросить пить, даже если захотят этого?

11. Что обнаружили молодые члены АА?

(П) 13-а. Долго ли нужно пить, чтобы стать алкоголиком?

13-б. Много ли нужно пить, чтобы стать алкоголиком?

15. Справедливо ли предыдущее утверждение по поводу женщин?

16. Что можно сказать о потенциальных женщинах-алкоголиках?

17. Как некоторые пьяницы относятся к слову «алкоголик»?

19. Что могут сделать те люди, которые знакомы с симптомами алкоголизма?

(П) 20. Во что верили авторы книги?

21. Какой второй тест на алкоголизм?

(Комментарий: Этот тест направлен на то, чтобы узнать, есть у человека Мышление алкоголика или нет. Может ли он управлять своим решением больше не пить или нет)

(Страница 33)

1. Может ли настоящий алкоголик, зашедший далеко в своем алкоголизме, пройти этот тест?

2-а. Может ли настоящий алкоголик пройти этот тест на ранней стадии алкоголизма?

2-б. Если человек настоящий алкоголик, что происходило потом?

4. Может ли человек стать алкоголиком позже?
5. Какие были прогнозы авторов книги по поводу этого теста?
6. Когда, после начала теста, начнут пить настоящие алкоголики?

(П) 7. Если человек не может пить умеренно, то какой он должен задать вопрос?

8. Какое предположение имеют авторы этой книги?

(Вопрос: Хочешь ли ты совсем бросить пить?)

(Примечание – «Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он потерял возможность выбора — пить или не пить»).

9. От чего зависит, сможет ли человек совсем бросить пить или нет, не обращаясь к духовной помощи?

10. Что чувствовали многие из нас?

(Вопрос: Думал ли ты, что у тебя сильный характер?)

11. Каким было наше желание прекратить употреблять спиртное?

(Вопрос: Было ли у тебя когда-нибудь огромное желание прекратить употреблять раз и навсегда?)

12. Достигли ли мы успеха?

(Вопрос: Получилось ли у тебя бросить пить, основываясь на своем желании?)

15-a. Какая удивительная особенность алкоголизма?

15-b. Не смотря на что?

(П) 17. На какой вопрос должны ответить читатели этой книги на этом этапе?

18. Что может быть полезным, чтобы ответить на этот вопрос?

19-a. Что будет описано дальше в этой книге?

19-b. Почему этому будет уделено так много времени?

(П) 20. Какой вопрос подымается на этом этапе?

21. Как себя чувствуют друзья после очередного запоя своего друга – алкоголика ?

(Страница 34)

(Комментарий: По мере того, как мы будем изучать историю Джима, ищи, что схожего у тебя с ним.)

(П) 1. Какая семья у Джима?

2. Что Джим получил в наследство?

3. Каким был его послужной список?

4. Был ли он хорошим бизнесменом?

5. Каким был Джим?

6. Когда Джим начал пить?

7. Заняло ли у Джима много времени, чтобы вляпаться в проблемы из-за того, как он пил?

8. Что сделал Джим, когда вышел из психиатрической лечебницы?

(П) 9. Какие две вещи рассказали Джиму члены АА?

10. Что он сделал?

(Комментарий: Что мы можем предположить из этого утверждения «Он хорошо начал»?)

11. Что произошло, как результат его хорошего начала?

12. Что он не сделал?

(Комментарий: Вспомни, «Рассказ Билла». Как мы в Сообществе АА развиваем нашу духовную жизнь?)

(Примечание – «К собственному изумлению, он напился раз шесть с растущей регулярностью»)

13. Сколько раз срывался Джим?

14-a. Сколько раз после этого члены АА приходили к нему?

14-b. Что они делали?

15. Что признал Джим?

16. Знал ли Джим о последствиях того, что с ним произойдет, если он начнет пить снова?

17. Что было еще более важным фактом для Джима?

(П) 18. Что же он сделал снова?

(Вопрос: *Срывался ли ты даже тогда, когда четко знал, что ты алкоголик, что ты потеряешь все, ради чего стоит жить, когда ты искренне хотел больше никогда не пить?*

19. Что сделали члены АА?

20. С чего началась история срыва Джима?

21. Что было причиной его раздражения?

22. Разговаривал ли он со своим начальником?

23. Что он решил сделать ?

24-а. Что случилось в пути?

24-б. Что он сделал?

26. Собирался ли Джим выпить?

(Комментарий: *Представьте себе. Вторник. 13.00. Джим не собирается срываться)*

27. Что хотел сделать Джим?

28. Что еще хотел сделать Джим?

(Страница 35)

1. Было ли это место незнакомым для Джима?

2. Что сделал Джим, когда зашел в кафе?

3. Были ли у Джима мысли об употреблении спиртного?

(Комментарий: *Время – 13.05. Джим не собирается срываться)*

4. Что сделал Джим, когда съел сэндвич и выпил стакан молока?

(Комментарий: *Представьте себе, чтобы сделать сэндвич нужно 5 минут, чтобы его съесть еще 10 минут. На часах примерно 13.20. Джим заказывает еще один сэндвич и стакан молока. Нет никаких мыслей о срыве!)*

(П) 5. Какая безумная мысль пришла в голову Джиму?

(Комментарий: *13 часов 20 минут и 32 секунды... Джиму НЕОЖИДАННО приходит мысль о том, что если он добавит всего лишь одну рюмку виски в молоко, то это ему не повредит!)*

6. Поступил ли он здравомысляще?

(Комментарий: *Джим знал, что он алкоголик. Он знал, что ему нельзя пить. Он знал, что потеряет семью, если будет пить. Тем не менее, он заказал рюмку виски, и добавил ее в молоко. Этим он активировал Феномен тяги, и уже не мог остановиться).*

7-а. Что чувствовал Джим?

7-б. Как он оправдал свой поступок?

(Комментарий: *Обратите внимание на последовательность событий. Под эту последовательность можно подставить любые обстоятельства.*

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что если я...» - «...это будет вполне безвредно» - «Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что...».

Вопрос: *Можешь ли ты увидеть, как ты срывался, если подставишь свои жизненные обстоятельства в эту схему?*

Это и есть то, что в этой книге называется «Мышление Алкоголика», «Коварное безумие первой рюмки», «Непонятные провалы в сознании», «Безумное мышление», «Навязчивые идеи», «Иллюзия», «Самообман», «Параллельные мысли»)

9. Что же сделал Джим дальше?

(Комментарий: *Включился Феномен тяги)*

10. Что сделал Джим дальше?

(Комментарий: *Феномен тяги развивается)*

(П) 11. Куда привел этот эксперимент Джима?

12. Какими были возможные последствия этого запоя для Джима?

13. Знал ли Джим, что он алкоголик?

14. Что произошло со всеми причинами, чтобы не пить?

(Комментарий: Еще один пример Мышления алкоголика:

«Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отменены нелепой идеей, что...»

- под эту схему можно подставить любые обстоятельства.

Вопрос: Можешь ли ты увидеть, как ты срывался, если подставишь свои жизненные обстоятельства в эту схему?)

(П) 15. Как можно назвать такое поведение?

16. Какое определение безумия дается в этом предложении?

(П) 17. Является ли такое мышление типичным для алкоголиков? (2 предложения)

18. Думали ли некоторые из нас больше, чем Джим, перед тем как сорваться?

(Примечание – «Но всегда был этот странный умственный феномен, когда параллельно с нашими здоровыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку)

19-а. Какой феномен присутствует в мышлении алкоголиков?

19-б. Нужно ли алкоголику серьезное оправдание, чтобы употребить?

(Комментарий: Параллельно означает, что эти мысли не пересекаются, если у нормальных людей возникает мысль что-то сделать и другая мысль что-то не сделать, то они пересекаются. Идет взвешивание всех «За» и «Против», затем принимается решение.

Когда у алкоголика параллельно со здоровыми мыслями возникает мысль о том, чтобы выпить, то не происходит взвешивания всех «За» и «Против», потому что мысли движутся параллельно. Решение принимается на основе мыслей «За», какими бы странными они ни казались.

Вопрос: Начинал ли ты употреблять, оправдывая свое употребление какой-то, как ты сейчас понимаешь, ерундой?)

21. Могли ли наши здоровые мысли удержать нас от срыва?

(Страница 36)

1. Что всегда происходит в мышлении алкоголиков?

2. О чем мы искренне и честно спрашивали себя после срыва?

(П) 3-а. Всегда ли мы срываемся «неожиданно»?

3-б. Какие оправдания мы находим для себя?

(Вопрос: Какие оправдания для срыва были у тебя?)

(Примечание – «Но даже при таком начале нужно признать, что все наши попытки оправдать очередную выпивку всегда были явно недостаточными и безрассудными по сравнению с тем, что все-гда происходило потом»)

5. Что мы должны признать?

6-а. Как мыслят алкоголики, когда они начинают пить сознательно?

6-б. Какие последствия наступают, когда алкоголики начинают пить?

(Комментарий: По мере того, как мы будем читать историю человека, который перебежал улицу, ищи, что общего между ним и нами, хроническими алкоголиками)

(П) 8. С кем сравнивается поведение алкоголика?

9. От чего этот парень получает удовольствие?

10-а. Веселится ли этот парень в своей жизни?

10-б. Беспокоят ли его действия других людей?

(Вопрос: Беспокоило ли твое употребление твоих друзей и семью?)

12. Как можно назвать такого человека?

13. Что произошло, когда ему перестало везти?

14. Если бы он был нормальным человеком, стоило бы ему закончить свои развлечения?

(Вопрос: Если бы ты был обычным, нормальным человеком, то не стоило бы тебе прекращать пить после того, как это стало приносить проблемы в твоей жизни?)

15. Но так как это очевидно, что этот парень был ненормальным, что произошло дальше?

16. Что произошло через неделю?

17-а. После всех этих неприятностей, что решил сделать этот парень?

(Вопрос: После того, как у тебя начали возникать все те проблемы в жизни, что ты сделал?)

17-б. Какими для него были последствия того, что он не может управлять своим решением больше не перебегать улицу?

(Вопрос: Какими для тебя были последствия того, что ты не можешь управлять своим решением больше не пить?)

(П) 19. Продолжал ли этот парень свои попытки остановиться?

(Вопрос: Пытался ли ты в течении долгого времени остановиться и больше не употреблять?)

20-а. Потерял ли он свою работу из-за своей проблемы?

(Вопрос: Терял ли ты работу из-за своего употребления?)

20-б. Потерял ли он свою жену из-за своей проблемы?

(Вопрос: Потерял ли ты отношения со своими близкими из-за своего употребления?)

20-с. Стал ли он посмешищем в глазах окружающих?

(Вопрос: Стал ли ты посмешищем в глазах окружающих?)

(Страница 37)

1. Что попробовал сделать этот человек, чтобы выбросить эту навязчивую идею из головы?

(Комментарий: Обрати внимание, что его проблема была не в том, что он перебежал улицу, а в навязчивой идее перебежать улицу. Проблема алкоголика не в Феномене тяги, а Мышлении, которое раз за разом выдает команду употребить.)

2. Что в конце концов делает этот человек?

(Вопрос: Что ты делал для того, чтобы остаться трезвым?)

3. Что произошло в тот же день, когда он вышел из больницы?

(Вопрос: Был ли у тебя подобный опыт?)

4. Как можно назвать этого парня?

(Вопрос: Как люди, знающие тебя, могут назвать тебя?)

(П) 5. Слишком ли преувеличена эта иллюстрация? (2 предложения)

6. Что должны признать настоящие алкоголики?

7. Что мы должны честно признать перед самими собой?

8. Является ли это утверждение правдой или вымыслом?

(Вопрос: Про тебя ли последние два предложения?)

(П) 9. Что думают некоторые алкоголики?

10. Как алкоголики цепляются за иллюзию, что они не такие, как другие алкоголики? (до конца параграфа)

(П) 11. Кто может остаться трезвым на самопознании?

12. Могут ли настоящие, хронические алкоголики или алкоголики, которые не прошли все этапы деградации, бросить пить только лишь на самопознании?

13-а. Что хотят сделать с этой правдой авторы книги?

13- b. Что подтверждает предыдущее утверждение?

(Вопрос: Подтверждает ли твой опыт, что самопознание и понимание не помогают тебе бросить употреблять?)

(Комментарий: По мере того, как мы будем изучать рассказ Фреда ищи, что схожего у тебя и Фреда.)

(II) 14. Был ли Фред профессионалом в своем деле?

15-а. Какое у него материальное состояние?

15-б. Какая у него семейная жизнь?

(Страница 38)

1. Какой характер был у Фреда?

2. Был ли Фред удачлив в бизнесе?

3. Исходя из всех этих описаний похож ли Фред на обычного человека?

4. Какая маленькая проблема была у Фреда?

5-а. Когда члены АА встретили Фреда?

5-б. Где они встретили его?

5-с. Почему Фред был в больнице?

8-а. Был ли у Фреда подобный опыт?

8-б. Как он чувствовал себя?

10-а. Признавал ли Фред, что он алкоголик?

10-б. Как Фред рационализировал свое пребывание в больнице?

12. Что сказал лечащий врач Фреда по поводу его ситуации?

13. Как чувствовал себя Фред после диагноза врача?

14. Какое решение принял Фред?

15-а. Думал ли он в тот момент, что он уже не может управлять своим решением пить или нет?

15-б. Был ли Фред успешен в решении других вопросов?

(Комментарий: Был ли Бил успешен в решении других вопросов, которые возникали в его жизни? Был ли ты успешен в других областях своей жизни?)

17-а. Что не хотел делать Фред?

17-б. Что не хотел принимать Фред?

19. Что сделали члены АА для Фреда?

20-а. Выразил ли Фред интерес к тому, о чем говорили члены АА?

20-б. С чем согласился Фред?

20-с. С чем не согласился Фред?

23. Что по мнению Фреда должно было помочь ему бросить пить?

(Вопрос: Думал ли ты, что после всего, что ты пережил в своей жизни и всех приобретенных тобою знаний, ты больше никогда не будешь пить? Срывался ли ты после этого?)

24. Что должно было, по мнению Фреда, исправить ситуацию?

(II) 25. Где члены АА встретили Фреда год спустя? (2 предложения)

26. Каким было физическое состояние Фреда на этот раз?

27. Что сделал Фред?

(Комментарий: Показывает ли это, что Фред заплатил свою цену за принятие 1 Шага, у него появилось желание бросить пить, и он был готов принять помощь?)

28. Были ли у Фреда оправдания, чтобы выпить?

29. Каким был Фред во всех остальных делах?

(Страница 39)

(II) 1-а. Что впечатлило Фреда?

- 1-b. Во что он верил?
- 2-а. Какая идея впечатлила его больше всего?
- 2-b. В чем был уверен Фред?
- 4 Почему он был в этом так уверен?

- (П) 5. Что Фред решил для себя?
- 6. Как в начале пошли дела у Фреда?
 - 7. Что сказало его «алкогольное мышление»?

(Комментарий: Это также проявление Мышления хронического алкоголика. Оно заключается в том, что владелец этого Мышления может выздороветь без необходимости выполнения Шагов. Такое Мышление скажет, что просто хождения на собрания достаточно, или что я могу обойтись и без Шагов, и без собраний. По большому счету, это является фундаментом для начала очередного запоя. Если человек хронический алкоголик, то рано или поздно, его Мышление подтолкнет его к первой рюмке. Он ее выпьет, включится Феномен тяги, и алкоголик снова начнет очередной запой)

- 8. Куда он отправился по делам бизнеса?
- 9. Была ли эта поездка чем-то необычным для него?
- 10. Как Фред чувствовал себя физически?
- 11. Были ли у него трудности или беспокойство?
- 12. Как решился его вопрос в Вашингтоне?
- 13. Каким был этот день для Фреда?

(Комментарий: Многие люди думают, что алкоголики пьют, когда они окружены проблемами. Это отчасти правда. Но настоящие алкоголики пьют и когда им плохо, и когда им хорошо. «Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка». Что же сделал Фред? Давайте прочтем дальше)

- (П) 14. Что сделал Фред после завершения хорошего рабочего дня?

(Комментарий: Представьте себе. 18.00. Конец чудесного дня. Ясная погода. Фред зашел в свой номер в гостинице. Он переоделся и вышел из комнаты в 18.30. Из того, как он описывает в этот момент у него не было никаких мыслей об употреблении)

- 15. Какая безумная мысль пришла к нему, когда он входил в зал ресторана? (3 предложения)

(Комментарий: 18.36. Фред спустился в фойе и направился в ресторан. Мыслей о срыве не было. В 18 часов 38 минут и 22 секунды, Фред зашел в зал ресторана, и «неожиданно» ему пришла мысль, «что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду».

Комментарий: Еще один пример Мышления алкоголика:

«Когда я..., мне пришла в голову мысль, что неплохо бы... И все. Больше ничего»

- под эту схему можно подставить любые обстоятельства.

Вопрос: Можешь ли ты увидеть, как ты срывался, если подставишь свои жизненные обстоятельства в эту схему?)

- 16. Что сделал Фред, ведомый своим Мышлением?

(Комментарий: Он выпивает коктейль и активирует Феномен тяги.)

- 17. Что он сделал потом?

- 18. Что сделал Фред, вернувшись с прогулки?

- (П) 19. Как Фред закончил тот вечер и начал следующее утро?

- 20. Хорошо ли Фред запомнил события следующих нескольких дней?

- 21. Были ли у Фреда провалы в памяти?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты не помнил минуты, часы, дни, недели своей жизни? Годы?)

(Страница 40)

- 1. Чем закончился запой Фреда?

(П) 2. Что сделал Фред, когда пришел в себя?

3. Пытался ли Фред бороться с Безумием 1 рюмки? (2 предложения)

4. Осознанно ли Фред шел на срыв?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты вдруг осознавал, что снова пьешь и не понимаешь, как это произошло?)

5. Что вспомнил Фред?

(Вопрос: Оказались ли правы члены АА, предсказывая будущее Фреда?)

7. Что, по словам членов АА, произойдет с решением Фреда больше не пить и оборонительными сооружениями, которые он построит?

(Вопрос: Есть ли у тебя еще надежды на то, что ты сам, на основе своих оборонительных сооружений, сможешь поддерживать свое решение не пить?)

10. Помогли ли Фреду все его знания об алкоголизме?

11. Что осознал Фред?

12. Что понял Фред по поводу силы воли и понимания своего состояния (самопознания)?

13. Что еще понял Фред?

14. Как это новое знание повлияло на Фреда? (2 предложения)

(П) 15. Кто пришел повидаться с Фредом?

16-а. С чего началось это общение?

16-б. Понравилось ли это Фреду?

16-с. Какие два вопроса они задали Фреду?

19. Что сделал Фред?

20. Что еще сделали члены АА? (2 предложения)

21. Как это повлияло на Фреда?

(Примечание – «Потом они обрисовали мне духовный ответ и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества»)

(П) 22. Что сделали члены АА после того, как они обрисовали Фреду Проблему?

(Комментарий: Проблема – это 1 Шаг, Духовный ответ – это 2 Шаг, Программа Действий – это Шаги с 3 по 12.)

(Страница 41)

1. Тяжело ли было для Фреда принять Программу действий?

2. Что должен был сделать Фред со своими старыми убеждениями, мнениями и взглядами на жизнь?

3. Было ли это легко для него?

4. Что произошло, когда Фред принял решение выполнить все 12 Шагов?

(П) 5. Какое очень важное открытие сделал Фред?

(Комментарий: Что по твоему означает слово «все»? «Духовные принципы решат все мои проблемы».

Ответ: Это означает, что 12 Шагов – это не просто о трезвости. 12 Шагов – это о том, как жить. 12 Шагов – это образ жизни.)

6. Как преобразилась жизнь Фреда после того, как он принял это Решение?

7-а. Какой была его прежняя жизнь?

7-б. Что не сделает Фред со своей новой жизнью?

9. Хотел бы Фред вернуться к своей старой жизни?

(П) 10. Что делает рассказ Фреда для нас?

11. На что мы надеемся?

12. Сильно ли Фред страдал от алкоголизма?

13. Когда большинство алкоголиков начинают пытаться решить свою проблему?

- (П) 14. Согласны ли врачи и психиатры с АА?
15. Что сказал один из врачей? (Окончание параграфа)

(Примечание – «Повторяем еще раз: в определенные моменты у алкоголиков нет эффективной умственной защиты против первой рюмки»)

- (П) 16. Что нам говорят еще раз?
17. Может ли человеческая сила дать алкоголику защиту от 1 рюмки и изменить его Мышление?
18. Где алкоголик должен получить защиту от 1 рюмки?

Глава 4 А как быть агностикам? (К агностику)

(страница 43 до 55)

4 Глава «А как быть агностикам? (К агностику)» является выдающейся частью наследия, которое вышло из под пера Билла Уилсона. Четыре коротких года до написания этой Главы ее основной автор, Билл, был агностиком. Благодаря тому, что сказал ему Эбби и Программе действий, Билл получил духовный опыт. Он понял, что агностицизм не является преградой для получения Духовного опыта. Благодаря этой главе мы также поймем это.

Эта Глава начинается с нескольких невероятно важных фактов. В этой Главе мы узнаем еще один кусочек правды об этом страшном смертельном заболевании под названием алкоголизм. В этой Главе мы пройдем тест. Если мы честно его пройдем, то увидим, действительно ли нам нужна эта Программа или нет. Этот тест поможет увидеть нам, являемся ли мы хроническими алкоголиками или нет, то есть продолжаем ли мы страдать от алкоголизма даже после того, как перестали пить. В этой главе мы узнаем настоящее Решение проблемы алкоголизма – это Высшая Сила, или Бог, как мы понимаем Его.

Проходя эту Главу, мы начнем терять некоторые из наших протестов, возражений, противлений. Мы начнем спрашивать себя: «Разумны ли наши протесты или нет?». Эта Глава откроет перед нами дверь в готовность перед возможностью получения всех тех обещаний, которые нам дает эта Программа. Это позиция, где большинство из нас оказались, пытаясь сами управлять своей жизнью.

Затем мы сможем увидеть, что же нам нужно для построения успешных взаимоотношений с нашим Творцом. Мы узнаем, что нам не нужно никуда бежать или идти, чтобы найти Бога. Он с нами, Он глубоко внутри нас. Нам просто нужно будет следовать четким руководствам из Большой книги, чтобы убрать все то, что блокирует нас от Него.

(П)1. Что мы узнали из Глав «Мнение Доктора», «Рассказ Билла», «Выход есть (Есть Решение)», «Еще об алкоголизме»?

2. Какая основная цель всех этих глав?

(Комментарий: *Сейчас мы пройдем тест, который состоит всего лишь из 2-х вопросов, но этих вопросов достаточно, чтобы определить есть у тебя алкоголизм или нет.*

Примечание – «Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого, или если когда вы пьете, то вы с трудом контролируете количество выпитого, — возможно, вы алкоголик.»)

3-а. Как ты можешь понять, что твоя жизнь неуправляема?

(Вопрос: *Обнаружил ли ты, что ты не можешь не пить, даже если ты искренне этого хочешь?)*

3-б. Как ты можешь понять, что ты бессилён перед алкоголем?

(Вопрос: *Обнаружил ли ты, что с трудом контролируешь или вообще не контролируешь количество выпитого, как только ты начинаешь пить?)*

Комментарий: *Является ли это 1 Шагом)*

3-с. Если ты обнаружил, что не можешь отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хочешь этого, или если когда ты пьешь, то с трудом контролируешь количество выпитого, то к какой категории людей ты относишься?

6. Какое единственное Решение этой Проблемы?

(Комментарий: *Это и есть 2 Шаг?)*

(П) 7-а. Создает ли это проблему для агностиков и атеистов?

7-б. Что с ними произойдет, если они не примут Решения?

7-с. Для какого типа алкоголиков это особенно верно?

10-а. Если ты бессилён перед алкоголем и не можешь управлять своим решением пить или не пить, то какова твоя судьба?

Комментарий: *Это судьба тех, кто остается на 1 Шаге и не двигается ко 2 Шагу?*

10-б. Какой другой путь может выбрать алкоголик?

Комментарий: *Жизнь на «духовной основе» - это суть 2 Шага?*

10-с. Легко ли для алкоголика сделать выбор между этими двумя альтернативами?

(П) 13. Трудно ли сделать этот выбор?

14. Как много из Первых 100 алкоголиков были агностиками и атеистами?

15-а. Что делали многие из нас вначале?

(Комментарий: *Это одно из описания агностиков – люди, которые избегают темы Бога*

Вопрос: *Избегаешь ли ты темы Бога?)*

15-б. На что мы надеялись?

(Примечание – «Но через некоторое время пришлось признать, что или мы должны найти духовную основу жизни, или...»)

17. Что мы, как алкоголики, должны сделать, чтобы не умереть от алкоголизма?

18. Предполагали ли авторы книги, что у многих людей будут такие же трудности с духовностью Программы, как и у них?

19. Почему мы не должны отчаиваться?

20. Что показывает наш опыт?

(П) 21. Может ли моральный кодекс или философия излечить алкоголизм?

1. Что обнаружили Первые 100 алкоголиков?

2. Чего нет в морали и философии?
3. Помогла ли наша сила воли и наши собственные ресурсы в преодолении нашего алкоголизма?

(II) 4. В чем была наша дилемма?

(Комментарий: Дилемма – это выбор из двух или нескольких нежелательных возможностей. Дилемма – это положение, в котором нет хорошего выбора. Дилемма настоящего хронического алкоголика – это запои, тюрьма, больница, смерть. Хорошего выбора уже нет. Нет также силы, достаточной, чтобы изменить эту ситуацию)

(Примечание - Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем мы)

5-а. Что нам нужно сделать?

5-б. Какой должна быть эта Сила?

7. Если эта Сила нужна нам, чтобы выжить, то какие вопросы мы должны задать?

(II) 8. Где мы найдем ответы на эти ключевые вопросы?

(Примечание – «Ее основная цель — помочь вам найти Силу более могущественную, чем вы, которая решит все ваши проблемы»)

9-а. Какая основная цель этой книги?

9-б. Что сделает эта сила?

(Комментарий: Обратите внимание, что это обещание звучит не «покажет нам», «поможет нам», «воодушевит нас» и т.д. Здесь написано, что эта Сила «решит все наши проблемы». Какие проблемы? ВСЕ! Эта Сила решит все наши проблемы по мере того, как мы будем расти в понимании и эффективности, применяя эту Программу.)

11. Какой видят эту книгу ее авторы?

(Комментарий: Слово «моральный» в Большой книге означает «честный, правдивый»)

12. О чем будут говорить нам в этой книге?

13. С кем могут возникнуть трудности?

14. Что дает новичкам надежду?

15-а. Что остужало запал новичков?

15-б. Почему так происходило?

(Комментарий: Еще одно описание агностиков – люди, которые тщательно избегают тему духовности и Бога, или полностью ее игнорируют)

Вопрос: Избегаешь ли ты темы Бога и духовности?

Игнорируешь ли ты темы Бога и духовности?)

(II) 17. Понимаем ли мы такого человека?

18. Почему мы понимаем такого человека? (2 предложения)

19. С чем было связано слово «Бог» для многих из членов АА?

20. Почему мы отвергали концепции Бога других людей?

21. Отвергая концепцию Бога других людей, что мы думали мы делали?

22. Что беспокоило нас?

(Страница 45)

1. Почему мы не хотели верить в Бога?

2. Как мы относились к верующим людям?

3. Какие вопросы мы себе задавали? (2 предложения)

4. Как мы иногда ощущали себя?

(II) 5. Как чувствовали себя агностики-члены АА до принятия Программы?

6. Что они хотят сделать?

(Примечание – «Мы обнаружили, что как только мы смогли отложить в сторону предубежден-

ность и выразить готовность поверить в Силу более могущественную, чем мы, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог»)

7-а. Что произойдет, когда мы отложим в сторону нашу предубежденность и выразим готовность поверить в Силу, более могущественную, чем мы?

7-б. Не смотря на что, это произойдет?

(П) 9. Что мы были рады услышать?

10. Чего достаточно для установления контакта с Богом?

(Комментарий: В этом месте ты можешь выполнить упражнение, которое многие члены АА нашли очень эффективным. Напиши на листочке фразу: «Я хочу, чтобы Бог был:». И дальше просто составь список того, каким бы ты хотел, чтобы Бог был: любящим, добрым, сильным, милосердным и т.д. Это и будет Бог, как ты Его понимаешь)

11-а. Что нам нужно сделать для установления первого контакта с Богом?

11-б. Что нужно будет сделать после этого?

(Комментарий: Как ты думаешь, какие остальные Шаги, нам нужно будет сделать после этого?)

13. Что мы узнали об условиях, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его?

14. Каким является Царство Духа?

(Примечание – «Оно всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет»)

15. Для кого открыто Царство Духа?

(Вопрос: Как ты думаешь, что означает честно искать Бога?)

(П) 1. Когда в книге будет говориться о Боге, что будет иметься в виду?

2. Как насчет других духовных терминов изложенных в Большой книге?

(Страница 46)

1. Что мы не должны делать?

(Примечание – «В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных отношений с Богом, как мы понимаем Его»)

2. Что еще нам нужно для начала нашей духовной жизни?

3. Что произойдет потом?

4. Как мы называем это?

5. Что нужно сделать человеку, который хочет начала духовного роста? (2 предложения)

(Примечание – «Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: “Верю ли я или готовы ли я поверить, что существует Сила более могущественная, чем я?”»)

(П) 6. Какой вопрос нам нужно задать себе?

(Комментарий: Один мудрый человек сказал: «Лучше я буду верить в Бога и проживу свою жизнь, а затем узнаю, что я ошибался, чем буду жить, не веря в Бога, а затем узнаю, что я ошибался!»)

7. Где находится человек, когда он говорит «Да» на этот вопрос?

(Примечание – «Мы не раз видели, что на этом простом краеугольном камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру.*»)

8. Что мы много раз видели?

(Комментарий: Обратите внимание на «*». Нас снова отсылают к Приложению Духовный опыт, но мы уже были там, поэтому можем двигаться дальше.)

(П) 9. Почему это важное открытие для нас?

10. Что мы говорили, когда выздоровевшие алкоголики положили духовные инструменты программы к нашим ногам? (3 Предложения)

(Комментарий: Это одна из основных квалификаций спонсора, чтобы мы хотели иметь то, что есть у него)

11. Что было большим утешением для нас?

(Примечание – «Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали упрямство, чувствительность и безосновательные предубеждения»)

(П) 12-а. Что мы не могли сделать?

12-б. Что мешало нам?

(Страница 47)

1. Как реагировали многие из нас при упоминании вопросов духовности?

(Комментарий: Антагонизм – это непримиримое противоречие)

2. Что нам нужно сделать?

3. Много ли усилий нужно, чтобы перестать сопротивляться духовности?

4-а. С чем мы столкнулись?

(Комментарий: Звучит ли это как 1 Шаг?)

4-б. Какими мы стали?

(Комментарий: Звучит ли это как 2 Шаг?)

6. Кто помог нам открыть разум в вопросах духовности и стать непредубежденными?

7. Что делает алкоголь с алкоголиками?

8-а. Легко ли алкоголики отказываются от своих предубеждений?

8-б. На что мы надеемся?

(П) 10. Какой вопрос могут задать алкоголики, читающие эту книгу?

11. Почему алкоголики должны верить в Силу, большую, чем они?

12. Что они собираются сделать?

(П) 13. Что любят современные люди?

14-а. Чем знаменателен 20-й и 21-й век?

14-б. На чем должны основываться теории, чтобы их принимали?

16. Что Билл приводит как пример?

17. Кто принимает эту теорию?

18. Почему? (2 предложения)

(П) 19-а. Во что сейчас верят все люди?

19-б. Что нужно было для людей раньше и не нужно сейчас?

21. Что демонстрирует наука?

22. Что мы постоянно обнаруживаем?

(П) 23. Чем является стальная балка?

(Страница 48)

1. Сомневаемся ли мы в этой теории (3 предложения)

2. Что происходит, когда кто-то хочет поднять тему Бога?

3. Какое мышление мы вырабатываем, когда читаем книги и ведем споры о том, что Бога нет?

4. Если бы мы были правы, то какая правда вытекала бы из этого?

(П) 5-а. Как мы должны рассматривать себя?

5-б. Как некоторые из нас относятся к себе?

7. Является ли эта точка зрения эгоистичной?

(Комментарий: Если мы такие умные и хорошие, почему же мы не можем протрезветь?)

(П) 8-а. О чем просят нас те люди, которые шли путем агностицизма и атеизма до нас?

8-б. В том числе что?

10. Что мы поняли?

11. Что есть у верующих людей?

12. Были ли у нас в прошлом представления о жизни?

13-а. Как некоторые из нас проводили свободное время?

13-б. Что мы не делали?

13-с. Что нам следовало бы делать?

(П) 16-а. Что мы делали вместо того, чтобы стремиться к тому, что есть у верующих людей?

16-б. Что мы иногда делали?

(Страница 49)

1. Какими мы были сами, когда говорили о нетерпимости?

2. Что мы не замечали?

3. Что никогда не делали многие из нас?

(П) 4. Что читатель найдет в историях членов АА?

5. Должны ли мы соглашаться со всем, что мы услышим в историях других людей?

(Примечание – «Опыт научил нас, что для нашей цели нет смысла беспокоиться об этом»)

6. Чему научил нас наш опыт?

7. Кто должен ответить на эти вопросы?

(П) 8. В чем было полное согласие среди Первых 100 алкоголиков?

9. Что сделал каждый из Первых выздоровевших алкоголиков?

10. Почему они так едины в этом убеждении?

11. Что мы собираемся теперь сделать?

(П) 12-а. Что заявляют тысячи мужчин и женщин по всему миру?

12-б. Что нужно сделать кроме того, что поверить в Силу, более могущественную, чем ты и определить со своим отношением к этой Силе?

12-с. Что произошло с этими людьми после этого?

13. Что является стимулом для начала духовной жизни у алкоголиков?

(Примечание – «Это случилось после того, как они искренне стали следовать нескольким простым условиям. Если раньше кажущаяся бессмысленность их существования смущала и озадачивала их, то теперь им стало ясно, почему их жизнь была такой трудной. Оставив в стороне вопрос пьянства, они рассказывают, почему их жизнь стала такой неудовлетворительной. Они покажут, что с ними произошло. Когда многие сотни людей способны утверждать, что на сегодняшний день осознание присутствия Бога является самым важным фактом их жизни, — это серьезная причина приобщиться к вере.»)

14. Когда сбудутся эти невероятные обещания?

(Комментарий: «Несколько простых условий» - это выполнение Шагов, которые изложены в этой книге)

14. Что поняли эти люди?

15. Что увидели эти люди, оставив вопрос выпивки в стороне?

16. Что они покажут?

17-а. Что могут сказать тысячи выздоровевших алкоголиков?

17-б. Насколько присутствие Бога важно для алкоголиков?

(П) 19. Какого типа прогресса добился наш мир?

(Страница 49)

1. Все ли знают причину этого?
2. Являемся ли мы более интеллектуально развитыми, чем наши предшественники?
3. Что тормозило материальный прогресс в прошлом? (2 предложения)
4. Что тормозило прогресс?
5. Что говорили некоторые люди об идеях Колумба?
6. За что люди чуть не приговорили Галилея к смерти?

- (П) 7. Держа эти факты в своем уме, о чем мы должны спросить себя?
8. О чем боялись написать американские газеты?
 9. Почему у них был этот страх? (2 предложения)
 10. Отвергали ли люди, на основе каких-то своих доказательств, настоящую правду?
 11. Во что верили люди?
 12. Что произошло всего через тридцать лет?

- (П) 13. Что мы видим практически во всех областях жизни?
- 14-a. Какая черта характеризует наше поколение людей?
- 14-b. Что мы постоянно готовы сделать?

(Страница 51)

(П) 1. Какой вопрос мы должны задать себе?

2. С чем у нас были трудности? (прочитайте все это предложение и ответьте на вопросы. Эти вопросы характеризуют настоящих хронических алкоголиков в трезвом состоянии)

(Вопрос: Были ли у тебя трудности в отношениях с другими людьми в трезвом состоянии? Есть ли эти трудности сейчас?)

Были ли у тебя трудности с контролем своей эмоциональности? Есть ли эти трудности сейчас?

Испытывал ли ты горе и депрессию? Переживаешь ли ты горе и депрессию сейчас?

Мог ли ты зарабатывать себе на жизнь? Можешь ли ты сейчас обеспечивать себя?

Чувствовал ли ты себя никому ненужным? Чувствуешь ли ты себя сейчас никому не нужным?

Был ли ты наполнен страхом? Наполнен ли ты страхом сейчас?

Был ли ты нечестным? Обманываешь ли ты других людей сейчас?

Был ли ты раньше не в состоянии кому-либо помочь или быть полезным? Можешь ли ты сейчас помочь кому-то? Полезен ли ты сейчас для окружающих тебя людей?)

3. Является ли важным решение наших жизненных проблем?

(П) 4-a. Что делали выздоровевшие алкоголики?

4-b. Как они делали это?

4-c. Какова была наша реакция?

(Примечание – «Наши собственные идеи не работали, в то время как идея Бога помогла нам»)

6-a. Были ли наши идеи эффективными?

6-b. Что помогло выздороветь Первым 100 алкоголикам?

- (П) 8. Что сделало возможным полет братьев Райт?
9. Что бы произошло, если бы у них не было этой веры?
 10. Что делают агностики и атеисты?
 11. Что демонстрируют выздоровевшие алкоголики другим людям?

- (П) 12. Что такое логика?
13. Что мы чувствуем по поводу логики? (2 предложения)
14. Что было дано людям? (2 предложения)

15. Что делают агностики?
16. Где у нас возникают трудности в объяснениях?

(Страница 52)

- (П) 1. Когда мы стали безнадежными алкоголиками, с чем нам пришлось столкнуться?
(Примечание – «Нам пришлось бесстрашно предстать перед предложением: “Является ли Бог всем или Он ничто? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?”»)
2. Какой выбор мы должны сделать? (2 предложения)
- (П) 3. С чем мы, как безнадежные алкоголики, должны рано или поздно столкнуться?
4. Можем ли мы и дальше избегать его?
5. Что уже сделали многие из нас?
6. Что появилось у многих из нас, когда у нас появилась маленькая искра веры?
(Вопрос: Когда ты пришел в АА и услышал, как выздоровели многие алкоголики, появилась ли у тебя надежда, что и ты можешь выздороветь?)
7. Как нас приняли?
(Вопрос: Почувствовал ли ты тепло и поддержку, когда пришел в АА?)
8. Что мы чувствовали по поводу нашего разума?
9. Что не могли сделать многие из нас?
(Вопрос: Когда кто-то говорит: «Тебе нужно делать Шаги, которые ясно и четко изложены в Большой книге, что ты делаешь?»)
10. На что мы часто слишком сильно полагаемся?
(Комментарий: Это звучит примерно так: «Я хожу на собрания и не пью, зачем мне делать Шаги? Я чувствую себя нормально! Мне не нужно делать Шаги! Мне нужно искать, где заработать деньги, мне нужно завести отношения, мне нужно восстановить свою репутацию! У меня нет времени на Программу»)
- (П) 11. Что нам нужно сделать?
12. Чего мы еще не осознали на этом этапе?
13. Во что мы верили?
14. Во что еще мы верили?
15. Во что мы слепо верили?
16. Что мы внезапно обнаружили?
- (П) 17. Какое следующее открытие мы сделали для себя?
18. Как мы чувствовали себя при этом?
19. Чему мы поклонялись?
20. Как мы чувствовали себя, наблюдая за творениями Божьего мира?
21. Что мы обнаружили дальше? (3 предложения)
22. В чем смысл наших жизней?
23. Что двигало наши жизни? (2 предложения)
24. После того, как мы посмотрели на нашу жизнь со стороны, что мы можем сказать? (2 предложения)

(Страница 53)

- (П) 1. Какой бы была жизнь без веры? (2 предложения)

2. Во что мы верили?
3. Действуют ли научные методы доказательств по отношению к жизненным проблемам?
4. Можем ли мы заявлять, что все вокруг нас лишено смысла? (окончание параграфа)

(П) 5. В чем мы должны убедиться, в конце концов?

6. Как большинство людей используют свой разум?
7. Насколько убедительно звучали голоса людей, которые заявляли, что люди никогда не смогут летать?

(П) 8. Какого рода полеты мы видели в Сообществе Анонимных Алкоголиков?

- 9-a. Что говорили нам выздоровевшие алкоголики?
- 9-b. Что мы делали в ответ?
10. Что наш разум говорил по поводу чудес, которые мы видели в комнатах Анонимных Алкоголиков?

(П) 11. Что мы делали сами с собой?

12. Что заслоняет нас от идеи Бога внутри нас?
13. Какой факт такой же древний, как и вся история человечества?

(П) 14. Что мы, в конце концов, увидели?

- 15-a. Что нам требовалось для поиска Бога?
- 15-b. Что происходит, когда мы честно и бесстрашно ищем Бога?

(Страница 54)

1. Какой факт мы обнаружили?
2. Где мы обнаружили Бога?
3. Где единственное место, в котором можно найти Бога? (2 предложения)

(П) 4. Что мы можем сделать?

5. На что направлены истории, помещенные в Большую книгу?
- (Примечание – «С таким отношением к миру вы не пропадете»)
6. Какое обещание нам дается? (2 предложения)

(П) 7. Есть ли истории атеистов в Большой книге?

8. Почему нам расскажут эту историю?
9. Может ли это быть описанием духовного опыта, который этот человек приобрел в результате прохождения 12 Шагов?

(П) 10. Какое детство было у этого человека?

11. Как он относился к религии?
12. Была ли его жизнь счастливой и радостной?
- 13-a. Какие вещи происходили в его жизни?
- 13-b. Как это повлияло на него?
- 15-a. Это было не все, что еще произошло в его жизни?
- 15-b. В каком состоянии он оказался?

(Примечание – «Однажды ночью, когда он был в больнице, к нему подошел алкоголик, получивший духовный опыт»)

(П) 17. Кто навестил его?

18. Как он отреагировал на этот визит?
19. Какой вопрос он задал себе потом?

20. Как чувствовал себя этот человек? (2 предложения)

(II) 21. Какая мысль наполнила его?

(Страница 55)

(II) 1. Что сделал этот человек?

2. Что произошло с ним?

3. Как он себя чувствовал?

4. Что произошло с его мышлением?

5. Где он обнаружил себя?

6. Ступил ли он на Берег Веры?

(Примечание – «Впервые в жизни он был в сознательном общении с Создателем, вполне сознавая это.»)

7. Что произошло с ним впервые в жизни?

(II) 8. Был ли он после этого тверд в своей вере?

9. Могло ли что-то поколебать его веру?

10. Что произошло с его алкогольными проблемами?

11. Когда решились его проблемы с алкоголизмом?

12-а. Жил ли он после этого с желанием выпить?

12-б. Как он реагировал в те короткие моменты, когда к нему приходили мысли о выпивке?

14. Стал ли он после этого «выздоровевшим» алкоголиком?

15. Стало ли обещание 2 Шага реальностью его жизни?

(II) 16. Как называется такое событие?

17. Из чего состоит путь к этому чуду?

(Вопрос: Как ты думаешь, означают ли «простые этапы» 12 Шагов Анонимных Алкоголиков?)

18. Что повлияло на его готовность верить?

19-а. Что он сделал?

19-б. Что произошло с ним потом?

(II) 21. Сколько людей из тех, кто выполнил 12 Шагов, «выздоровели»?

(Комментарий: Это и есть обещание наших 12 Шагов! «Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги...». Это результат, который получают ВСЕ из нас, кто будет готов принять и применить в жизнь четкие и ясные указания, изложенные в Большой книге! Это невероятное обещание для настоящих хронических алкоголиков!)

22. Был ли это длительный процесс?

23. Какой опыт имеют другие люди?

24. Какое обещание дано в этом предложении для всех, кто будет изучать Большую книгу, и следовать всем инструкциям в ней?

(II) 14. Что произойдет, когда мы начнем делать 12 Шагов?

Глава 5 Программа в действии (Как это работает)

(Страницы с 56 по 69)

К тому времени, когда мы дойдем до 5 Главы «Программа в действии (Как это работает)», у нас есть четкое понимание, в чем заключается наша Проблема, мы поняли, что такое болезнь алкоголизм. Также мы увидели Решение этой Проблемы – осознанные отношения с Богом, как мы понимаем Его. Теперь нам нужно узнать, что нам нужно сделать, чтобы выздороветь от безнадежного состояния нашего Мышления и Тела. В 5 Главе нам начнут **В ТОЧНОСТИ** рассказывать, что мы должны сделать для того, чтобы выздороветь. Мы получим первую порцию ясных инструкций в этой Главе. В этой Главе мы получим инструкции к 3 и 4 Шагам.

Глава начинается с того, что нам говорят, как работает Программа для тех из нас, кто строго следует по ней. Мы узнаем, кто из тех людей, которые приходят в АА за помощью, потерпят неудачу и почему. Нам расскажут, что это духовная Программа и нам дадут первый набор молитв. Нам будет сказано, что и в какой последовательности делать.

Когда Билл Уилсон писал эту Главу, то он осознал, что у него не хватало нескольких частей жизненно важной информации. У него было шесть принципов, которые «Алкогольный отряд Оксфордской группы» выработал из своего опыта. Эти принципы были:

1. Полная капитуляция
2. Подчинение и руководство Высшей Силе
3. Моральная инвентаризация
4. Исповедание
5. Возмещение ущерба
6. Помощь другим алкоголикам

Он верил, что этого недостаточно для человека, который находится один на один со своей болезнью в регионе или области, где нет других алкоголиков, которые живут духовной жизнью. Поэтому он помолился. Он пробыл в молитве и медитации около 30 минут. Билл рассказывал, что затем он взял в руку карандаш и листик бумаги. Он начал писать. По словам Билла, его рука сама писала нужные слова, которые складывались в предложения, затем в целые параграфы. После 40 минут написания, он остановился и прочитал, что он написал. Он проставил числа возле «Шагов». Он был одновременно удивлен и очень доволен, когда увидел, что шесть Шагов превратились в Двенадцать Шагов. Билл верил в важность этой цифры из-за того, что Апостолов тоже было Двенадцать.

Но есть некоторая разница между тем, что написал Билл и тем, что сейчас изложено в 5 Главе. Одно предложение, которое написал Билл, было выброшено из текста, в результате голосования членов Сообщества, которые принимали участие в написании Большой книги. Это предложение было после а), б), в), сразу после них:

«Если вы не убеждены в эти жизненно важных утверждениях (а), б), в)), то вам лучше перечитать книгу до этого момента или выбросить ее!».

Как бы там ни было, эта Глава дает нам информацию необходимую, для того, чтобы мы начали видеть правду о источнике безумия, которое толкает хронических алкоголиков к первой рюмке. Также мы найдем некоторые обещания, которые мы получим, после выполнения Шагов.

Будучи Базовым текстом нашего Сообщества, Большая книга расскажет нам КОГДА нам нужно делать Шаги, КАК нам нужно делать Шаги, и что произойдет ПОСЛЕ того, как мы их сделаем. Также нам напоминает ПОЧЕМУ мы должны делать эту Программу.

Возможно, вы слышали, что «нет слова «должен» или «должны» в Анонимных Алкоголиках». Если это относится к Сообществу Анонимных Алкоголиков, то это почти правда. Есть только одно «должен» для членов Сообщества Анонимных Алкоголиков – это желание, сильное стремление и упование никогда больше не пить. Это «должен» в Сообществе Анонимных Алкоголиков. Но у каждого человека, приходящего в Анонимные Алкоголики за помощью, есть свобода выбора: принять нашу Программу, как образ жизни, и прийти к понимаю слов спокойствие, смиренности, мир, счастье; или пренебречь, отбросить нашу Программу, и вернуться в употребление и умереть, или жить в постоянном безумии, боли, депрессии, которые переживают настоящие, хронические алкоголики в трезвом со-

стоянии.

Программа Анонимных Алкоголиков, изложена в Большой книге, содержит очень много «должен», «не должен», «нужно», «не нужно», «условия», «требования» и т.д. Безусловно мы предлагаем нашу Программу. Но если вы перепробовали все остальные способы или вы попробовали «похаживание на группы», «поделование Шагов», «позванивание спонсору», «помаливание Богу» и это не работало, то мы «предлагаем» вам Программу Анонимных Алкоголиков, изложенную в Большой книге, и мы предлагаем вам делать ее так, как она написана в Большой книге, со всеми «должен», «не должен», «нужно», «не нужно», «условия», «требования» и т.д. Почему? Потому что, **«МЫ РЕДКО ВСТРЕЧАЛИ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ БЫ СТРОГО СЛЕДОВАЛ ПО НАШЕМУ ПУТИ И ПОТЕРПЕЛ НЕУДАЧУ»!**

Теперь давайте узнаем как нам выздороветь от алкоголизма путем выполнения Шагов. Мы начнем с 3 и 4 Шагов.

«Мы выздоравливаем благодаря Шагам, которые мы делаем, а не собраниям, на которые мы ходим!».

(П) 1. Что мы должны делать, чтобы добиться успеха в Программе?

2-а. Кто не выздоравливает?

2-б. Какова обычно причина этому?

4. Есть ли такие люди?

5. Почему они такие?

6. Что они не способны делать?

7. Какие у них шансы на выздоровление?

8. Какие другие типы алкоголиков могут выздоравливать?

(П) 9. Для чего в книге изложены истории?

(Комментарий: У некоторых людей проблемы с прочтением этого места. Они читают это так «Как это было, что произошло и как это сейчас». Но в Большой книге написано «...какими МЫ были, что с НАМИ произошло, и какими МЫ стали». Если вы хронический алкоголик, то это естественно, что у вас было все плохо, иначе вы бы не присоединились к Сообществу Анонимных Алкоголиков)

(Примечание – «Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и вы готовы сделать все ради достижения цели, — значит, вы готовы предпринять определенные шаги.»)

10. Если вы хотите получить то, что предлагает эта Программа, и вы готовы сделать все ради достижения цели, то, что вы должны сделать?

(Комментарий: Слово «готовность» отличается от слова «желание». Нельзя строить успешную жизнь и выздоровление на «желании». Образный пример: У меня есть «желание» выздороветь. Сегодня я «хочу» и я делаю Шаги, хожу на группы, звоню спонсору – завтра я «не хочу» и я не делаю Шаги, не хожу на группы, не звоню спонсору. «Готовность» отличается от «желания» тем, что действую не зависимо от того «хочу» я или «не хочу». Если у алкоголика есть «готовность», то сегодня он «хочет» и делает Шаги, идет на собрание, звонит спонсору. Завтра человек с «готовностью» «не хочет» делать Шаги, идти на собрание и звонить спонсору, но делает это, потому что у него есть «готовность». Это очень важная информация для понимания. Выздоровливают люди, у которых есть «готовность», а не «желание».)

(П) 11. Были ли у нас противления Шагам?

12. Что мы пытались сделать?

13. Нашли ли мы его?

(Комментарий: МЫ ВЫЗДОРОВЕВШИЕ АЛКОГОЛИКИ, ХОТИМ УВЕРИТЬ КАЖДОГО ХРОНИЧЕСКОГО АЛКОГОЛИКА, ЧТО ЭТИ ШАГИ, КОТОРЫЕ ИЗЛОЖЕНЫ В БОЛЬШОЙ КНИГЕ – ЭТО САМЫЙ ЛЕГКИЙ И УДОБНЫЙ ПУТЬ ДЛЯ ХРОНИЧЕСКИХ АЛКОГОЛИКОВ!)

(Примечание – «Со всей честностью, которая у нас только есть, мы умоляем вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно)

14. О чем нас умоляют авторы книги?

15-а. Что хотели сделать многие из нас со своими старыми идеями, мнениями, убеждениями и знания?

15-б. Что мы должны сделать со своими старыми идеями?

15-с. Почему

(П) 18. Что мы должны помнить?

(Комментарий: Если у нас есть Мышление алкоголика, то мы также должны помнить, что алкоголизм – это хроническое, прогрессирующее заболевание, которое может долгое время не проявляться, и которое приводит нас к смерти.)

19. Нужна ли нам помощь?

1. У кого есть вся Сила?

2. Когда нам нужно искать Бога?

(II) 3. Как помогают нам полумеры?

4. Если мы поняли свое Бессилие и приняли свой 1 Шаг. Если мы увидели решение во 2 Шаге, то где мы обнаружили себя?

5. Чего мы должны просить у Бога?

(Комментарий: Это первая молитва, которую мы найдем в Большой книге по мере продвижения по пути выздоровления. Помни, это Духовная Программа. Мы обнаружим по одной или больше молитв в каждом Шаге. Мы будем учиться как все больше и больше наполнять свою жизнь Богом. Мы узнаем, как на практике применять духовные принципы.)

(II) 7-а. Что сделали Первые 100 алкоголиков с Шагами?

(Комментарий: Авторы Большой книги выздоровели благодаря выполнению Шагов, а не благодаря просто хождению на собрания. Материал, который они дают нам находится в прошлом времени, потому что описывают нам, что они сделали, как они это сделали и каков был результат. Если мы будем делать то, что делали они, то мы получим то, что получили они!)

7-б. Чем являются эти Шаги?

(Комментарий: Нет Шагов – нет Программы! Многие люди заявляют, что они в Программе 10 лет, но трезвости у них два месяца. К сожалению, они заблуждаются. Они ходят на группы 10 лет, они в Сообществе 10 лет, но они не в Программе, если они не выполнили эти Шаги)

(Комментарий: Прочитай Шаги и посмотри, что они означают. Они описывают нам в точности, что мы должны сделать для того, чтобы выздороветь. Нам будет дана информация, необходимая для понимания того, что мы будем делать, а также четкие, ясные инструкции, как это делать.)

(Примечание –

1. Мы признали, что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нас к здравомыслию.

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

4. Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.

5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера.

7. Смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов.

8. Составили список всех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились готовностью возместить им всем ущерб.

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

10. Продолжали делать личную инвентаризацию и, когда допускали ошибки, быстро признавали это.

11. Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

12. Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов, мы пытались нести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах»))

1 Шаг. Проблема - алкоголизм.

2 Шаг. Решение – Сила, более могущественная, чем мы.

3 Шаг. Принятие решения сделать все остальные Шаги, принять решение искать, что Бог, как мы Его понимаем, хочет чтобы мы делали.

(Комментарий: Мы перестаем бороться против идеи Бога)

4 Шаг. Попытка узнать Правду о нас, и что блокирует нас от Бога.

5 Шаг. Смиренно и честно признать дефекты нашего характера перед Богом, самими собой и другим человеком. Узнать еще больше Правды о самих себе, о том как мы относились к другим людям, и как мы задевали их.

6 Шаг. Взятие обязательства перед Богом, что мы продолжим изучать Большую книгу и делать Шаги, так хорошо, как мы только можем это сделать.

7 Шаг. Теперь мы, сделав свою часть работы, просим его, чтобы Он сделал то, что мы не можем сделать сами.

(Комментарий: Мы начинаем быть в мире с самими собой)

8 Шаг. Берем список людей из нашей инвентаризации по 4 Шагу, а также добавляем всех людей и организации, которым мы причинили ущерб: финансовый, моральный или физический. Просим, чтобы Бога дал нам готовность возместить ВЕСЬ ущерб, который мы причинили другим.

9 Шаг. Делаем возмещение ущерба ВСЕМ тем людям, которых мы написали в 8 Шаге.

(Комментарий: После того, как мы завершим этот этап, мы будем в мире с другими людьми.)

Комментарий: 9 Шаг – это Шаг, который жизненно необходим для обретения постоянной эмоциональной трезвости. Если мы ТЩАТЕЛЬНО сделаем все действия с 1 по 9 Шаги, то мы обретем невероятное духовное явление, духовное пробуждение / духовный опыт, или как называл это Доктор Силкуорт – коренной перелом в психологии.

10 Шаг. Продолжать применять Шаги 4, 5, 6, 7, 8 и 9, момент за моментом, день за днем.

(Комментарий: Это то, как мы поддерживаем наше состояние, и как мы растем)

(Страница 58)

11 Шаг. Это то, как мы учимся общаться с Богом (молитва) и слушать Бога (медитация)

12 Шаг. Это великое Обещание нашей Программы, это обозначение нашей Главной цели в жизни, и то, как мы будем применять эти Шаги во всех областях нашей жизни. Это тот момент, когда мы начинаем жить Программой, жить духовной жизнью.

(Комментарий: «Мы считаем, что перестать пить — это всего лишь начало. Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах» стр.18)

- (II) 1. Что восклицали многие из нас?
2. Должны ли мы опустить наши руки и сдаться?
3. Кто из нас сделал Шаги идеально?
4. Кем мы точно не являемся?
5. Если мы хотим выздороветь, то, что мы готовы сделать?
6-а. Какова суть 12 Шагов?

(Комментарий: Определение слова «Принцип – это базовая правда или базовый закон, суть явления. Бог, как Создатель этого мира, дал нам два набора Принципов: Материальные и Духовные. Материальные Принципы мы можем увидеть без каких-либо усилий: гравитация, замерзание воды при 0 градусах по Цельсию и т.д. Чтобы познать Духовные Принципы нам нужно предпринять определенные действия, которые откроют нам эти Принципы. В нашем случае, Духовными Принципами являются 12 Шагов)

- 6-b. К чему они ведут?
8-а. Какова наша цель, делая 12 Шагов?
8-b. Какую цель мы не ставим перед собой?

- (II) 10-а. В каких Главах дано описание алкоголика и алкоголизма?
10-b. Какая Глава обращена к агностику?
10-с. Когда изменилась наша жизнь на до и после?
10-d. Что мы увидели?

- (а) Похоже ли это на 1 Шаг?
(б) Похоже ли это на продолжение 1 Шага?

(Примечание – «Бог мог избавить и избавит, если искать Его»)

- (в) Похоже ли это на 2 Шаг?

(Комментарий: Это то место, где Билл написал в Оригинальном Тексте Большой книги: «Если вы не убеждены в эти жизненно важных утверждениях (а, б, в), то вам лучше перечитать книгу до этого момента или выбросить ее!».)

(П) 17-а. Если мы убедились в этих жизненно важных утверждениях, то где вы сейчас находитесь?

(Вопрос: Перестал ли ты бороться внутри себя, что ты алкоголик и что единственный шанс на спасение это поиск Бога и жизнь на духовной основе?)

17-б. Какое решение нам нужно принять?

19. Какие два вопроса встают перед нами?

(Комментарий: Ответ на первый вопрос начинается на это странице и продолжается до странице 61 первый параграф. Ответ на второй вопрос начинается со страницы 61 и заканчивается на 160 странице последний параграф)

(Р) 20. Какое первое требование, которое мы должны выполнить, отвечая на первый вопрос?

21. К чему приводит жизнь построенная на своеволии?

(Вопрос: Похожа ли твоя жизнь на это описание? Сталкиваешься ли ты с другими людьми в действиях, в виде конфликтов, или в мыслях, в виде раздражений, неудовлетворения, жалости к себе и т.д.?)

(Страница 59)

1. На кого похожи большинство людей? (2 предложения)

2. Что делает этот актер в своей жизни?

(Комментарий: Как ты думаешь, занимается ли этот актер своим делом? Вмешивается ли он не в свое дело? Как ты думаешь, если он постоянно вмешивается не в свое дело, страдает ли его жизнь от этого? (Ведь когда он вмешивается не в свое дело, то страдает эффективность того, чем он занимается)

Вопрос: Вмешиваешься ли ты в жизни других людей? Пытаешься ли ты руководить ими, вместо того, чтобы выполнять то, что ты должен делать?)

3. Каким бы было представление, если бы все делали так, как хочет этот актер?

4. Как бы чувствовали себя все люди и какой бы была жизнь, если бы все делали так, как хочет этот актер? (2 предложения)

(Вопрос: Думаешь ли ты, что если все будут делать так, как ты хочешь, то жизнь будет удивительной и все будут довольны?)

5. Каким может быть актер, добиваясь своей эгоистичной цели?

(Вопрос: Был ли ты добродетельным, когда хотел получить то, что хочешь?)

7. Каким еще может быть этот актер?

(Вопрос: Был ли ты добрым, внимательным, терпеливым, щедрым, скромным и самоотверженным, чтобы получить то, что ты хочешь?)

8. Каким может быть этот актер с другой стороны?

(Вопрос: Был ли ты низким, эгоистичным, нечестным и эгоистичным, добиваясь своей цели?)

9. Если этот актер такой же, как и большинство людей, то каким он будет?

(П) 10. Что происходит обычно? (2 предложения)

11. Что начинает думать актер? а к

(Вопрос: Думал ли ты, что жизнь несправедлив тебе)

12. Что он решает сделать?

(Вопрос: Начиная ли ты с еще большим рвением бороться за то, чтобы все делали так, как ты хочешь?)

13. Что всегда происходит в результате?

(Вопрос: Жил ли ты по жизни со стойким сопротивлением к тому, как проходит твоя жизнь?)

14. Допуская немного своей вины, кто по мнению актера виноват в том, что представление идет неправильно?

(Вопрос: Живешь ли ты с убеждением, что другие люди виноваты в том, что ты несчастлив в своей жизни?)

15. Как начинает этот актер себя чувствовать?

(Вопрос: Живешь ли ты в постоянном возмущении на то, как устроен этот мир? Живешь ли ты в постоянной жалости к себе?)

16. В чем главная проблема актера? (2 предложения)

(Примечание – «Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если только он будет хорошо управлять ней?»)

17-а. Кем является этот актер?

(Комментарий: Жертва – это тот, кто страдает от неудач, насилия, несчастья)

17-б. Жертвой, какого заблуждения является актер?

(Вопрос: Есть ли у тебя убеждение, что если ты научишься управлять своей жизнью, если другие люди будут делать то, что ты хочешь, если у тебя будет все, что ты хочешь, то ты будешь счастлив? Являешься ли ты также жертвой заблуждения? Мучаешься ли ты от своей жизни?)

19. Что видят окружающие в действиях этого человека?

20. Как другие люди поступают по отношению к такому человеку?

21. Какой результат даже самых лучших побуждений такого человека?

(Страница 60)

(II) 1. Как люди называют таких людей, как актер в примере?

2. С кем можно сравнить такого актера?

3. Какими бы ни были наши протесты, чем занят каждый из нас?

(Комментарий: Мы должны помнить, что Авторы Большой книги описывают, как они поступали в своей жизни и что они узнали о себе. Эта книга основана на их опыте и знаниях, а не на мнениях)

(Примечание – «Эгоизм — эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем.»)

(II) 4. Что является корнем всех наших проблем? (2 предложения)

(Вопрос: Как ты думаешь, если эгоизм – эгоцентризм является корнем наших проблем, то, что будет с нашими проблемами, если мы избавимся от него?)

(Примечание – «Ведомые сотнями разных форм страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой.»)

5-а. Какие проявления эгоизма управляют нами?

5-б. Что мы делаем с окружающими?

5-с. Как они отвечают нам?

8. Когда люди задевали нас без видимых причин, то что мы обнаружили в итоге?

(II) 9. Кто несет ответственность за все наши проблемы?

10-а. Откуда исходят наши проблемы?

10-б. Законченным примером чего является алкоголик?

10-с. Могут ли алкоголики видеть правду по поводу себя?

13. Что мы должны сделать прежде всего?

(Комментарий: Обрати внимание, что вся 5 Глава наполнена «должен», «прежде всего», «требование» и т.д.)

14. Почему так важно избавиться от эгоизма?

(Комментарий: Опять же говорят, что в Программе Анонимных Алкоголиков нет «должен», но как мы видим практически в каждом предложении есть «должен» и другие «строгие» слова)

15. Кто делает это возможным?

(Примечание – «Часто нельзя полностью избавиться от эгоцентризма без Его помощи.»)

16. Можно ли полностью избавиться от эгоцентризма без помощи Бога?

17-а. Сколько из Первых 100 алкоголиков обладали высокими моральными стандартами?

17-b. Могли ли они жить в соответствии с этими стандартами?

19. Что мы не могли сделать с помощью собственной силы воли?

20. Что нам нужно для того, чтобы избавиться от эгоцентризма?

(Примечание – «Прежде всего мы должны были перестать играть в Бога»)

(П) 21. Какая первая вещь, которую мы должны сделать? (2 предложения)

(Страница 61)

(Примечание – «Это не работает»)

1. Почему мы должны сделать это?

(Примечание – «Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Режиссером. Он наш Руководитель, мы — агенты Его воли. Он наш Отец, мы — Его дети.»)

2. Что мы решили затем?

(Комментарий: Режиссер дает указания актерам что и как делать. Это то что в точности написано в этой книге – указания, четкие и ясные инструкции для выздоровления от алкоголизма)

3. Он наш Руководитель, а мы кто?

4. Он наш Отец, а мы кто?

(Примечание – «В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.»)

5-а. Какие обычно хорошие идеи?

5-б. Чем для нас будет это решение?

5-с. Куда мы выйдем, когда примем это решение?

(Комментарий – Замковый камень (иногда просто замок) – клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки. Часто выступает из плоскости арки, выделяется размерами, имеет орнаментальную или скульптурную обработку, получая таким образом и декоративную функцию, служит украшением арок и даже плоских перемычек. Это камень, который укладывается последним, служит для прочности и жесткости арки в месте наибольшей нагрузки.)

(П) 8. Что произойдет, когда мы примем решение сделать всю Программу?

(Примечание – «У нас появился новый Работодатель»)

9. Что появится у нас, когда мы примем решение 3 Шага?

10-а. Каким является Бог?

10-б. Что наш новый Руководитель сделает для нас?

10-с. Что должны сделать мы по условиям договора?

(Комментарий: Это значит следовать и выполнять инструкции, которые Бог дал нам через Первых 10 алкоголиков)

13. Что произойдет, когда мы будем тверды в этом решении? (2 предложения)

14. Что мы ощутим?

(Примечание – «Мы переродились»)

15. Что с нами произойдет?

(П) 16. Пришло ли время, чтобы окончательно решить для себя будем мы делать эту Программу до конца или нет?

(Комментарий: КОГДА нам нужно делать 3 Шаг? Когда мы будем убеждены в а, б, в!

Комментарий: Тщательно изучи молитву 3 Шага, чтобы ты понимал ее смысл)

(Примечание – «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе угодно. Освободи меня от оков эгоизма, чтобы выполнять Твою волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Твою Волю всегда»)

17-а. Кому я отдаю себя?

(Вопрос: Кому ты раньше отдавал всего себя?)

17-б. Какая цель этой передачи?

(Вопрос: Уничтожил ли алкоголь все хорошее в твоей жизни?)

19-a. От чего я хочу освободиться?

19-b. Почему я хочу освободиться от оков эгоизма?

21-a. От чего еще я хочу быть освобожденным?

21-b. Какова конечная цель этой свободы?

(Комментарий: Подумай, может быть Бог не освободит тебя от эгоизма и всего того, что тяготит тебя и причиняет тебе боль, до тех пор, пока ты не будешь помогать другим)

23. Как долго я буду исполнять Божью волю в своей жизни?

(Комментарий: В начале АА, эту молитву, признание капитуляции, делали на коленях)

24. Что мы должны сделать перед тем, как делать 3 Шаг?

(П) 25. КАК нужно делать этот Шаг? (2 предложения)

(Страница 62)

1-a. Должны ли мы в точности повторять именно молитву 3 Шага?

1-b. Если мы решим внести изменения в молитву 3 Шага, то можем ли мы менять смысл этой молитвы?

3-a. Чем является решение 3 Шага?

3-b. Если в нас было смирение и откровенность, что происходило с некоторыми из нас?

(П) 5-a. Что мы сделали после принятия решения в 3 Шаге?

5-b. С чего мы начали?

(Комментарий: В АА часто слышно, что 4 Шаг нужно писать «в полгода трезвости, в год трезвости, один Шаг в год и т.д.». В книге дана четкая временная рамка «Затем». «Затем» означает, что встав с колен в молитве 3 Шага, мы начинаем делать 4 Шаг.)

(Примечание – «Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы сразу же не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и избавиться от всего, что блокировало нас»)

7-a. Каким было для нас решение 3 Шага?

7-b. Какое условие сохранения 3 Шага?

7-c. Когда нужно делать 4 Шаг?

7-d. Какова цель 4 Шага?

(Комментарий: Цель 4 Шага – это не узнать себя лучше, покопаться в себе и т.д. Цель 4 Шага – это 1) осознать все то, что блокирует меня от Бога, 2) избавиться от всего того, что блокирует меня от Бога)

(Примечание – «Пьянство было лишь симптом внутренних проблем»)

10. Чем был наш алкоголизм?

11. С чем нам нужно разобраться?

(Примечание – «Поэтому мы начали с личной инвентаризации.)

(П) 12. С чего мы начали? (2 предложения)

(Примечание – «Предприятие, которое не проводит регулярную инвентаризацию, обычно разоряется»)

13. Что происходит с бизнесом, который не проводит регулярные инвентаризации?

(Примечание – «Ведение коммерческих инвентаризаций — это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки.»)

14. Какие три вещи происходят при проведении инвентаризаций?

15. Какие цели инвентаризации?

16. Что должен делать предприниматель, если хочет успешно вести дело?

(П) 17. Что сделали мы?

18. Что мы сделали с самими собой?

19. Что мы искали?

20-а. Что принесло нам поражение?

20-б. Что мы сделали?

(Примечание – «Resentment — это враг “номер один”»)

(П) 22 Что является врагом №1 для алкоголиков?

(Вопрос – Что такое Resentment?

Ответ – RESENTMENT означает почувствовать, почувствовать снова и снова.

Образный пример.

Если утром мне нагрубили в транспорте, то я разозлился, обиделся, почувствовал злобу и неудовлетворение. Счет 1:1. Меня один раз задели – я один раз разозлился.

Я пришел на работу, и меня спросили: «Как дела?» И бац... Я вспоминаю утро... транспорт... и снова чувствую себя плохо – это уже RESENTMENT. Меня задели один раз – я разозлился дважды. Счет 2:1.

Вечером моя девушка спрашивает меня: «Как прошел день?» Я снова вспоминаю утро... транспорт... 3:1!!!

На следующий день я жду маршрутку и уже готов к бою! Счет 4:1!

И через какое-то время каждый раз, когда кто-то начинает говорить на тему транспорта, я начинаю чувствовать раздражение – это и есть сформировавшийся RESENTMENT на людей в общественном транспорте.

И таких RESENTMENT у меня вагон и тележка: семья, коллеги на работе, врачи, американцы и т.д.

Я надеюсь, мне удалось объяснить разницу между просто злобой, обидой и раздражением и RESENTMENT.»)

23. Что resentment делает с алкоголиками?

24-а. Что является результатом resentmentа?

24-б. Из чего состоит болезнь алкоголизм?

(Комментарий: Доктор Силкуорт верил, что проблемой хронических алкоголиков является физическая аллергия и мышление алкоголика (одержимость), но сейчас мы узнаем, что есть еще третья часть болезни – духовная. Алкоголизм глубоко поражает саму нашу духовную сущность. «Наша дилемма заключалась в недостатке Духовной Силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни и решит все наши проблемы.» Как раз об этом эта книга. Вот почему эта книга так важна для алкоголиков. Она дает четкие и ясные инструкции по поводу того, как нам обрести сознательные отношения с Богом, как мы Его понимаем)

26. Что произойдет, когда мы получим духовное пробуждение/духовный опыт?

(Страница 63)

(Комментарий: Сейчас нам начнут давать четкие инструкции того, как делать 4 Шаг. По мере того, как мы будем изучать текст книги смотри на пример на странице 63)

1. Нужна ли нам бумага, а также ручка или карандаш для написания 4 Шага?

2. Какое первое действие нам надлежит сделать?

(1 Колонка: У меня resentment на:)

3. Когда мы напишем нашу первую колонку, что мы должны сделать?

(2 Колонка: Причины resentmentа:)

4. Какую правду мы увидели после написания 1 и 2 колонки?

5. Как это влияло на нас?

(П) 6. Что мы написали на против каждого имени в нашем списке?

(3 Колонка: Это задевает мои:)

(П) 7. Как мы должны писать 4 Шаг?

(Комментарий: Определенно означает «только факты». Мы не пишем: «Было дождливое субботнее утро. Мое сердце предчувствовало беду...». Мы пишем: «Украл у меня деньги», «Ушла от меня», «Рассказал начальнику, что я украл деньги» и т.д. 4 Шаг – это инвентаризация. Инвентаризация – это процесс поиска фактов, а не историй)

(Страница 64)

(Примечание – «Мы прошли назад через наши жизни. Главным было — ничего не упустить и быть честными. (здесь предложение, которого нет в Оригине). Первое, что мы поняли, — это то, что этот мир и люди часто были неправы. Дальше этого большинство из нас в своих выводах не заходили. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них, нам было больно, иногда мы испытывали чувство вины, сожаление, и по-том были недовольны собой.»)

(П) 1. Какой период нашей жизни мы должны рассматривать делая 1 Колонку?

2. Что главное в написании инвентаризации?

3. Каким было наше первое наблюдение, которое мы сделали в 4 Шаге?

4. Пытаются ли большинство алкоголиков разобраться в своих ошибках?

5. Как будет продолжаться наша жизнь, если мы остановимся на этом этапе?

6. Что происходит с нами, когда мы боремся с другими людьми и пытаемся гнуть свою линию?

(Вопрос: Происходит ли это в твоей жизни, что чем больше ты пытаешься поменять других людей, тем хуже у тебя отношения с этими людьми?)

7. Выигрывая несколько сражений, проигрываем ли мы в войне? (2 предложения)

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что когда ты добился своей цели, то вдруг обнаружил, что потерял свое здоровье, отношения с другими людьми, отношения с близкими людьми и т.д.? Проиграл ли ты в той жизни, которую ты вел?)

(Примечание – «Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением resentment, ведет только к поражению, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя resentment овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с поддержанием и ростом духовного опыта, resentment могиле подобен.»)

(П) 6. Что становится очевидным?

7. Какой результат того, что мы думаем, что они сделали нам и как нам нужно было сделать в ответ?

8-а. На что должны наедаться алкоголики, чтобы обрести трезвость?

8-б. Является ли resentment опасным для алкоголиков?

(Комментарий: Сейчас в 3-х параграфах нам 7 раз скажут, что для алкоголиков resentment является смертельным. Это 1 раз, когда нам говорят об этом)

(Страница 65)

1-а. Насколько опасный для нас resentment?

(Комментарий: 2 раз нам говорят о смерти от resentment)

(Примечание – «Как мы выяснили, он смерти подобно, ибо, делая это чувство, мы загоразживаемся от сияния Духа»)

1- б. Что мы должны перестать делать?

3. Что происходит с нами, когда мы наполнены resentmentом?

4. Чем является resentment для алкоголика?

(Комментарий: 3 раз нам говорят о смерти от resentment)

(П) 5. Что мы должны сделать если мы хотим жить?

(Комментарий: 4 раз нам говорят о смерти от resentment, если мы не освободимся от него)

6. Являются ли обиды и злобы полезными состояниями для алкоголиков?

7-а. Могут ли не-алкоголики позволить себе resentment?

7-b. Чем является resentment для алкоголиков?

(Комментарий: 5 раз нам говорят о смерти от resentments)

(II) 9-а. Что мы сделали дальше?

9-b. Чем является инвентаризация по resentment для хронических алкоголиков?

(Комментарий: 6 раз нам говорят о смерти от resentments: нет ключа (4 Шага) – нет будущего!)

11. Чир мы должны сделать с resentmentом?

(Вопрос: После всего того, что нам сказали о смертельности resentments, готов ли ты взглянуть на свои resentments, обиды, претензии, осуждения и т.д. с другой точки зрения?)

12. Что мы вдруг осознали?

13. Есть ли разница между реальными обидами, которые принесли нам люди или теми, которые мы сами себе надумали?

(Комментарий: 7 раз нам говорят о смерти от resentments)

(Примечание – «Мы поняли, что нужно освободиться от своего resentments, но как? Мы не могли от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя.»)

14. Что мы поняли?

(Вопрос: Понял ли ты, что тебе нужно освободиться от всех своих resentments? Готов ли ты пойти на все, чтобы освободиться от ВСЕХ своих resentments?)

15. Можем ли мы самостоятельно перестать испытывать resentment?

(Примечание – «Наш путь был таким: мы осознали, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно больны. Хотя нам не нравились эти симптомы и то, что нас это задевало, все же они, как и мы, были больны»)

(II) 16. Каким был наш путь?

17. Что мы поняли по поводу других людей?

(Комментарий: Дальше нам дана молитва 4 Шага по поводу resentments)

(Примечание – «Мы просили Бога помочь показать нам как относиться к ним с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которой мы с радостью отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: “Это больной человек. Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. Да исполнится воля твоя”.)

18. О чем мы просим Бога?

19. Когда люди задевают нас, как нам нужно молиться? (Окончание параграфа)

(Комментарий: За кого мы молимся, за тех людей которые нас задели или за себя?)

(II) 4. Что мы избегаем?

5. Почему мы избегаем споров или мести?

6. Если мы будем спорить или думать как отомстить другому человеку, то что мы не сможем сделать?

(Примечание – «Мы не в состоянии быть полезными для всех людям, но Бог покажет нам, как относиться с добротой и толерантным взглядом по отношению к каждому.»)

7-а. Можем ли мы помочь всем людям?

7-b. Какое обещание нам дается, если мы будем практиковать молитву 4 Шага по resentments?

(Комментарий: Если сложить вместе последние два параграфа, то может получиться примерно следующая молитва:

«Боже, помоги мне увидеть, что (имя человека или организации из 1 колонки), возможно, был духовно болен, как и я, когда он (2 колонка). Ему точно также, как и мне, нужна Твоя любовь, Твое милосердие и Твое сострадание.

Боже, покажи мне, как мне относиться к (имя человека или организации из 1 колонки) с той же толерантностью, с тем же состраданием и терпением, с которыми я бы с радостью относился бы к больному другу. Это, как и я, больной человек! Чем я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости на этого человека!

Боже, спаси меня от споров и желаний отомстить этому человеку. Покажи мне, Боже, как

мне относиться к каждому человеку с добротой и толерантностью»)

(Примечание – «Вернемся к нашему списку, выбросив из головы мысли о ошибках, которые сделали другие, мы с решимостью приняли искать наши собственные ошибки. Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?»)

(П) 9-а. Что мы сделали после того, как прошли через молитвенный процесс по каждому из людей в 4 Шаге?

9- б. Что произошло в результате молитвы по 4 Шагу?

9-с. Что мы начали делать, когда выбросили мысли о зле, которое нам сделали другие?

9-d. Какой у нас должен быть настрой?

12. Что мы искали в 4 колонке?

(Страница 66)

(Примечание – «Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались вообще не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? Инвентаризация была наша, а не чужая. Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признались в допущенных ошибках и были готовы исправить их.»)

1. Нужно ли нам рассматривать ошибки других людей в 4 колонке?

2. Что мы ищем в 4 колонке?

4. Чья это инвентаризация?

5. Что мы делали, когда находили свои ошибки, недостатки, дефекты характера, изъяны?

5- б. Каким цветом нужно писать 4 Шаг?

7. Какое обещание нам дается, если мы тщательно следовали указаниям 4 Шага?

(Комментарий: Запомните это обещание – «Мы честно признались в допущенных ошибках и были ГОТОВЫ исправить их». Вы будете благодарны Богу за эту готовность, когда подойдете к 8 Шагу)

(Комментарий: Теперь мы будем изучать вторую часть 4 Шага. Инвентаризацию по Страху.)

(П) 8. Какие части нашей жизни задевает страх? (2 предложения)

9. Что такое страх?

10. Есть ли какие-то сферы жизни, которые не задевает страх?

11. Что делает страх в наших жизнях?

12. Кто является причиной всех наших бед?

13. С чем можно сравнить страх? (2 предложения)

(Комментарий: В те времена, когда писалась эта книга, США только выходила из Великой депрессии. У многих людей не было практически ничего. В то время украсть что-то у другого было в высшей степени осуждаемо в обществе)

(Примечание – «Мы тщательно пересмотрели наши страхи»)

(П) 14. Что мы сделали с нашими страхами?

(Комментарий: Мы делаем тоже самое с нашими страхами, что сделали с resentmentami. Мы записываем каждый страх, который у нас есть, не зависимо с чем или с кем он связан. Когда мы делаем список наших страхов, мы должны спросить себя: почему у нас есть этот страх? После этого мы увидим, что страх является причиной нашего эгоизма, нечестности и своекорыстия. Страх является фундаментом всех resentments и всех дефектов характера)

15. Как мы должны делать инвентаризацию по страхам: письменно или устно?

(Примечание – «Мы спросили себя: почему у нас есть эти страхи?»)

16. Какой вопрос мы должны задать себе?

(Примечание – «Надежда на себя — вещь хорошая, но в известных пределах

17. Имеет ли надежда на себя отношение к нашим страхам? (2 предложения)

18-а. Какими были многие из нас?

18-б. Освободило ли это нас от страха?

20. Как мы иногда вели себя, когда у нас был страх?

(Примечание – «Но имеется и другой путь, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу — мы доверяем Богу и полагаемся на Него. Мы доверяем безграничному

Богу, а не нашим собственным ограниченными силами.»)

- (П) 21. Есть ли у нас какой-нибудь другой путь?
22. Какую другую основу жизни мы приобрели, сделав 3 Шаг и продвинувшись вглубь 4 Шага?
23. Кому мы начали доверять?
24. Какую роль мы должны играть в этой жизни?

(Страница 67)

(Примечание – «До тех пор пока мы действуем так, мы думаем угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести смирение, не уступающую им по силе»)

- 1-а. Что нам нужно делать для того, чтобы жить с нашей болезнью?
1-б. Что Бог даст нам, если мы будем следовать всем Его руководствам?

(П) 3. Где и когда нам нужно просить прощения за то, что мы полагаемся на Бога?

(Примечание – «Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность путем слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз путь силы. Многовековой опыт показал, что вера означает мужество. Все люди веры имеют мужество. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать через нас, что Он может совершить. Мы просим Его избавить нас от страха и направить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем перерастать страх.»)

4. Над кем мы можем посмеяться?
5. Чем является вера?
6. Что показал многовековой опыт?
7. Что есть у всех людей веры?
8. На кого полагаются верующие люди?
9. Когда мы должны просить прощения за то, что верим в Бога?
10. Что мы позволяем сделать Богу?

(Комментарий: Сейчас нам дадут инструкцию к «Молитве по страхам»)

- 11-а. Что мы просим сначала у Бога?
11-б. Что затем мы просим у Бога?

13. Что будет происходить с нами в отношении страхов, когда мы будем использовать «Молитву по страхам»?

(Комментарий: Если сложить несколько кусочков информации, которую мы получили в секции книги посвященной инвентаризации по страхам, то мы можем получить молитву:

«Боже, покажи мне, что этот страх (название страха) у меня из-за моей надежды на самого себя. Боже, покажи мне, что если бы я уповал на тебя полностью, то этого бы страха у меня не было!»

Боже, избавь меня от страха (название страха) и направь мое внимание на то, каким мне надлежит быть, согласно Твоей воле!».)

(Комментарий: Теперь мы переходим к третьей части 4 Шага – инвентаризации неправильного сексуального поведения)

(П) 14. Что нужно сделать многим из нас по поводу наших взглядов на секс?

(Примечание – «Прежде всего мы пытались быть разумными в этом вопросе»)

15. Что мы должны попытаться сделать, прежде всего?
16. Легко ли ошибиться в этом вопросе?
17. Какие мнения мы можем услышать, когда вопрос касается секса?
18. Что утверждают некоторые люди?
19. Что утверждают другие люди?
20. Что думают такие люди?
21. Что эти люди думают по поводу всех жизненных вопросов?
22-а. Что предлагают одни люди?
22-б. Что предлагает противоположная сторона?

24. Какую позицию занимают Анонимные Алкоголики в вопросах секса?
25. Собираемся ли мы судить кого-нибудь по поводу их сексуальных взглядов?
26. У кого есть сексуальные проблемы?
27. Кем бы мы не были, если бы у нас не было сексуальных проблем?
28. Какой вопрос встает перед нами в этой части инвентаризации?

(Комментарий: Мы делаем инвентаризацию неправильного сексуального поведения точно также, как и предыдущие инвентаризации мы будем их писать.)

(Страница 68)

(Примечание – «Мы пересмотрели наше прошлое (нет слова «сексуальное») поведение»)

(П) 1. С чего мы начинаем эту инвентаризацию?

(Примечание – «Мы исследовали, где мы были эгоистичными, нечестными или невнимательными к другим»)»)

2. Что мы должны искать?
3. Список каких людей мы должны составить?
4. На какие еще вопросы нам нужно будет ответить?

(Примечание – «Где была наша ошибка, и как нам следовало вести себя?»)

- 5-а. Чьи ошибки мы будем искать?
- 5-б. Какой вопрос мы должны задать себя?

(Примечание – «Все это мы записали на бумаге и посмотрели на это.»)

7. Должны ли мы делать эту инвентаризацию письменно или устно?

(П) 8. Для чего мы делали все это?

(Примечание – «Мы проанализировали каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет»)»)

9. Какой тест мы должны пройти?
10. О чем мы должны просить Бога?

(Комментарий: Это первая из трех молитв, которые мы найдем в инвентаризации неправильного сексуального поведения)

- 11-а. Что мы должны помнить по поводу нашей сексуальной силы?
- 11-б. Чем является этот дар для нас?

11-с. Как мы не должны пользоваться и относиться к нашим сексуальным возможностям?

(Примечание – «Каков бы ни был наш идеал, мы должны быть готовы расти к нему. Мы должны быть готовы исправить причиненное нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы относимся к сексуальным проблемам, как и ко всяким иным проблемам. Медитируя, мы просим Бога подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. Правильный ответ придет, если мы хотим этого»)»)

(П) 14-а. Должны ли мы на этом этапе определиться со своим идеалом будущих сексуальных отношений?

(Комментарий: Очень распространенной практикой является письменное изложение сексуального идеала)

- 14-б. Опять же, что является ключом к успеху в нашей жизни?
- 16-а. Что мы должны быть готовыми сделать?
- 16-б. О чем мы должны помнить, возмещая ущерб?
18. Как мы должны относиться к вопросам секса и отношений?
19. О чем мы должны просить Бога в медитации?

(Комментарий: Это вторая молитва в инвентаризации неправильного сексуального поведения.)

20. Какое обещание мы видим в этом предложении?

(П) 21. Кто должен быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях?

22-а. Что полезно делать?

22-б. Кто остается высшим судьей?

24. Что мы поняли?

25. Что мы должны избегать?

(Комментарий: Это практика нашего Сообщества – избегать давать советам людям, кроме тех случаев, если они не наши спонсируемые или они не дали нам разрешение дать этот совет. Мы должны делиться нашим опытом и знанием выполнения нашей Программы и тем, как Бог делает для нас то, что мы не могли сделать сами.)

(П) 26. Если мы снова начнем поступать по старому и задевать других людей, обречены ли мы на срыв? (2 предложения)

27. Каково мнение некоторых людей по этому поводу?

28. От чего зависит: начнем мы пить или нет? (2 предложения)

(Страница 69)

1. Что произойдет, если у нас не будет сожаления по поводу нашего поведения и мы продолжим причинять вред другим?

2. Является ли это мнением или теорией?

3. Чем же является предыдущее утверждение?

(Комментарий: Мы должны постоянно держать перед собой то, что эта книга написана на опыте и знании ее авторов – это не их идеи или мнения)

(П) 4. О чем мы честно молимся?

(Комментарий: Это третья молитва в инвентаризации неправильного сексуального поведения)

5. Что нам нужно делать если нас беспокоят проблемы связанные с сексом и отношениями?

(Комментарий: Пожалуйста, обратите внимание, что мы только в начале действий, которые приведут нас к выздоровлению от алкоголизма, но авторы этой книги уже говорят нам, что мы должны помогать другим! Мы уже имеем наш первый опыт, и мы уже можем передавать его другим!)

6. Что мы делаем, когда у нас есть проблемы или что-то нас сильно тревожит?

7. Что это делает для нас? (2 предложения)

(Примечание – «Если мы были были доскональные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали. Мы записали и проанализировали наш resentment. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности. Мы начали учиться быть толерантными, терпимыми и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. Мы составили список людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно»)

(П) 8. Если мы тщательно следовали инструкциям по 4 Шагу, что произошло?

9. Что мы изложили на бумагу?

10. Что мы поняли?

11. Какое обещание нам дается, если мы сделаем все, что нужно по 4 Шагу?

12-а. Какой список мы составили?

(Комментарий: Этот список появляется у нас из инвентаризации по *resentment*, когда мы написали 4 колонку и увидели нашу неправоту, также мы добавляем людей из инвентаризации по сексу, и всех других людей, которых мы задели своим поведением.)

12-б. Что мы должны быть готовы сделать?

(Комментарий: Еще одно обещание – у нас должна появиться Готовность, которая нужна нам для 8 Шага. Эта Готовность появляется у нас после того, как мы тщательно выполняем наш 4 Шаг)

(II) 13. Что снова и снова повторяется в этой книге?

(Вопрос: Думаешь ли ты до сих пор, что 12 Шагов – это Программа самопомощи или это Программа получения помощи от Бога?)

(Примечание – «Мы надеемся, что убедили вас в том, что Бог может устранить своеволие, которое блокировало вас от Него. Если вы приняли решение и составили инвентаризацию основных ваших недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы проглотили и переварили большие куски правды о себе.»)

2. В чем мы должны были убедиться в результате 4 Шага?

3. Если вы сделали решение 3 Шага, и выполнили 4 Шаг, то на какой стадии выздоровления вы находитесь?

4. Что является результатом выполнения 4 Шага?

(Комментарий: Правда сделает нас свободными! Но сначала она вынесет нам мозги!!!)

Глава 6 За работу! (В действии!)

(Страница 70 по 85)

Теперь, после того, когда мы сделали 3 и 4 Шаги, и обрели готовность выполнить Программу Анонимных Алкоголиков до конца, то мы должны начать активно действовать! Это и есть название 6 Главы «В действии (За работу!)». В этой Главе, нам будут даны руководства, молитвы и обещания 5, 6, 7, 8, 9, 10 и 11 Шагов.

Что поражает в этой Программе – это ее простота! Нам сказано, как принять решение начать выздоровление на странице 61. Со страниц 62 по страницу 81 нам говорят, что мы должны сделать, чтобы получить духовное пробуждение / духовный опыт. После того, как мы тщательно выполним действия на этих страницах, то нам скажут, что мы **ВЫЗДОРОВЕЛИ** от алкоголизма.

Чтобы поддерживать это чудо и расти духовно, нам дан 10 Шаг. Чтобы расти и улучшать сознательные отношения с Богом, нам дан 11 Шаг. Практикуя 10 и 11 Шаги, мы обнаружим, что мы начали ощущать, как Сила и Знание Бога начинают вливаться в нас и Бог начнет активно действовать через нас. Эта невероятно ценная и практичная информация изложена всего на 5 страницах (с 81 по 85).

После того, как мы тщательно выполним четкие и ясные инструкции, которые изложены в книге со страницы 56 по 85, нам обещано, что мы получим духовное пробуждение и, таким образом, у нас будет Решение для всех наших проблем. У нас будет решение не только по поводу алкоголизма, но Решение ВСЕХ наших проблем!

Чтобы проверить все это, нам нужно сделать то, что сделали авторы этой книги. Когда мы сделали 4 Шаг, то мы сделали только первый Шаг действий, теперь нам нужны еще действия и больше действий!

«Мы выздоравливаем благодаря Шагам, которые мы делаем, а не собраниям, на которые мы ходим!».

(Страница 70)

(Примечание – «Что же следует делать после того, как мы сделали личную инвентаризацию?»)

(П) 1. Какой вопрос нам нужно задать себе, когда мы сделаем 4 Шаг?

2-а. Что мы пытались сделать в 4 Шаге?

2-б. Что еще?

2-с. Что мы хотели понять?

5-а. Что мы признали?

5-б. Что мы выяснили?

7. Что нам нужно сделать со своими дефектами характера?

8-а. Что от нас потребуется?

8-б. Перед кем мы должны признать истинную природу наших недостатков?

10. Куда мы пришли в этой точке нашей Программы?

(П) 11. Какая сложность может возникнуть при выполнении 5 Шага?

12. Что считают многие из нас?

13. Что на своем личном опыте узнали те люди, которые выздоровели? (2 предложения)

14. Много ли людей считают, что нужно идти дальше?

15. Какая очень хорошая причина, чтобы сделать 5 Шаг?

16. Какая самая веская причина, чтобы делать 5 Шаг?

17. Что делают некоторые новички?

18. Пытаются ли они найти более простые, удобные методы?

(Страница 71)

1. Какой неизбежный результат таких методов?

2. Что происходит с людьми, которые не выполняют 5 Шаг?

3. Какова причина этого?

4. Что они не сделали после того, как сделали инвентаризацию 4 Шага?

(Примечание – «Они только думают, что они утратили эгоизм и страх, они только думают, что обрели смирение»)

5. В какой иллюзии живут люди, которые не сделали 5 Шаг до конца?

6-а. Чего не познали люди, которые не сделали 5 Шаг?

6-б. Что мы должны сделать, чтобы познать смирение, бесстрашие и честность?

(П) 8. Что делают алкоголики?

9. В чем хороши алкоголики?

10. Что алкоголики пытаются показывать другим людям?

(2 предложения)

11-а. Что мы хотим иметь?

11-б. Заслуживаем ли мы той репутации, которую хотим иметь?

(Вопрос: *Ведешь ли ты двойною, тройною жизнь, как в нетрезвом, так и в трезвом состоянии? Пытаешься ли ты постоянно преподнести себя перед другими людьми? Тратишь ли ты практически все свои силы на то, чтобы поддерживать свой образ, вместо того, чтобы быть самим собой?*)

(П) 13. Что ухудшает ситуацию?

14. Что происходит, когда алкоголики выходят из запоя?

15. Чем являются эти воспоминания для алкоголика?

16. Что по-настоящему пугает алкоголика?

17. Что алкоголики делают со своими воспоминаниями?

18. На что надеются алкоголики?

19-а. Какова жизнь алкоголика, если он не сделает 5 Шаг?

19-б. К чему приводит такая жизнь?

(Вопрос: Живешь ли ты в постоянном напряжении и страхе, что кто-то узнает о тебе всю правду? Веришь ли ты, что если ты не сделаешь 5 Шаг, то начнешь снова пить?)

(П) 21. Согласны ли врачи с нами?

22. Много ли мы потратили денег на врачей, чтобы потом рассказывать им полуправду и игнорировать их советы? (3 предложения)

(Комментарий: Можно ли это назвать формой безумия - обращаться за помощью и затем отказываться от нее?)

23. Честны ли алкоголики по своей природе?

24. Каково мнение врачей на шансы алкоголиков выздороветь?

(Страница 72)

(Примечание – «Если вы хотите жить долго или быть счастливыми в этом мире, вы должны быть совершенно честными перед кем-нибудь»)

(П) 1-а. Что мы должны сделать?

1-б. Почему мы должны быть совершенно честными перед кем-то?

3. Должны ли мы быть аккуратными с выбором человека или людей, с которыми мы хотим сделать 5 Шаг?

(Комментарий: Обратите внимание, что 5 Шаг можно сделать как с одним человеком, так и с несколькими)

4. К кому мы можем обратиться, если мы принадлежим к какой-либо религии?

5. Можем ли мы обратиться к духовным служителям, если мы не принадлежим к какой-либо религии?

6. Почему может быть разумным обращение к духовным лицам?

7. Может ли быть такое, что эти люди не поймут нас?

(П) 8. К кому мы можем обратиться кроме духовных лиц?

9. Люди, какой профессии могут подойти для 5 Шага?

10-а. Как на счет членов нашей семьи?

10-б. С кем лучше не делать 5 Шаг?

12. Что мы не имеем право делать?

13. Какова квалификация человека для того, чтобы делать ему 5 Шаг?

14. Какому правилу мы должны всегда следовать?

(П) 15. Какая ситуация иногда возникает с 5 Шагом?

16-а. Что нам нужно сделать, если вокруг нас нет человека, которому мы можем сделать 5 Шаг?

16-б. Когда мы должны сделать 5 Шаг в этом случае?

18. Почему так много времени уделяется поиску человека для 5 Шага?

19-а. Чем должен обладать человек, которому мы хотим сделать 5 Шаг?

19-б. Что должен понимать человек, слушающий наш 5 Шаг?

19-с. Что такой человек не должен делать?

22. Что мы не должны делать?

(Комментарий: Мы должны помнить, что когда эта книга была написано, то было всего лишь 100 Первых алкоголиков. Сейчас, когда наше Сообщество разрослось, то нет трудности найти человека для 5 Шага)

(Страница 73)

(Примечание – «Решив, кому довериться, мы не должны терять время. У нас есть наша инвентаризация, и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно сделать и для чего нам нужно это сделать»)

(П) 1. КОГДА мы должны делать 5 Шаг?

- 2-а. Что у нас есть?
- 2-б. К чему мы должны быть готовы?
- 4. Что мы должны объяснить человеку, который слушает наш 5 Шаг?
- 5. Что должен понимать человек, принимающий наш 5 Шаг?
- 6. Как большинство людей реагируют на нашу просьбу?

(II) 7. КАК мы должны делать 5 Шаг?

(Комментарий: 5 Шаг – не является исповедью. Исповедь – это часть 5 Шага, которая заключается в том, что мы должны рассказать все самые темные уголки нашего прошлого. Вторая не менее важная задача 5 Шага признать все свои дефекты характера, которые мы обнаружили в процессе 4 Шага)

- 8. Если мы честно сделаем наш 5 Шаг, то КАКОЕ первое обещание 5 Шага?
- 9. КАКОЕ второе обещание?
- 10. КАКОЕ третье обещание?
- 11. КАКОЕ четвертое обещание?
- 12. КАКОЕ пятое обещание?
- 13. КАКОЕ шестое обещание?
- 14. КАКОЕ седьмое обещание?
- 15. КАКОЕ восьмое обещание?

(Комментарий: Сейчас нам опишут вторую часть 5 Шага)

(Примечание – «Вернувшись домой, нужно найти место, где можно час тщательно пересмотреть в уединении то, что мы сделали.»)

(II) 16-а. Что мы должны сделать, когда мы вернемся домой?

- 16-б. Что мы должны сделать?
- 16-с. Как долго?
- 19-а. Что мы должны сделать?
- 19-б. Почему мы должны поблагодарить Бога?

(Комментарий: Это первая молитва 5 Шага)

- 21-а. Что мы должны сделать затем?
- 21-б. Какую страницу нам нужно открыть?
- 23-а. Что мы должны сделать потом?
- 23-б. Что мы должны спросить себя?

(Комментарий: Мы должны спросить себя и Бога не упущено ли что-нибудь? Это вторая молитва 5 Шага)

- 25. Что мы строим?
- 26. Важно ли это, чтобы мы тщательно делали Программу? (4 предложения)

(Комментарий: Изучая книгу, мы видели места, в которых Билл описывал нам разные элементы духовного сооружения.)

1. Фундамент = Полная готовность.

(12:2) «Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг» (прим. пер. – в английском варианте: «опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге»).

2. Цемент = ½ Общая проблема + ½ Общее решение (16:2).

3. Краеугольный камень = Вера или готовность поверить в Силу, большую, чем я.

(46:1) «Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться» (прим. пер. – в английском варианте используется другое слово – угловой камень, и предложение звучит так: «мы не раз видели, что на этом простом краеугольном (угловом) камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру»).

Угловой, краеугольный камень – так называли первый камень, который клали в основание строения. Этот камень принимал на себя основную тяжесть и определял расположение здания. Сейчас в таком значении выражение не применяется. Сохранилась традиция закладывать символический

камень в основание здания. Обычно в качестве такого символа кладут небольшой камень с надписанными на нем именами тех, кто имеет отношение к строительству здания, или вместо камня закладывают табличку с той же информацией.

4. Замковый камень = Бог будет нашим режиссером, руководителем, отцом.

(61:0) «В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе» (прим. пер. – в английском варианте: «в большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал замковым камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе»).

Замковый камень (иногда просто замок) – клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки. Часто выступает из плоскости арки, выделяется размерами, имеет орнаментальную или скульптурную обработку, получая таким образом и декоративную функцию, служит украшением арок и даже плоских перемычек. Это камень, который укладывается последним, служит для прочности и жесткости арки в месте наибольшей нагрузки.

5. Фундаментальный камень = Полная готовность помогать другим.

(94:1) «Помощь другим – основа нашего выздоровления» (прим. пер. – в английском варианте: «помощь другим – фундаментальный камень вашего выздоровления»).

(II) 27. Если мы ничего не утаили и честно сделали 4 и 5 Шаги, то где мы сейчас находимся?

(Примечание – «Мы везде подчеркивали, что без готовности нам нельзя»)

28. Без чего невозможна трезвость?

Комментарий: Чтобы добиться результатов в этой Программе, у нас должна быть полная готовность следовать четким и ясным инструкциям, которые Первые 100 алкоголиков изложили в Большой книге. Нам снова и снова будут напоминать об этом)

29. К чему мы должны быть готовы?

30. Какой вопрос встает на этом этапе?

(Страница 73)

1. Если у нас есть один или несколько дефектов характера, которые мы не готовы ?

(Комментарий: Это молитва 6 Шага)

(Комментарий: Если мы действительно готовы двигаться дальше по Программе и изучать Большую книгу, то это показатель того, что мы готовы)

(II) 2. КОГДА мы готовы, то что мы делаем?

(Примечание – «Я готов, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим, и плохим»)

3. Что мы готовы отдать Богу?

4. От чего мы хотим освободиться?

5. Что мы просим у Бога?

6. Как мы завершаем эту молитву?

Комментарий: Посмотри на молитву 3 Шага на странице 61. Обрати внимание, что эта молитва не имеет окончания в виде слова «Аминь». Обрати внимание, что в конце молитвы 7 Шага стоит слово «Аминь». Молитву 3 и 7 Шагов можно рассматривать, как одну молитву, которая прерывается 4 и 5 Шагами, в которых мы узнаем, что блокирует нас от Бога и преисполняемся готовностью избавиться от этого. В 4 и 5 Шагах мы делаем свою часть. В молитве 7 Шага, мы просим Бога, чтобы Он сделал Его часть.)

7. Что еще нам нужно сделать в 7 Шаге?

(Примечание – «Теперь нам нужно больше действий, ибо вера без действий мертва.»)

(II) 8-а. Что теперь от нас требуется?

8-б. Почему?

(Комментарий: Снова, нам напоминают, что это Программа действий, а не просто хождения на собрания)

10. Где мы сейчас в нашей Программе выздоровления?

(Примечание – «У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб и мы готовы возместить его. Мы составили его, когда мы делали инвентаризацию.»)

11. Что у нас есть?

12. Откуда взялся этот список?

13. Что мы должны сделать?

14. Откуда появилась вся эта рухлядь в нашей жизни?

(Примечание – «Если у нас нет готовности сделать это, то мы должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет».

15. О чем мы должны молиться?

(Комментарий: Это молитва 8 Шага. Помните, что нам обещали, что некоторую готовность мы получим, делая 4 Шаг.)

16. Что мы должны помнить?

(Комментарий: Это ответ на вопрос: «Зачем нам нужно делать 8 и 9 Шаги?»)

(П) 17. Что, скорее всего, будет правда на этом этапе?

18-а. Как мы чувствуем себя, когда просматриваем список людей, которых мы обидели?

18-б. Почему мы так себя чувствуем?

20. Являются ли эти опасения правдой?

21. Должны ли мы пытаться удивить других людей нашим духовным образом жизни при первой встрече?

22. Если мы начнем перегибать палку с духовными разговорами, то как это может повлиять на нашу попытку возместить ущерб?

22. Что мы пытаемся сделать со своей жизнью?

24. Является ли это целью Программы?

(Примечание – «Наша настоящая цель — изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим»)

25. Какая настоящая цель Программы Анонимных Алкоголиков?

(Комментарий: Может ли это быть достигнуто просто хождением на группы и не употреблением алкоголя?)

(Страница 75)

1. Что будет не очень хорошей идеей?

2. С чем это можно сравнить?

3. Если мы начнем с ходу заявлять о духовности и Боге, как могут отреагировать на это люди, к которым мы пришли возмещать ущерб?

4. Но что является самой большой причиной не делать этого?

(Примечание – « Но, скорее всего, этот человек будет приятно удивлен нашим желанием исправить причиненный нами ущерб.»)

5. Что может положительно повлиять на человека?

(Комментарий: Условие, которое должно соблюдаться перед тем, как возмещать ущерб – «желание исправить причиненный ущерб». Мы будем отмечать, как нужно себя вести и какой настрой иметь при 9 Шаге. Первый пункт)

6. В чем будет заинтересован человек, которому мы делаем 9 Шаг?

(Комментарий: Опять же, вести о выздоровлении – это то, что мы делаем, а не то, что мы думаем, говорим или чувствуем. Это второй пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

(П) 7. Должны ли мы воспринимать предыдущий параграф, как призыв не разговаривать о Боге?

8. Если такой разговор принесет пользу, то что мы должны сделать?

(Комментарий: 9 Шаг – это ворота в 12 Шаг. Очень часто делая 9 Шаг, мы можем принести

весть о выздоровлении Анонимных Алкоголикам другим. Необязательно, чтобы человек, которому мы делаем 9 Шаг, пил. Если он будет знать, что мы выздоровели в АА, то со временем, он сможет посылать к нам людей, которым нужна помощь

Комментарий: «...руководствуясь тактом и здравым смыслом» - это третий пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

9. Какой вопрос может появиться у нас в 9 Шаге?

10. Что нам не хочется делать людям, которым мы причинили ущерб, но которые в свою очередь заделали нас? (2 предложения)

11. Что мы обязаны сделать?

(Комментарий: Это четвертый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

12-а. Должны ли мы возмещать ущерб нашим врагам?

12-б. Почему?

13. С каким внутренним состоянием мы должны идти делать 9 Шаг?

(Комментарий: Это пятый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой.)

Комментарий: 9 Шаг позволит нам простить тех людей, которых мы ненавидели, боялись, желали плохого и т.д. Если мы хотим получить прощение и свободу, мы сначала должны простить других людей и возместить им ущерб.

Комментарий: С этого параграфа и до страницы 81 нам начнут очень подробно объяснять, КАК в точности возмещать ущерб, а также КАК себя вести и какой настрой мы должны иметь. Мы увидим разные типы ущерба и как его возмещать. Мы увидим, как возмещать финансовый ущерб, криминальный ущерб, клевета и подрыв репутации, возмещение ущерба членам семьи, возмещение ущерба при измене, возмещение ущерба людям, которые умерли или которых мы не можем найти. Мы увидим, что мы должны быть внимательными к тому, чтобы другие люди не пострадали. Нам скажут, что мы не относимся к «кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому».)

(II) 14. Что нельзя делать ни в коем случае?

(Комментарий: Это шестой пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

(Примечание – «Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не исправив наше прошлое»)

15. Что мы должны объяснить людям, если они захотят узнать причину того, почему мы делаем 9 Шаг?

16-а. Почему мы пытаемся сделать 9 Шаг?

16-б. Можем ли мы иметь нормальные отношения с людьми, если мы не возместим им ущерб?

18. Что не нужно говорить людям, когда мы делаем 9 Шаг?

(Комментарий: Это седьмой пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

19. Должны ли мы обсуждать ошибки других людей?

(Комментарий: Это восьмой пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

20. На чем мы должны быть сосредоточены?

(Комментарий: Это девятый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

(Страница 76)

1-а. Как мы должны себя вести?

(Комментарий: Это десятый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

1- б. Если мы будем вести себя спокойно, откровенно и открыто, то какие будут результаты?

(II) 3. Что происходит в большинстве случаев?

4. Что иногда происходит?

5. Что происходит изредка?

6. Как иногда ведут себя наши враги?

7. Что могут предложить нам люди, с которыми у нас была многолетняя вражда?

8. Имеет ли для нас значение, какой будет реакция людей?

9. Что имеет значение? (2 предложения)

(Комментарий: *Опять же, весть о выздоровлении – это то, что мы делаем, а не то, что мы думаем, говорим или чувствуем.)*

(Комментарий: *В этом параграфе, нам расскажут о возмещении финансового ущерба: финансы, долги, кредиты. И о последствиях того, если мы не возместим весь ущерб)*

(II) 10. Что есть у большинства алкоголиков?

11. Скрываемся ли мы от наших кредиторов?

12-а. Должны ли мы быть честными с нашими кредиторами?

12-б. Что они обычно и так знают?

14. Боимся ли мы разговаривать об алкоголизме?

(Комментарий: *Это одиннадцатый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)*

15. Что происходит, когда мы открыто признаем свои ошибки и проблемы?

16. Что мы должны сказать людям, когда мы пришли возмещать им ущерб?

(Комментарий: *Это двенадцатый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)*

17-а. От чего мы должны избавиться?

17-б. Почему для нас так важно возместить весь финансовый ущерб?

(Комментарий: *Следующие два параграфа посвящены возмещению криминального ущерба)*

(II) 19. Совершали ли кто-то из алкоголиков преступления против закона? (2 предложения)

20-а. Рассказали ли мы уже о своих тайнах другому человеку?

(Комментарий: *В этих двух параграф нам ясно дадут понять, что мы не относимся к исключению 9 Шага: «...кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»*)

20-б. Можем ли мы пострадать, делая 9 Шаг?

22. Поддельвали ли мы наши счета?

23. Многие ли из нас делали это?

24. Что делали многие из нас по отношению к нашим бывшим женам и детям?

25. Может ли это привести к неприятностям с законом? (2 предложения)

(Страница 77)

(II) 1. Чем мы должны руководствоваться делая 9 Шаг?

(Комментарий: *На данный момент мы уже увидели двенадцать общих принципов того, как себя вести и какой нужно иметь настрой, делая 9 Шаг)*

(Примечание – «Напомним себе, что для обретения духовного опыта мы решили пойти на любые жертвы, мы обратились к Богу с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но мы готовы. Мы должны быть готовыми. Мы не должны отступать ни перед чем.»)

2-а. Что мы должны напомнить себе?

2-б. О чем мы должны просить Бога?

(Комментарий: *Это первая молитва 9 Шага)*

2-с. Должны ли мы думать о себе, обращаясь к Богу за помощью?

(Комментарий: *Мы не относимся к исключению 9 Шага: «...кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»*)

5-а. Какими могут быть последствия для нас?

5-б. Какой должен быть у нас настрой?

7. Есть ли какие-то последствия для нас, которые могут остановить нас при 9 Шаге? (2 предложения)

(Комментарий: *Следующие три параграфа говорят нам о том, что нам необходимо советоваться с нашим спонсором или другими людьми по поводу того, как возмещать ущерб.)*

(Примечание – «Обычно, как бы там ни было, другие люди вовлечены»)

(П) 8. Что нам нужно делать, если в возмещение ущерба вовлечены другие люди? (2 предложения)

9. Какой пример нам приводят в качестве иллюстрации? (2 предложения)

10. Что чувствовал его бывшая жена и что она сделала?

11-а. Начал ли мужчина из примера применять Программу Анонимных Алкоголиков в своей жизни?

11-б. Как изменилась его жизнь после этого?

13. Что бы он мог сделать?

(П) 14-а. Каково было мнение членов АА на вероятность попадания в тюрьму этого мужчины?

14-б. Какова была проблема, если бы он так поступил?

(Комментарий: Мы не относимся к исключению 9 Шага: «...кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»)

16. Что его спонсор предложил ему сделать?

17-а. Сделал ли он то, что сказал его спонсор?

17-б. Что он добавил к этому письму?

19. Что он рассказал своей бывшей жене?

20. Что он написал жене по поводу ордера на арест, который его жена получила в суде?

21. Какой был ответ его жены?

(П) 22. Если наше возмещение ущерба задевает интересы других людей, что мы должны сделать?

23-а. Если мы получили их разрешение, что мы должны сделать?

23-б. После того, как мы поговорили с нашим спонсором, что мы должны сделать дальше?

23-с. После того, как мы взяли разрешение у человека, которого может задеть наше возмещение ущерба, и посоветовались с нашим спонсором, каким должно быть наше следующее действие?

(Комментарий: Это вторая молитва 9 Шага, которую мы должны применять, делая такого рода возмещения ущерба)

(Страница 78)

(Комментарий: Следующие три параграфа посвящены возмещению ущерба, нанесенного в результате клеветы, подрыва репутации, распространения сплетен и негатива о других людях)

(П) 1. Какую ситуацию нам привели в примере? (весь параграф)

(П) 2. Верил ли этот мужчина, что сможет как-то возместить ущерб, который он принес конкуренту?

3. О ком беспокоился этот человек, думая о возмещении этого ущерба? (2 предложения)

(Комментарий: Мы не относимся к исключению 9 Шага: «...кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому»)

4. С каким вопросом он столкнулся?

(П) 5-а. С кем он поговорил об этой проблеме?

5-б. После обсуждения со своей женой и партнером, к какому выводу он пришел?

7-а. Что, как он понял, он должен был сделать?

7-б. Что, как он понял, произойдет с ним, если он не возместит этот ущерб?

9. Как он возместил этот ущерб? (2 предложения)

10. Какие были результаты? (2 предложения)

(Комментарий: Следующий параграф посвящен возмещению ущерба членам семьи)

(П) 11. Какой следующий тип проблем мы будем обсуждать?

12. Какие мы можем иметь проблемы, которые мы не хотели бы афишировать?

13. Являются ли алкоголики единственными людьми, у которых есть такие проблемы?

14. Что делает алкоголь с нашими сексуальными отношениями дома?

15. Какой становится жена (дети, родители и другие родственники, которые сталкиваются с алкоголиком) после нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком?

16. Могло ли быть иначе?

17. Когда жена отдаляется от мужа, в результате его алкоголизма, как он начинает чувствовать себя?

18. Что начинают делать алкоголики в такой ситуации?

(Страница 79)

1. Что иногда делают алкоголики в поисках лекарства от жалости к себе и одиночества? (2 предложения)

2. Как обычно чувствуют себя алкоголики, когда осознают, что они сделали?

(Комментарий: Следующие два параграфа посвящены вопросам супружеской измены и ревности)

(П) 3. Какой бы не была ситуация, какой вопрос мы должны себе задать?

4. Если жена не знает об измене, то какой должна быть линия поведения? (2 предложения)

5. Если она знает об измене, то какой должна быть линия поведения? (2 предложения)

6. Если наша жена хочет узнать подробности измены, должны ли мы рассказывать ей об этом? (3 предложения)

7. Как мы должны чувствовать себя в этой ситуации?

8. Что еще мы можем сделать?

9-а. Могут ли быть исключения?

9-б. Настаиваем ли мы, что предыдущие предложения по решению такой ситуации являются правилом?

9-с. Являются ли рекомендации из этой книги опытом или мнениями?

(П) 12. Подходит ли наша Программа только для алкоголиков?

13. Кто еще сможет выиграть, если начнет применять нашу Программу?

14. Если мы можем забыть наше прошлое, то сможет ли это сделать наша жена?

15. Что является самым лучшим советом в этой ситуации?

(П) 16. Что требуют некоторые ситуации?

17. Кто кроме мужа и жены может по-настоящему оценить их ситуацию?

18. Что является самым сильным средством для решения таких вопросов?

19. Что должны делать муж с женой?

(Комментарий: Это третья молитва 9 Шага. Это молитва используется при решении проблем, связанных с ревностью)

20. Что мы должны помнить, когда дело касается ревности?

21. Что делает мудрый генерал?

(Страница 80)

(П) 1. Если у нас нет проблем с ревностью в доме, то найдутся ли другие проблемы?

2. Какую ерунду мы иногда слышим от алкоголиков? (2 предложения)

3. Достаточно ли для других людей, по отношению к которым мы вели себя безобразно многие годы, что мы просто трезвые?

4. Что поражает других людей и самих алкоголиков в их женах, матерях и других членах

семьи алкоголиков?

5. Где бы мы сейчас были, если бы не наши семьи? (2 предложения)

(П) 6. Как ведет себя алкоголик?

(Комментарий: Представь себе картинку той местности, через которую прошел торнадо или посмотри ее в интернете. Там, где прошел торнадо, все сломано, перевернуто, царит хаос и паника)

7. Что мы оставили в жизнях других людей?

8. Что было причиной дисгармонии в доме?

9. Какое большое заблуждение есть у многих алкоголиков?

10. Какую аналогию нам привели в примере?

11. Что говорит фермер, после того, как ураган разрушил его дом? (2 предложения)

12-а. Что нас ждет впереди?

12- б. Кто должен начать этот процесс?

14. Решат ли простые извинения все проблемы в семье?

15-а. Что нам нужно сделать?

15-б. Что мы не должны делать?

17. Что мы обнаружили в 4 Шаге в 4 колонке по поводу всех людей, которые задели нас своим поведением?

(Примечание – «Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты и любви.»)

18-а. Итак, что мы готовы делать?

18-б. КОГДА и КАК ЧАСТО мы должны молиться этой молитвой?

18-с. ЧТО мы должны просить?

(Комментарий: Это четвертая молитва 9 Шага. Мы должны молиться ей каждое утро. Это молитва за нашу семью и окружающих нас людей)

(П) 21. Что не является теорией?

22. Что мы должны делать?

(Комментарий: Программа Анонимных Алкоголиков – это Программа Действий, а не мыслей)

23. Что нам делать, если наша семья не проявляет интерес к Программе?

24. Есть ли надежда, что со временем это изменится?

25. Что лучше всего убеждает других людей?

(Комментарий: Снова, и снова, и снова, и снова! Нам постоянно напоминают, что Программа Анонимных Алкоголиков – это Программа Действий)

26. Что мы должны помнить?

(Страница 81)

(П) 1. Весь ли ущерб, который мы нанесли, мы можем исправить?

(Примечание – «Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, когда бы нам представился для этого случай»)

2. Мы можем не беспокоиться об этом при одном условии, каком?

3. Как делать 9 Шаг людям, с которыми мы не можем встретиться?

(Комментарий: Написание откровенных писем – это техника возмещения ущерба тем людям, которые умерли, или тем людям, которых мы уже никогда не сможем встретить)

4. Какой принцип 9 Шага, который мы должны соблюдать?

5. Как мы должны себя вести?

Комментарий: Это тринадцатый пункт, того как себя вести и какой нужно иметь настрой)

6-а. Что мы должны делать, как Божьи дети?

6-б. Что мы не должны делать?

(П) 8. Если мы тщательно следовали всем инструкциям, где мы должны оказаться?

(Комментарий: Это первое обещание 9 Шага. Это первое большое ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С НАМИ после выполнения первых 9 Шагов)

9. КАКОЕ второе обещание?

10. КАКОЕ третье обещание?

(Примечание – «Мы узнаем, что такое смирение и душевный покой.»)

11. КАКОЕ четвертое обещание?

12. КАКОЕ пятое обещание?

13. КАКОЕ шестое обещание?

(Примечание – «Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наш эгоизм, и в нас усилится интерес к другим людям.»)

14. КАКОЕ седьмое обещание?

(Примечание – «Мы освободимся от своекорыстия»)

15. КАКОЕ восьмое обещание?

(Примечание – «Изменится наше отношение к жизни и мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и страх экономической нестабильности»)

16-а. КАКОЕ девятое обещание?

16-б. КАКОЕ десятое обещание?

(Примечание – «Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и ставили в тупик.»)

18. КАКОЕ одиннадцатое обещание?

19. КАКОЕ двенадцатое обещание?

(Комментарий: Если взять все эти вещи произошли с нами в результате выполнения первых 9 Шагов (Выполнения – действий! Не мыслей, не обсуждений на группе, не чтения об этом, а личного выполнения действий по первым 9 Шагам), то это является свидетельством того, что у нас произошли глубокие изменения того, как мы думаем и как мы чувствуем. Это то, что доктор Силкуорт называл коренной перелом в психологии. Это то, что доктор Юнг называл жизненно важным духовный опыт или духовное пробуждение)

(Примечание – «Не слишком ли экстравагантны эти обещания? Мы думаем нет! Все это происходит среди нас, иногда быстро, иногда медленно. Все это становится явью, если мы работаем над ЭТИМ»)

(П) 20. Не слишком ли экстравагантны эти обещания? (2 Предложения)

21. КАКОЕ тринадцатое обещание?

22. КАКОЕ четырнадцатое обещание?

(Комментарий: Теперь у нас произошли эти коренные перемены в образе нашего мышления и в том, как мы чувствуем себя. Это является результатом выполнения первых 9 Шагов. Мы разобрались с нашим прошлым. Как нам теперь заботиться о настоящем и не беспокоиться о будущем? Это и есть цель 10, 11 и 12 Шагов. Давайте узнаем, как Первые 100 алкоголиков делали их)

(Примечание – «Эта мысль приводит нас к Десятому Шагу, который рекомендует нам продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути»)

(П) 23-а. Куда приводит нас эта мысль?

23-б. Что мы должны продолжать делать, согласно 10 Шагу?

(Страница 82)

(Примечание – «Мы начали жить, таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности. Это происходит не сразу. Это должно продолжаться всю нашу жизнь. Мы продолжаем наблюдать за эгоизмом, нечестностью, resentment'ом и страхом. Когда они появляются, мы сразу же просим Бога избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и быстро исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы решительно поворачиваем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и толерантность к другим являются нашим кодексом.»)

1. Когда мы доходим до 10 Шага, то мы еще делаем Программу или мы уже живем ней?

2. Какой новый Мир открылся перед нами?

(Комментарий: Это наше Предназначение. Это и есть конечная цель Программы. Мы получили Духовное пробуждение / Духовный опыт, который перенес нас в Мир Духа. Мы пробудились к присутствию Бога в нашей жизни. Он наш Отец. Мы его дети)

3. Какая наша следующая задача?

(Комментарий: На странице 44 нам дается обещание, что эта Книга поможет нам найти Силу, более могущественную, чем мы, которая решит все наши проблемы. Теперь мы должны расти духовно, чтобы полностью положиться на это Обещание. Мы будем расти в понимании, что наши 12 Шагов – это действенное Решение для всех наших проблем. Мы будем расти в эффективности применения 12 Шагов во всех сферах нашей жизни)

4. Произойдет ли это внезапно?

5. Как долго мы должны продолжать применять 12 Шагов в нашей жизни?

6. За чем мы должны наблюдать?

(Комментарий: Не этим ли мы занимались в 4 Шаге?)

7. Когда эти дефекты характера проявятся, ЧТО мы должны сделать и КОГДА?

(Комментарий: Не это ли мы сделали в 6 и 7 Шаге?)

8-а. КАКОЕ следующее действие мы должны сделать и КОГДА?

(Комментарий: Не это ли мы сделали в 5 Шаге?)

8-б. ЧТО мы должны сделать затем и КОГДА?

(Комментарий: Не это ли мы сделали в 8 и 9 Шаге?)

10. Что мы должны сделать решительно и КОГДА мы должны это сделать?

(Комментарий: Не это ли ответ на вопрос ПОЧЕМУ мы делаем эти Шаги – «изменить себя таким образом, чтобы приносить максимальную пользу Богу и окружающим»? (стр.74)

11. Когда мы научимся применять 10 Шаг, то какое первое обещание 10 Шага нам дается?

(Комментарий: Если мы научимся, как проявлять любовь и толерантность ко всем людям, то не станнит ли нам легче обрести готовность сделать самые трудные 9 Шаги? Сделает ли это нашу жизнь более радостной и спокойной на каждодневной основе? Мы начнем понимать, что то, что люди говорят о нас или думают о нас, не столь уж важно. Важным будет то, как мы думаем о них и как мы помогаем им.

Комментарий: Следующий параграф – это обещания 10 Шага)

(Примечание – «А еще, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие. Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня. Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок, проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в хорошем духовном состоянии.»)

(II) 12. Какое второе обещание 10 Шага?

13. Какое третье обещание? ЧТО нам обещают в этой точке выполнения Программы??

(Комментарий: Какой была наша надежда во 2 Шаге? Наша надежда заключалась в том, что если мы сделаем тоже самое, что сделали Первые 100 Алкоголиков, то к нам вернется здравомыслие по поводу 1 рюмки. Что у нас будет полноценное мышление. В этой точке – мы выздоровели от алкоголизма. Мы больше не мучаемся от Духовной болезни. Как результат у нас нет Мышления алкоголика, которое толкает нас к 1 рюмке. Как результат у нас не включается Феномен тяги)

14. Какое четвертое обещание? ЧТО больше не будет интересовать нас?

15. Какое пятое обещание? Если появится соблазн, то КАК мы будем реагировать?

16. Какое шестое обещание? КАК мы ведем себя в отношении алкоголя?

17. Какое седьмое обещания? КАК мы получили такую свободу?

18. Какое восьмое обещание? Как называется такое поведение алкоголиков, которые умирали от своей болезни? (2 предложения)

19. Какое девятое обещание? Прячемся ли мы от алкоголя?

20. Какое десятое обещание? КАК мы себя чувствуем?

21. Какое одиннадцатое обещание? Брали ли мы на себя обязательства или клятву больше не пить?

22. Какое двенадцатое обещание? Вместо этого, что произошло с нашей Проблемой?

(Комментарий: КАКОЕ обещание нам дали на странице 44?)

23. Какое тринадцатое обещание? КАК мы себя чувствуем?

24. Какое четырнадцатое обещание? ЧЕМ является все это для Первых 100 алкоголиков?

25. Какое пятнадцатое обещание? КАКОЕ условие должно выполняться, чтобы эти обещания сохранялись в нашей жизни?

(Примечание – «Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего духовного состояния. Каждый день – это день, когда мы должны вносить визуализацию Божьей воли во все наши действия. «Как я могу лучше всего служить Тебе?»»)

(II) 26. Что так легко можно сделать?

27-а. К чему это приведет?

27-б. Почему?

29. Излечились ли мы от алкоголизма?

(Комментарий: Как понимать: «Мы Выздоровели от алкоголизма, но мы не исцелились от него»? Это приводит в замешательство некоторых алкоголиков. Если бы мы излечились от алкоголизма, то мы бы могли после этого начать пить умеренно. Но мы не исцелились от алкоголизма. Аллергическая реакция на алкоголь, Феномен тяги, останется у нас на всю жизнь. Но мы были к нам вернулось здравомыслие. Наша проблема была в нашем Мышлении. «Это и заставляет нас думать, что основная проблема лежит скорее в мышлении алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием» (страница 22, второй параграф, второе предложение). К этому моменту, к нам вернулось здравомыслие по поводу алкоголя. Следовательно, мы **ВЫЗДОРОВЕЛИ)**

30-а. Какое реальное положение дел, если человек болен алкоголизмом?

30-б. От чего зависит отсрочка приговора?

32. Что мы должны вносить в свои мысли на каждодневной основе?

33. Кому мы должны служить?

(Страница 83)

1. Исполнение Чьей воли мы должны искать?

(Комментарий: Это была молитва вторая молитва 10 Шага)

2. Обязательно ли нам нужно иметь такие мысли?

(Комментарий: И тем не менее, много людей продолжают твердить, что в Программе Анонимных Алкоголиков нет слова «должен» или «должны»! Мы увидели два слова «должны» в трех предложениях)

3. Если мы будем вносить мысль о Боге в свое мышление, то что мы сможем делать с нашей силой воли?

4. Что такое поиск Божьей воли для нас?

(Комментарий: На этом этапе, в результате выполнения первых 9 Шагов к нам вернулось здравомыслие по отношению к алкоголю. Становится очевидным, что нам нужно начать применять эти Шаги и по отношению к остальным сферам жизни. Для этого нужна сила воли. Теперь, когда к нам вернулось здравомыслие, и мы вошли в Мир Духа, мы можем снова использовать свою силу воли)

(Примечание – «Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от Него, обладающего всеми знаниями и силой. Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувст-

вовать, как Его Дух вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать Его. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство. Но мы должны двигаться дальше, а это значит, больше действий.»)

(П) 5-а. О чем эта книга?

5-б. От Кого мы получаем силу, вдохновение и направления в жизни?

7. КАКОЕ великое обещание нам дают, если мы «тщательно следовали указаниям»?

8. ЧТО произошло с нами?

9. КАКОЕ следующее обещание нам дается?

(Комментарий: Что означает «жизненно важное шестое чувство»? Есть пять чувств - зрение, слух, вкус, обоняние и осязание. Для того, чтобы настоящие, хронические алкоголики жили счастливой жизнью, у них должно появиться «жизненно важное шестое чувство» - осознанные отношения с Богом, как они Его понимают. Что происходит, когда у человека не хватает чего-то жизненно важного, например: воздуха, еды, воды, сна и т.д.? Он умирает. Алкоголики умирают, если у них нет «жизненно важного шестого чувства».)

10-а. Теперь, когда мы выздоровели, можем ли мы остановиться?

10-б. Что нам нужно дальше?

(Примечание – «Одиннадцатый шаг предлагает молитву и медитацию»)

(П) 12. В чем суть 11 Шага?

13. Почему мы не должны стыдиться молитвы? (2 предложения)

(Примечание – «Она работает, если у нас есть должное отношение, и мы работаем над ней»)

14. Какие условия мы должны соблюдать, чтобы молитва была действенной и работала в нашей жизни?

15. Что очень легко сделать?

(Примечание – «Но мы верим, что мы можем дать некоторые точные и ценные предложения.»)

16. Что Первые 100 Алкоголиков верили они могут сделать для нас?

(Комментарий: «Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта с Богом, как мы понимали Его, молясь ЛИШЬ о ЗНАНИИ ЕГО ВОЛИ, которую нам надлежит исполнить, и о даровании СИЛЫ для этого». Молитва – это обращение к Богу, Медитация – это наша попытка слушать Его тихий голос. Он дал нам два уха и один рот. Из этого нам становится ясным, насколько для нас становится важным для того, чтобы учиться «слушать» Бога. Мы должны «общаться» с Богом – «разговаривать» с Богом в молитве и «слушать» Бога в медитации)

(Примечание – «Когда мы ложимся спать, мы конструктивно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня наполненными resentmentом, эгоистичными или нечестными, может, мы испытывали страх? Или должны извиниться перед кем-то?»)

(П) 17. Что мы должны делать перед тем, как ложиться спать?

(Комментарий: Сейчас нам начнут давать инструкции для медитации)

18-а. На какой первый вопрос мы должны ответить?

18-б. На какой второй вопрос мы должны ответить?

18-с. На какой третий вопрос мы должны ответить?

18-д. На какой четвертый вопрос мы должны ответить?

(Комментарий: Какие четыре вещи мы искали в 4 Шаге?)

22. На какой пятый вопрос мы должны ответить?

(Комментарий : 8 и 9 Шаги?)

23. На какой шестой вопрос мы должны ответить?

(Комментарий : 5 Шаг?)

24-а. На какой седьмой вопрос мы должны ответить?

24- б. На какой восьмой вопрос мы должны ответить

(Комментарий : Любовь и Служение Богу. Шли ли мы этим путем сегодня?)

26. На какой девятый вопрос мы должны ответить?

(Комментарий: Это вопрос Богу – «Что мы могли сделать лучше?». Нам нужно стараться

«слушать» в медитации Его ответ)

27. На какой десятый вопрос мы должны ответить?

(Комментарий: «Эгоизм – эгоцентризм! В этом мы полагаем корень всех наших проблем».

Прожили ли мы этот день в эгоизме или мы следовали Божьей воли?)

28-а. На какой одиннадцатый вопрос мы должны ответить?

28-б. На какой двенадцатый вопрос мы должны ответить?

30-а. Что нам нужно избегать?

30-б. Почему?

32. После того, как мы побыли в медитации, отвечая на эти вопросы, какую молитву и медитацию мы должны сделать?

(Комментарий: *Везде, где в Большой книге написано слово «просим» Бога – это означает молимся. После того, как мы спросили у Бога вопрос в молитве, нам нужно слушать ответ в медитации*)

(П) 33. Что мы должны сделать утром?

34. Что мы должны рассмотреть?

(Комментарий: *Если нам нужно рассмотреть наши планы, то их нужно составить. Исходя из всего того, что мы уже узнали из Большой книги, то логично предположить, что и планы нам нужно составлять письменно*)

(Примечание – «Перед тем как мы начнем, мы просим Бога направить наши мысли в верное русло, особенно уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и корыстолюбивых мотивов»)

35. Какую молитву мы должны прочитать с утра?

(Страница 84)

1-а. Что мы можем делать при соблюдении таких условий?

1-б. Почему Бог дал нам наши умственные способности?

3. Какой станет наша «мыслительная» жизнь?

(Комментарий: *Это еще одно обещание Программы?)*

(П) 4. Что мы можем испытывать, размышляя о предстоящем дне?

5. В чем мы можем сомневаться?

(Примечание – «Здесь мы просим вдохновения у Бога, интуитивные мысли и решения»)

6. О чем мы должны молиться?

7. Как мы должны делать медитацию? (2 предложения)

8. Что мы обнаружим после практики, практики, практики, практики, практики этих четких, ясных указаний?

(Комментарий: *Это обещание 11 Шага*)

9. Чем наитие и вдохновение станет для нас?

(Комментарий: *Еще одно обещание 11 Шага*)

10. Почему мы не всегда будем испытывать вдохновение и наитие на этом этапе?

(Примечание – «За такие предположения, наверное, придется расплатиться»)

11. Если мы неопытны в медитации, что может произойти с нами?

(Комментарий: *Рассказывать нашему спонсору о всех своих «замечательных» идеях – это хорошая практика!)*

12-а. Что может происходить с нами на первых этапах практики медитации?

12-б. Что произойдет со временем, при постоянной практике медитации?

(Примечание – «Мы заканчиваем период медитации молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем.»)

(П) 14-а. Как мы должны заканчивать нашу утреннюю медитацию?

14-б. О чем мы должны молиться?

16-а. О чем мы особенно должны молиться?

16-б. О чем мы не должны молиться?

18. Какое условие должно присутствовать, если мы хотим молиться за себя?

19. Как многие из нас попусту потратили много времени?

20. Почему?

(Комментарий: *Вспомните, о чем мы молились в молитве 3 и 7 Шагов?*)

(Страница 85)

(Комментарий: *В этом параграфе мы найдем семь четких указаний для роста нашего понимания и эффективности духовной жизни*)

(Примечание – Первый параграф на странице 85 в русском переводе написан слитно. В английском языке это два параграфа)

(П) 1. Что мы можем сделать, если у нас есть семья или близкие друзья?

(Комментарий: *Это первое руководство*)

(Примечание – «Если мы принадлежим к религии, требующей определенного утреннего ритуала, мы также соблюдаем и его»)

2. Если мы принадлежим к какой-либо религии, то что мы должны сделать?

(Комментарий: *Это второе руководство*)

3. Что мы должны сделать, если мы не принадлежим ни какой религии?

(Комментарий: *Это третье руководство*)

4. Где мы можем получить новые знания и опыт для роста в понимании и эффективности?

(Комментарий: *Это четвертое руководство*)

5. Кто может на дать много полезных советов для развития нашей духовной жизни?

(Комментарий: *Это пятое руководство*)

(Примечание – «Постарайтесь поскорее понять, в чем правы верующие люди»)

6. Что мы должны поскорее понять?

(Комментарий: *Это шестое руководство.*

Комментарий: *Это не значит, что верующие люди всегда и во всем правы, но мы должны искать действенные практики для нашего собственного развития)*

7. Что нам нужно сделать с советами, которые мы получим?

(Комментарий: *Это седьмое руководство*)

(Примечание – «В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно сделать паузу и попросить Бога указать правильную мысль или действие»)

(П) 8. Что мы должны сделать в течении дня, если у нас есть сомнения или мы взволнованы?

(Примечание – «Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не руководим своей жизнью, смиренно повторяя много раз за день : “Да исполнится воля Твоя”»)

9-а. Что мы должны помнить все время?

9-б. О чем мы должны смиренно молиться все время?

11. Если мы будем делать это, что произойдет в нашей жизни?

12. Сможем ли мы делать больше работы?

13. Почему мы сможем делать больше работы, чем раньше?

(Примечание – «Это работает – действительно работает»)

(П) 14. Какое главное обещание Программы?

(П) 15-а. Какие алкоголики по своей природе?

15-б. Как мы позволяем Богу дисциплинировать нас?

(Комментарий: *Что нам только что подчеркнули это то, что это Программа выздоровления Анонимных Алкоголиков, которая изложена в первых 11 Шагах. Нам нужно продолжать делать эти*

духовные действия и продолжать расти духовно. Чтобы закрепить сказанное давайте вернемся к странице 14, третий параграф: «Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить.»)

- (П)
17. Заканчиваются ли наши действия на первых 11 Шагах?
 18. Что нам нужно еще?
 19. Что не может жить без действий?
 20. О чем следующая глава?

Глава 7 Работая с другими

(Страницы с 86 по 100)

Теперь мы подошли к нашей основной цели!

Мы закончили наш спор, о том существует ли на самом деле Бог, такой как мы, понимаем Его, пройдя шаги: Первый, Второй и Третий.

Мы положили конец прениям и беспорядку, которые творятся в нашей голове, пройдя шаги: Четвертый, Пятый, Шестой и Седьмой.

Мы положили конец разногласиям и дисгармонии с другими людьми, пройдя шаги: Восьмой и Девятый.

Мы узнали, как очистить наше сознание от resentmentов, страха, эгоизма, нечестности и т.д., благодаря Десятому шагу.

Мы узнали, как разговаривать с Богом (молитва) и как пытаться услышать Его (медитация), благодаря Одиннадцатому шагу.

Теперь мы готовы к работе. Прделав работу в соответствии с указаниями, мы были благословлены духовным пробуждением/опытом. Мы получили изменения личности, достаточные для того, чтобы выздороветь от алкоголизма. Теперь мы начинаем делать то, что наша программа называет «работой». Наша «работа» в соответствии с Программой – это нести весть другим алкоголиком, которые все еще страдают от алкоголизма.

Если мы действительно ценим то, что Бог сделал для нас, мы покажем Ему нашу благодарность посредством того, что начинаем возвращать наш долг Ему и всем тем, кто сделал возможным для нас жить жизнью, наполненной спокойствием и настоящей целью. Главы Семь, Восемь, Девять, Десять и Одиннадцать дают нам необходимую информацию, которую нам нужно начать изучать для того, чтобы понять, каким образом мы можем это делать.

Наше главное обязательство состоит перед алкоголиками, которые все еще страдают от алкоголизма – новичками. Седьмая глава дает нам четкие инструкции того, где найти больных алкоголиков, как подготовить их, как помочь настоящим пьяницам понять, в чем заключается алкоголизм, и определить являются ли они на самом деле алкоголиками. Затем нам даются инструкции того, как «спонсировать» их к трезвости. Те из нас, кто готов применить опыт и знания, полученные в этой главе, будут благословлены множеством друзей и осознают истинную радость жизни. Это опыт, который мы не должны упустить. Если мы не будем это делать, мы, вероятнее всего, вернемся к выпивке и, возможно, у нас никогда больше не будет другого шанса на обретение трезвости.

Обратите внимание на существенное изменение слов в этой Главе. В первых шести Главах в большей мере использовали слово «мы». В этой Главе в большей мере будут использовать слово «вы». Это слово указывает каждому из нас, что теперь мы ответственны за то, чтобы «нести эту весть другим алкоголикам!». Это ответственность каждого из нас оберегать свою трезвость путем поиска страдающих алкоголиков и стремлении помочь им с любовью и служением в сердце.

Помните, что легче оставаться трезвыми, чем трезветь снова! Мы не говорим вам возвращайтесь! Мы говорим вам – **ОСТАВАЙТЕСЬ** с нами, теми кто выздоровел от безнадежного состояния мышления и тела!

«МЫ ВЫЗДОРОВЕЛИ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИЛИ!».

(Страница 86)

(П) 1. Что показал опыт Анонимных Алкоголиков?

2. Если все остальные методы не работают, что работает всегда?

(Примечание – «Здесь мы подходим к нашему Двенадцатому шагу: несите эту весть другим алкоголикам!»)

3-а. Что нам нужно делать?

3-б. Кому?

5. Кто еще может помочь другим алкоголикам?

6. Почему вы сможете помочь другим алкоголикам?

7. Что нам нужно помнить?

(П) 8. Что произойдет с вашей жизнью?

9. Что произойдет в результате того, что мы должны будем делать, чтобы поддерживать свою трезвость?

(Примечание – «Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, который вы не должны упустить»)

10. Готовы ли вы упустить весь смысл Анонимных Алкоголиков?

11. Что станет яркими событиями вашей жизни?

(П) 12. В это трудно поверить, но возможно может быть и такая ситуация?

13. Где вы можете начать поиск алкоголиков?

(Комментарий: *Вы можете составить свой список вариантов?*)

14. Можем ли мы рассчитывать на помощь этих людей?

15. Что лучше всего не делать?

16. Какие две причины не вести себя как проповедник или реформатор нам дают?

17-а. От кого мы можем приобрести новый опыт и знания?

17-б. Что есть у вас, чего нет у священников и врачей?

19. Что нам нужно делать?

(Страница 87)

1. Какая наша единственная цель?

(Комментарий: *Вспомните нашу настоящую цель, которую мы нашли на странице 74?*)

Комментарий: *Дальше нам расскажут, как делать «Звонок 12 Шага». Помните, что не все люди, которые много пьют, являются алкоголиками, поэтому мы должны квалифицировать человека: является ли он алкоголиком или нет?*)

(П) 2. Когда вы находите возможного кандидата, какая первая вещь, которую вы должны сделать?

3. Что нам не нужно делать, если человек не хочет бросить пить?

4. Почему?

5. Кто еще должен знать об этом?

6. Что должны понимать близкие алкоголика?

(П) 7. Что нужно сделать, если у человека есть признаки того, что он хочет бросить пить?

8. Почему нам желательно поговорить с кем-то из близких алкоголику людей?

9. Как это может помочь нам?

(П) 10. Что иногда является хорошей идеей?

11. Кто может быть против этой идеи?

12-а. Что мы не должны делать?

12-б. Какое есть исключение из правил?

14. Какой момент является очень удачным, чтобы разговаривать о трезвости?

15. Какой вопрос должны задать этому человеку?

(Примечание – «Если он согласится, то нужно рассказать ему о вас, как о человеке, который выздоровел»)

16. Если он скажет, что он хочет покончить с выпивкой и готов сделать все, что нужно для этого, каким должно быть следующее действие его близких?

17. Как его близкие должны описать вас?

18. Что еще ему следует сказать о предстоящем разговоре с вами?

(Страница 88)

(П) 1. Должны ли мы настаивать на встрече с человеком, если он не хочет с нами встречаться?

2. Как должна вести себя семья, если пьяница отказывается от встречи с вами?

3. Что им нужно подождать?

4. Что мы можем сделать, когда человек в запое? (2 предложения)

5. Что должна решить семья?

6-а. Что мы можем посоветовать семье?

6-б. Почему?

(П) 8. Что еще не рекомендуется делать семье?

9. Если это возможно, то как нам лучше всего знакомиться с кандидатом в АА?

10. Как лучше всего знакомиться с новым человеком?

11. Считаем ли мы, что алкоголикам нужна госпитализация?

12. Кто может познакомить вас с кандидатом в АА?

(П) 13. Когда вы можете встретиться с человеком после запоя?

14. Кого не нужно приглашать на первую встречу с новым человеком?

15. Почему?

16. Когда лучше всего говорить о трезвости?

17. Почему?

(Комментарий: Как ты думаешь, когда алкоголик страдает больше всего и когда у него самая большая готовность пойти на все, чтобы выздороветь от алкоголизма?)

(П) 18. Какой лучший вариант встречи с новичком?

19. Как нужно начать разговор?

20. О чем нужно говорить потом?

21-а. О чем вы должны говорить?

21-б. На что мы надеемся?

23. Что нам делать, если новичок начнет рассказывать о себе?

24. Зачем нам нужна вся эта информация?

25. Что делать, если человек не хочет рассказывать о себе?

26. Если человек не хочет разговаривать с вами, то стоит ли рассказывать ему о Программе выздоровления?

27-а. Если человек сожалеет о своем срыве, что вам нужно рассказать?

(Страница 89)

1-б. Что нам нужно стараться не делать?

2. Если человек в хорошем настроении, что нам нужно ему рассказать?

3. Что мы хотим, чтобы начал делать новичок?

- (П) 4. Когда нам нужно говорить о себе, как об алкоголике?
5. Что нужно сказать ему?
6. Что вам нужно рассказать потом?
7. Что вам нужно продемонстрировать на собственном примере?
8. Какая Глава этой книги посвящена вопросу Мышления алкоголика?
9. Что произойдет, если этот человек настоящий алкоголик?
10. Что должен начать делать новичок?

- (П) 11-а. Какое очень важное заключение нам нужно сделать по поводу новичка?
11-б. Что нам нужно сделать, если это настоящий алкоголик?
13-а. Какой ваш главный ресурс в работе с новичком?
13-б. Что мы пытаемся показать ему?
15-а. Что нам не следует делать на этом этапе?
15-б. Какое есть исключение?

17. Как мы не должны называть человека, даже если мы убедились, что он настоящий алкоголик?

18. Что является очень важным?

19. Что нам нужно сделать, если человек не думает, что у него есть проблема?

(Комментарий: Помните рассказ Фреда из 3 Главы? «Мы рассказали ему все, что мы знаем об алкоголизме» и они оставили его с этой правдой, дав ему возможность проверить ее)

20. Должны ли мы сказать ему правду?

(Комментарий: После того, как Фред сорвался, он вспомнил, что сказали ему члены АА. Что если у него присутствует Мышление алкоголика, то он снова начнет пить)

(П) 21. Как мы должны продолжить наш разговор об алкоголизме?

22. Должны ли мы подчеркивать, что мы бессильны перед алкоголем из-за нашей Физической аллергии и наши жизни неуправляемы из-за Мышления алкоголика, которое толкает нас к 1 рюмке?

23. На что мы должны обратить его внимание?

24. Что мы должны объяснить ему?

(Страница 90)

1-а. Что мы можем делать, что не могут делать доктора?

1-б. Почему?

2. Если мы выполним все предыдущие инструкции то, что должно произойти, если человек настоящий алкоголик?

3. Что может помочь вам привлечь внимание человека?

4. Если мы сделали хорошую работу по донесению вести о Проблеме, что должно произойти?

5. Какой вопрос этот человек должен задать?

6. **Что нам нужно рассказать ему?**

7. Что мы должны подчеркнуть?

8. Что нам делать, если он агностик или атеист?

9. Что он может сделать?

10. **Какие две вещи должен быть готов сделать новичок?**

(Комментарий: «духовные принципы» - это 12 Шагов)

(П) 11. Как мы должны говорить о нашей Программе?

12. Что нам не нужно делать?

13. Должны ли мы говорить с новичком о нашей Программе или о наших религиозных взглядах?

(П) 14. Что если кандидат в АА имеет религиозные знания и мнения? (2 предложения)

15. Что он захочет узнать?

16. К какой категории людей может относиться наш кандидат?

(Комментарий: Это напоминает нам, что «Вера без дел мертва»)

17. С чем должна сочетаться вера, чтобы она была действенной?

18. О чем мы не будем говорить с новичком?

19. На что вы должны обратить внимание новичка, если у него есть религиозные знания?

(Комментарий: Иметь веру и знать, что нужно делать и при этом не делать, не работает для алкоголиков!)

(Страница 91)

1. Чем может наш личный опыт быть полезным для новичка?

2. Должны ли мы популяризировать какую-либо религию или веру?

3-а. Чем мы пользуемся?

3-б. Являются ли эти принципы уникальными и нигде больше не встречающимися?

(П) 5. Можем ли мы теперь рассказать о Программе действий Анонимных Алкоголиков?

6. Какую идею нам нужно донести до новичка?

7. Кто выигрывает от вашей готовности нести весть Анонимных Алкоголиков?

8-а. Что мы должны пояснить новичку?

8-б. На что мы надеемся, неся весть АА?

10. Что является самым важным фактором для обретения трезвости?

11. Что мы должны очень четко объяснить новичку?

12-а. На что мы не должны обижаться?

12-б. Почему?

14-а. Как мы должны нести весть о выздоровлении?

14-б. Если мы будем нести весть о выздоровлении здраво, спокойно и внимательно слушая других, то каким будет результат?

16. Что может обеспокоить этого человека?

18. Это хорошо или плохо?

19. Почему?

(П) 20. Если новичок противится Программе, должны ли мы спорить с ним? (3 предложения)

21. Что мы должны рассказать ему?

(Страница 92)

1. Должны ли мы рассказывать новичку о Сообществе Анонимных Алкоголиков при нашей первой встрече?

2. Если новичок проявил интерес к Программе выздоровления, что мы должны дать ему?

(П) 3. Что мы не должны делать?

4. Что должен сделать кандидат в АА со всей той информацией, которую мы изложили ему?

5. Если наша беседа продлится дольше, чем мы ожидали, что нам нужно позволить сделать человеку?

6. Что нам делать, если новичок готов действовать прямо сейчас? (2 предложения)

7. К каким проблемам может привести поспешность?

8. Чтобы быть максимально эффективными в несении вести АА какое отношение к людям мы не должны проявлять?

9. Что еще нам никогда не нужно делать?

10. Что мы должны делать вместо этого?

11. Что мы должны предложить новичку?

12. Что нам нужно сказать человеку на этом этапе?

(П) 13. Если человек не заинтересован в Программе выздоровления, что нам нужно сделать?
14. Что может произойти, если мы оставим на время человека, который отказывается принимать помощь и почему?

(П) 15. Если человек искренне заинтересован в выздоровлении, что он должен сделать перед вашей следующей встречей?

16. Что сделает прочтение книги «Анонимные Алкоголики» для новичка?

17. Что мы, семья кандидата и его друзья не должны делать?

18. Что должно произойти, чтобы человек был успешен в выполнении Программы выздоровления?

(Р) 19. Что нам нужно отнести к тому, если человек думает, что есть другие способы решения проблемы?

(Страница 93)

1. Является ли Программа Анонимных Алкоголиков единственным путем для выздоровления алкоголиков?

2. Почему мы несем весть Анонимных Алкоголиков?

3. Чем должна закончиться первая встреча с кандидатом в АА? (2 предложения)

(П) 4. Должны ли мы расстраиваться, если человек не хочет выполнять Программу?

5. Что мы должны сделать вместо этого?

(Комментарий: Откуда у нас появилась идея, что мы должны сидеть на наших собраниях и ждать, когда новичок придет на них?)

6. Если мы продолжим нести весть АА другим алкоголикам, что произойдет?

7. Как многие из нас тратили время впустую?

8. Что произойдет, если мы оставим на время алкоголика, который не хочет принять Программу?

9. Почему мы не должны тратить свое время на тех людей, которые не хотят следовать Программе?

10. Был ли один из Первых 100 алкоголиков удачливым в первое время несения вестии?

(Комментарий: Этим человеком был Билл Уилсон.)

11. Что по его словам произошло бы, если бы он тратил свое время на тех людей, которые не хотят следовать Программе?

(Комментарий: Сейчас нам дадут четкие инструкции того, что нам делать во время второго визита)

(П) 12-а. Что должен сделать этот человек?

12-б. Что он должен быть готов сделать?

(Комментарий: Откуда вообще пошло это утверждение: «Просто ходи на собрания и не пей! И у тебя все будет хорошо!»? Или что еще хуже: «Ходи на 90 собраний за 90 дней!»? Авторы Большой книги, в самом начале своей трезвости выполнили 12 Шагов и выздоровели от алкоголизма. Они не тратили время на постоянные разглагольствования о выздоровлении)

14. Что вы можете дать вашему протеже?

(Комментарий: Обратите внимание, что Большая книга основана на опыте и знаниях ее авторов. Нам говорят, что когда мы станем Спонсором нового человека, мы можем давать ему советы, рекомендации и указания, основанные на нашем личном опыте и Большой книге. Только Спонсор имеет привилегию и ответственность перед новичком за то, чтобы провести его по 12 Шагам. Все остальные члены АА должны ограничивать свои высказывания в адрес новичка до уровня рассказывания о своем опыте, силе и надежды)

15-а. Что вы должны сказать человеку, если он принял решение и готов выполнить 12 Шагов?

(Комментарий: Если вы имеете дело с настоящим алкоголиком, и до этой точки вы тщательно следовали всем инструкциям, то у вашего спонсируемого уже выполнен 1 и 2 Шаг. Как результат вашей помощи, он понял истинную природу алкоголизма (1 Шаг) и так как вы показали, что вы выздоровели, то вы дали ему надежду 2 Шага. Это то, что Билл сделал с Доктором Бобом вечером 12 мая 1935 года)

15-б. Что нам нужно делать, если человек хочет, чтобы его спонсировал кто-то другой?

(П) 17. Что делать если ваш спонсируемый разорен и у него нет работы? (2 предложения)

18. Что мы должны учитывать?

19. Что вы, возможно, захотите сделать?

(Страница 94)

1. Какими нам надлежит быть?

2. Какие два важных условия должны быть соблюдены?

3. Почему?

4. Что мы не должны позволять делать новичкам?

5. Если мы будем через чур опекал новичка финансовой и материальной помощью, что может произойти?

(П) 6. Если мы решили оказать материальную помощь новичку, в чем мы должны быть уверены?

7. Почему мы так озабочены помощью другим?

8. Достаточно ли время от времени помогать другим?

9. Как часто мы должны быть готовыми помогать другим?

10. Какие неудобства для нас может создать наша готовность нести весть АА? (до конца параграфа)

(П) 11. Что мы редко делаем для алкоголиков?

12. Какие две причины такой линии поведения?

(П) 13. Что мы должны сделать для семьи, если алкоголик не хочет выздоравливать?

(Комментарий: Мы можем сделать 12 Шаг и принести весть о выздоровлении членам семьи. Для этого будет хорошо, если у нас будут координаты членов сообщества Ал-Анон)

14. Как мы должны относиться к семье алкоголика?

15. Что мы можем предложить для членов семьи?

(Комментарий: Опять же, мы можем сделать 12 Шаг членам семьи алкоголика)

16. Если они сами начнут выполнять Программу, то что может произойти?

(Страница 95)

1. Даже если алкоголик не протрезвеет, что произойдет с членами семьи, если они начнут делать Программу?

(П) 2. В чем не нуждаются алкоголики, которые готовы выполнить 12 Шагов?

3. Где находятся люди, которые просят у нас только деньги или другую помощь?

4-а. И тем не менее, что мы делаем?

4-б. Какое условие должен соблюдать новичок для того, чтобы мы помогли ему?

6. Является ли эта позиция нелогичной?

(П) 7. На какой вопрос мы должны ответить перед тем, как помогать другим чем-то кроме проведения их по Программе?

8. Почему это так важно?
 9. Каким будут последствия того, что мы начнем сосредотачиваться на оказании материальной, а не духовной помощи?
 10. К чему это приведет? (2 предложения)
 11. Какой тяжелый урок получили многие из нас в своей трезвости?
- (П) 12. Какую идею мы хотим донести в сознание каждого новичка?
13. Какое **единственное условие** для обретения трезвости?
- (П) 14. Какие домашние проблемы могут грозить новичку?
- 15-а. Что сразу же должен сделать новичок для налаживания отношения с близкими?
 - 15-б. Что он должен объяснить своим близким?
 - 15-с. Что он должен начать делать?
18. Как должен новичок, вставший на путь выздоровления, относиться к ошибкам других людей?

(Страница 96)

1. Что должен продемонстрировать член АА перед окружающими людьми?
(Комментарий: Опять же, у нас Программа действий, а не слов!)
 2. Чего должен избегать новичок?
 3. Легко ли избегать споров и обвинений в адрес других людей?
 4. Что произойдет, если мы сможем внести спокойствие и духовные принципы в нашу семейную жизнь?
 5. А как на счет очень резких людей?
 6. Что начнет постепенно происходить?
 7. Какие позитивные изменения произойдут?
- (П) 8. Что происходит, когда алкоголики начинают тщательно следовать Программе?
- 9-а. Когда это произойдет?
 - 9-б. Какое условие должно соблюдаться?
 10. Всегда ли мы можем держать высокую духовную планку?
 11. Что мы должны сделать немедленно, если принесли ущерб другому человеку?
- (П) 12. Как нам следует поступать, если супруги развелись или не живут вместе?
13. В чем мы должны быть уверенными при начале отношений?
 14. Что должна понимать и принимать жена?
 - 15-а. На чем должны строиться их отношения?
 - 15- б. Почему?
 17. Что это будет означать?
 18. Что иногда лучше всего сделать?
 19. Какие правила действуют в этом вопросе?
 20. Что должен делать алкоголик на ежедневной основе?
 21. Что станет очевидным для обоих супругов, если они вместе будут делать Программу?
- (П) 22. От чего не зависит выздоровление алкоголиков? (2 предложения)
23. Что иногда происходит?

(Страница 97)

1. Что должен помнить каждый член АА?
2. От чего зависит наша трезвость?
3. Что говорит нам наш опыт?

4. Что еще показывает наш опыт?

(П) 5. Что вы должны делать вместе со своим спонсируемым?

6. Если вы оба будете тщательно делать Программу, то что произойдет?

7. О чем свидетельствует опыт выздоровевших алкоголиков?

8-а. Что произойдет с нами и нашей жизнью, если мы будем следовать руководствам нашей Высшей Силы?

8-б. Что не является препятствием для новой жизни?

(П) 10. Что мы не должны делать ни в коем случае, работая с новичками?

11. Почему?

12. Что вы должны разъяснить семье вашего спонсируемого?

13. Что не должна делать семья?

14. Что вы должны объяснить членам семьи вашего спонсируемого?

15-а. Что вы должны помочь им увидеть?

15-б. О чем мы должны попросить семью нашего спонсируемого?

(П) 17. Что нам нужно сделать, если у нас самих были проблемы дом?

18. Чего вы можете добиться таким способом?

19. Является ли ваш личный опыт ценным для решения проблем вашего спонсируемого?

(Примечание – «Если мы находимся в хорошей духовной форме, мы можем делать все то, что не рекомендуется делать алкоголикам»)

(П) 20. Что мы можем делать, если мы находимся в хорошей духовной форме?

21. Что думают о нас люди, которые не знают правду об алкоголизме и выздоровлении от него?
(очень длинное предложение)

(Страница 98)

1. Что показывает наш опыт?

(П) 2. Что мы делаем каждый день?

3. Что не так с алкоголиком, который не может иметь дело с ситуациями или местами, где может присутствовать алкоголь?

4. В чем проблема таких людей?

5-а. Какой тогда единственный шанс на трезвость у таких людей?

5-б. Кто может разрушить этот план?

(Вопрос: Ты когда-нибудь пытался лечить алкоголизм «географическим методом»? Пытался ли ты переезжать с места на место? Менять работу и т.д.? Какой был результат?)

7. Подпишутся ли члены Ал-Анон под последнее утверждение?

(П) 8. Во что мы, выздоровевшие алкоголики, верим?

9. Что происходит, когда алкоголик старается спрятаться от алкоголя?

10. Является ли это наши опытом или это наше мнения?

11. Какой был результат?

(П) 12. Какое правило мы соблюдаем?

13. Что включает в себя это утверждение?

14-а. Считают ли потенциальные члены Ал-Анона, что это хорошая идея?

14-б. О чем свидетельствует наш опыт?

(П) 16. Какое очень важное ограничение мы выработали для себя? (3 предложения)

(Страница 99)

1. Стоит ли нам бояться за свою трезвость, если у нас есть веские причины для похода на какое-то мероприятие, и мы находимся в хорошей духовной форме?

2. Какой выбор всегда есть у нас?

3. В каких двух вещах мы должны быть уверены?

4. Какие должны быть наши мотивы, если мы решим пойти в место, где люди пьют?

5. Если мы не уверены в своей духовной форме, на что нам лучше потратить свое время?

(Комментарий: Обратите внимание когда нам даны эти предложения. Мы должны выполнять Шаги и начать спонсировать других людей прежде чем возвращаться к «нормальной» жизни)

(II) 6. Как нам не нужно сидеть на таких мероприятиях, если мы попали на них?

7. Если мы попали на такое мероприятие, то что нам нужно делать?

8. Как нам себя вести, если это деловая встреча?

9. Если нас приглашают покушать в месте, где есть алкоголь, как нам следует себя вести?

10. Должны ли мы требовать, чтобы другие люди менялись?

11. Должны ли мы объяснить нашим друзьям, что такое алкоголизм?

12. Как люди реагируют, когда мы рассказываем правду о себе?

13. Что мы делали, когда мы употребляли алкоголь?

14. Что мы должны делать сейчас?

(Примечание – «Ваша работа теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны.»)

(II) 15-а. Какая наша новая работа?

15-б. Что мы должны делать не колеблясь?

17. Чего нам не следует бояться, если мы выздоровели от алкоголизма и несем весть о выздоровлении другим алкоголикам?

18. Если мы будем делать Программу и нести весть о выздоровлении другим алкоголикам, что сделает Бог со своей стороны?

(II) 19. Держим ли мы алкоголь дома?

20. Какая самая веская причина, чтобы алкоголь присутствовал в доме?

21. Что делают некоторые выздоровевшие алкоголики?

22. Как думают другие выздоровевшие алкоголики?

23. Какая должна быть наша позиция по этому вопросу?

(Страница 100)

1. Если у нас какое-то строгое правило на это счет?

(II) 2. Что мы не должны делать?

3. О чем свидетельствует наш опыт?

4. Что важно услышать от нас тем новым алкоголикам, которые приходят в АА?

5-а. К какому результату может привести нетерпение?

5-б. Как можно по другому назвать нетерпение?

7. Что не хотят слышать умеренно пьющие люди?

(II) 8-а. Какая надежда есть у нас, как у Сообщества?

8-б. Какое наше поведение может свести к нулю наши попытки помочь другим алкоголикам?

10. Почему?

(II) 11. Кто создал наши проблемы?

12. **Чем был алкоголь?**

13. **Что мы перестали делать?**

Глава 8 Обращение к женам (К женам)

(Страницы с 101 по 117)

12 Шаг звучит: «Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов, мы пытались нести эту весть до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах». Мы уже обрели Обещание Программы – мы получили Духовное пробуждение. Мы получили четкие и ясные руководства по поводу спонсорства. Теперь нам дадут руководства по поводу того, как применять эти принципы во всех наших делах.

Наши Основатели осознавали, что алкоголизм – это семейное заболевание. Что каждый, кто сталкивается с алкоголизмом в своем окружении начинает страдать от него. Теперь у алкоголиков есть путь спасения – Программа АА, но они могут многое упустить, поэтому во многих случаях им нужна поддержка их близких.

Из этой Главы появилась чудесное Сообщество Семейные группы Ал-Анон. Без поддержки этого Сообщества многие страдающие алкоголики никогда бы не нашли решение их алкоголизма. Ал-Анон – это самый большой друг всех алкоголиков и Сообщества Анонимных Алкоголиков.

«МЫ ВЫЗДОРОВЕЛИ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИЛИ!».

(Страница 101)

- (П) 1. О ком в основном говорится в этой книге?
2. К кому также относится материал, изложенный в книге?
3. Распространяется ли деятельность АА на женщин?
4. Работает ли АА для женщин, также как и для мужчин?

- (П) 5-а. Кто всегда страдает от алкоголизма, кроме самого алкоголика?
5-б. Кто живет в боли и страдает не меньше самого алкоголика?

- (П) 7. Что хотят сделать жены, родственники и друзья выздоровевших алкоголиков? (2 предложения)
8. Для кого написана эта Глава?

- (П) 9. Как жены выздоровевших алкоголиков, что мы хотим, чтобы родственники алкоголиков знали?
10. Что мы сразу же хотим сделать?

(Комментарий: Прочитайте сноску внизу. Эта Глава посвящена всем людям, которые страдают от алкоголизма)

(Страница 102)

1. На что мы выздоровевшие алкоголики и члены наших семей настаиваем?

- (П) 2. Является ли эта Глава идеями и мнениями или настоящим опытом?
3. С чем мы шли по жизни? (2 предложения)
4. Какие две вещи руководили нами?
5. Какая вечная надежда живет в сердцах у родственников алкоголиков?

(Комментарий: У созависимых людей точно также как и у алкоголиков, есть безумное мышление – иллюзия. Следующие два параграфа будут описывать безумие созависимых)

- (П) 6. Куда привела нас наша верность?
7. В какие затруднения мы попадали? (до конца параграфа)

- (П) 8. Во что превратились наши дома?
9. Что происходило по утрам?
10-а. Что наши друзья советовали нам сделать?
10-б. Что мы делали вместо этого?
12. Через какой круг безумия раз за разом проходят созависимые люди? (3 предложения)

- (П) 13. Почему мы не приглашали наших друзей к себе домой?
14. Какой была наша социальная жизнь? (2 предложения)
15. Что происходило, когда мы ходили в гости? (2 предложения)

(Страница 103)

- (П) 1. Какой была наша финансовая безопасность?
2. Почему? (2 предложения)
3. Что происходило с нашими сбережениями?

- (П) 4. С какими другими серьезными проблемами мы сталкивались? (2 предложения)

5. Какое оправдание использовали алкоголики?

(П) 6. Что вошло в нашу повседневную жизнь? (3 предложения)

7. Что мы делали на следующий день?

(Комментарий: Еще одно проявление безумия созависимости)

(П) 8. Что мы пытались делать, когда в алкогольную мясорубку были вовлечены дети? (2 предложения)

9. Как вели себя алкоголики? (2 предложения)

10. Что мы делали в отчаянии?

(Комментарий: Еще одно проявление безумия созависимости)

11. Как реагировали на это алкоголики?

(П) 12. К чему привела такая жизнь многие семьи алкоголиков?

13. Что это стоило женам алкоголиков?

14. Но что мы обычно делали? (2 предложения)

15. Что пришлось делать женам алкоголиков?

(П) 16. Обращались ли мы к врачам?

17. С какими признаками алкоголизма мы сталкивались?

18. Что мы делали снова и снова?

(Страница 104)

1. С чем столкнулись большинство из нас?

2. Что было дальше?

3. Что всегда было рядом с семьями алкоголиков?

(П) 4. Сохраняли ли мы рассудительность и здравомыслие в стрессовых ситуациях?

5. Какая была причина многих наших ошибок?

6. Что мы смутно понимали?

7. Как бы мы вели себя, если бы до конца понимали алкоголизм?

(Комментарий: В этом и заключается вся важность информации от предисловий до 42 страницы, где говорится о истинной природе алкоголизма)

(П) 8. Чего мы не понимали, пока не узнали об истинной природе алкоголизма?

9. Во что мы начали верить?

10. Какими алкоголики иногда бывают?

11. Что неизбежно следует за такими периодами?

12. Что отвечали алкоголики, когда мы спрашивали их о том, почему они снова напились?

13. Как мы себя чувствовали от этого?

14. Какой вопрос снова и снова задают себе жены алкоголиков?

15. Узнавали ли мы их, когда они были пьяными?

16. Легко ли установить контакт с алкоголиком?

(П) 17. Какие еще вопросы снова и снова задают себе члены семей алкоголиков? (весь параграф)

(Комментарий: Все эти вопросы задаются из-за незнания истинной природы алкоголизма. Поэтому информация от предисловий до 42 страницы является жизненно важной, как для алкоголика, так и для членов его семьи)

(П) 18. Являются ли такие вопросы общими для жен алкоголиков?

19. На что мы надеемся?

20. Где живет алкоголик в активном употреблении или в трезвом состоянии, но без Решения и Программы действий?

(Комментарий: В точно таком же странном мире, где все искажено и преувеличено живут со-зависимые)

(Страница 105)

1. Что мы все еще можем рассмотреть в алкоголике?

2-а. Что мы не должны забывать?

2-б. Но что на самом деле происходит чаще всего?

4. Что является истинной по поводу алкоголизма?

5. Что происходит с алкоголиками, когда они выздоравливают от алкоголизма?

(Комментарий: Вся информация, которая была дана нам в этой главе до этой точки, говорит нам о Проблеме. Теперь нас приведут к Решению. Сначала жены выздоровевших алкоголиков рассказывают как они помогали своим мужьям, а затем, как начали применять Решение для самих себя)

(П) 6. Что мы не должны делать?

7. Почему?

8. Как нужно попытаться относиться к алкоголику?

9. Что нам нужно помнить, когда алкоголика несет?

(П) 10. Есть ли исключения из правил?

11. Что мы должны помнить?

12. Что алкоголики такого типа могут попытаться сделать?

13. Как мы должны реагировать на это?

14. Если вы поняли, что ваш муж алкоголик этого типа, что вам нужно сделать?

15. Что вы не должны позволить сделать алкоголику?

16. Почему мы должны поступить?

(П) 17. Сколько категорий алкоголиков, по отношению к желанию выздороветь, дает нам Большая книга?

(Комментарий: Сейчас нам дадут описание прогрессирования алкоголизма. Это описание полезно, как для членов семей алкоголиков, так и для самих алкоголиков, для понимания степени прогрессирования алкоголизма. Главный вопрос на который родственники алкоголиков должны ответить: «На какой стадии сейчас находится близкий нам человек?». Как только мы получили ответ на этот вопрос, мы можем двигаться дальше по книге, где будет написано, что нам нужно делать)

(П) 18. **Первая категория:** Кем может не быть ваш муж?

19. Как могут пить мужья из первой категории?

(Комментарий: Мы уже знаем, как называются такие люди – это тяжелые пьяницы)

20. Как часто напиваются мужья из первой категории?

21. Как влияет употребление алкоголя на финансовое положение мужей из первой категории?

22. Как влияет употребление алкоголя на психику и здоровье таких людей?

23. Как чувствуют себя близкие таких людей?

24-а. В чем уверены люди из первой категории?

24-б. Какой аргумент могут выдвигать такие люди в качестве оправдания?

(Страница 106)

1. Как вы можете обидеть такого человека?

2. Много ли людей, которых можно причислить к первой категории пьющих?

3. Что делают некоторые из людей из первой категории?

(Комментарий: Этот параграф описывает нам тяжелых пьяниц. Тяжелые пьяницы могут пить много, но если захотят, могут пить умеренно, потому что у них нет Феномена тяги. Также тяжелые пьяницы могут пить, а могут не пить, если захотят, потому что у них нет Мышления алкоголика)

4. Что может произойти с теми, кто продолжил пить?

(II) 5-а. **Вторая категория:** Как такие люди пьют?

5-b. Что не могут сделать такие люди?

(Комментарий: Это уже описание настоящего, хронического алкоголика. Он не может контролировать употребление алкоголя из-за Феномена тяги, и не может бросить пить, не может управлять своим решением не пить из-за Мышления алкоголика)

7. Что часто происходит с такими людьми?

8-а. С чем он соглашается?

8-b. Но в чем убежден такой человек?

10. Что уже пробовал такой человек?

11. Как его употребление начало сказываться на его отношениях с друзьями?

12. Как его употребление начало сказываться на его работе?

13-а. Как он себя чувствует из-за всех этих неприятностей?

13-b. Что начинает осознавать такой человек?

(Комментарий: Он не может пить так, как пьют другие люди из-за Феномена Тяги)

15-а. Что иногда делает такой человек?

15-b. Почему он пьет по утрам или в течение дня?

17-а. Как такой человек чувствует после запоев?

17-b. Что он начинает хотеть?

(Комментарий: Именно в моменты выхода из запоя у алкоголиков самое сильное желание бросить пить. Чем дальше алкоголик от запоя, тем это желание все меньше и меньше)

19. Что происходит, когда такой человек трезвеет на какое-то время?

(Комментарий: А вот это уже проявление Мышления алкоголика)

20. Что мы думаем по поводу таких людей?

21. Что мы видим в таком человеке?

22. Что люди еще могут делать на этой стадии алкоголизма?

23. Что такие люди думают о своей проблеме?

24. Как в АА называют таких людей?

(II) 25. **Третья категория:** Что сказано по поводу этого парня?

26. Чем отличаются люди из третьей категории от людей из второй категории?

27-а. Что произошло с его друзьями?

27-b. Какая ситуация дома?

27-с. Какая ситуация у него на работе?

30. Что обычно происходит дальше?

31. Что на этом этапе начинают признавать алкоголики?

(Комментарий: Потому что никто не объяснил ему, что значит быть алкоголиком. Никто не рассказал ему о Феномене тяги и о Мышлении алкоголика)

32. Какие мысли крутятся в голове у таких людей?

33. Как описывается Мышление алкоголика в этом предложении?

34. Можно ли определить на этом этапе, что человек настоящий алкоголик?

(Страница 107)

1. Является ли такой случай безнадежным?

(II) 2. **Четвертая категория:** Как чувствуют себя близкие людей из четвертой категории?

3. Где уже побывали представители четвертой категории?

4. Как ведут себя такие люди, после того как выпьют?

5. Долго ли остаются трезвыми такие люди после выхода из больницы?
6. Какой новый симптом алкоголизма может появиться на этом этапе болезни?
7. Каково мнение врачей о людях из четвертой категории?
8. Что родственники таких людей возможно уже делали?
9. Являются ли люди из четвертой категории безнадежными?

(Примечание – «Но они выздоровели»)

10. Откуда мы это знаем? (2 предложения)

(Комментарий: Теперь после того, как Большая книга описала нам стадии алкоголизма, нам дадут четкие руководства как действовать в каждом конкретном случае.

Комментарий: Как нам вести себя с людьми из Первой категории:

- (П) 11. Могут ли возникнуть трудности с людьми из первой категории?

12. Почему? (3 предложения)

13. Может ли быть такое, что родственники тоже любят выпивать, как и их проблемные члены семьи? (5 предложений)

14. Во что верят некоторые алкоголики?

(Комментарий: Обратите внимание, что некоторые из представленных ниже предложений могут показаться вам сложными, а может и вообще нереальными. Дальше в этой Главе нам расскажем, что мы должны сделать, чтобы сделать эти предложения и рекомендации выполнимыми)

- (П) 15. Какое первое правило успеха в работе с алкоголиками?

16. Какие могут быть преграды для этого?

17. Что нам необходимо для успеха в работе с алкоголиками?

- (П) 18. Какое следующее предложение?

19. Какие будут последствия того, что алкоголик приклеит к вам ярлык «пила»?

20. Какие два возможных результата того, что к вам приклеят ярлык «пила»? (2 предложения)

(Страница 108)

1. К чему это может привести?

- (П) 2. Чему вы не должны позволить произойти?

3. Что нужно окружающим алкоголика людям?

4. Что можно делать, несмотря на алкоголизм родственников?

5. Это наше мнение или это наш опыт?

6. Какую мысль вы не должны впускать в свое сердце?

7. Почему?

- (П) 8. Что осознавали авторы этой книги?

9. Что со временем произойдет с мужем-алкоголиком, если его жена начнет выполнять Программу?

10. Что может произойти дальше?

11. Кто должен начать этот разговор?

12. Что мы не должны делать?

13. Что вы должны попытаться сделать?

14. Что вы должны донести до алкоголика?

(П) 15-а. Когда вы, наконец-то, начнете разговаривать об алкоголизме, что вы должны предложить сделать алкоголику?

15-б. Если алкоголик не очень настроен на чтение, то какую одну главу вы должны рекомендовать особенно?

(Комментарий: Обратите внимание, что общим предложением для людей из всех четырех категорий является то, чтобы мы должны организовать им знакомство с Большой книгой)

17. Что вам нужно сказать ему?
18. Какое мнение вы должны высказать?
19. Что вы должны еще сказать ему?
20. Что вы можете добавить к вышесказанному?
21. Если вы будете следовать таким рекомендациям, что может произойти?

- (П) 22. Кого может знать ваш муж?
23. Что вы можете предложить ему?
 24. Кому любят помогать пьяницы?
 25. Какое желание может родиться у вашего мужа после прочтения книги?

(Страница 109)

- (П) 1-а. Как вам вести себя, если алкоголик не заинтересован в выздоровлении?
- 1-b. Что обычно происходит через какое-то время?
 - 3-а. Какое качество вы должны развивать в себе?
 - 3-b. Каким будет результат?
 5. Что могут сделать жены алкоголиков, если их мужья не хотят выздоравливать?
 6. Что произойдет, если вы будете придерживаться предложений, которые даны в этой главе?

(Комментарий: Теперь нам расскажут о людях из второй категории:

- (П) 7. Какой подход нам рекомендуют к людям из второй категории?
8. Что вы должны спросить у алкоголика после очередного срыва?
 9. Что не нужно просить у алкоголика?
 10. Для кого он должен хотеть бросить пить?

- (П) 11. Есть ли шансы на то, что алкоголики из второй категории захотят выздороветь?
- 12-а. Что вы должны показать ему?
 - 12-б. Что вы должны рассказать ему?
 14. Какую мысль нужно донести алкоголику на этом этапе?
 15. Что вы можете рассказать алкоголику?
 16. Если алкоголику все еще не нравится идея духовного выздоровления, то какую главу мы можем порекомендовать ему прочитать?
 17. Что это может сделать для него?

- (П) 18. Когда ваши усилия могут принести максимальный эффект?
19. Что нам делать, если алкоголик не заинтересован в Решении?
 20. Что нам не нужно делать?
 21. Что вы уже сделали?
 22. Какой важный факт вы уже донесли до сознания алкоголика?
 23. Что вам категорически не нужно делать?
 24. Что сделает настоящий алкоголик рано или поздно?

(Примечание – «Подождите, пока новые срывы не убедят его, что он должен начать действовать, потому что, чем больше вы будете торопить его, тем больше вы будете оттягивать его выздоровление»)

- 25-а. Что вам нужно подождать?
- 25-б. Почему?

(Комментарий: Теперь речь будет идти о людях их третьей категории:

- (П) 27. Хорошо ли это или плохо, если человек оказывается алкоголиком из третьей катего-

рии?

28. Если вы уверены, что он хочет выздороветь, то что вы должны сделать?

(Страница 110)

1-а. Какой у него может быть настрой?

1-б. Но что он, скорее всего, сделает?

1-с. Что может произойти, если алкоголик прочтет эту книгу?

4. Много ли нам придется ждать, когда алкоголик из третьей категории начнет делать Программу, если это произойдет не сразу?

5. Что вам не нужно делать?

6. Что нам нужно позволить сделать такому человеку?

7. Как вам нужно относиться к его запоям?

8. Когда вам нужно будет вернуться к разговору о выздоровлении?

9. Что иногда следует сделать?

10. Что посторонние люди иногда могут сделать, чего не могут сделать члены семьи?

11. Если алкоголик обычный, нормальный человек, какие его шансы протрезветь?

(Комментарий: Теперь нам расскажем о четвертой категории алкоголиков:

12. Все ли алкоголики, которые дошли до этого этапа безнадежны, и никогда не выздоровят?

13. Много ли в АА примеров выздоровления алкоголиков из четвертой категории?

14. Что сделали окружающие?

15. Что казалось очевидным?

16. Тем не менее, что показал наш опыт?

(II) 17. Все ли алкоголики из четвертой категории выздоравливают?

18. Какая причина того, что бывают исключения?

19. Какая другая причина?

20. Кто может помочь алкоголику решить его проблемы с алкоголизмом?

21. Что вам нужно попытаться сделать в любом случае?

22. Как иногда алкоголики реагируют на эту книгу?

23-а. Если он действительно хочет применить Программу, что мы должны сделать для него?

23-б. Какое условие должно быть соблюдено?

25. Является ли эта рекомендация действенной?

26. На чем она основана?

27. Что произошло с момента выхода этой книги?

(Страница 111)

1. Что говорит опыт АА о тех людях, которые выздоровели от алкоголизма?

(Комментарий: В Оригинальном манускрипте Большой книги, здесь было написано: «Около года назад из заведения подобного рода было выпущено шесть хронических алкоголиков. Все ожидали, что все они вернутся в больницу через несколько недель. Только один из них вернулся. Остальные никогда больше не срывались».

В Двенадцатом выпуске Первого издания, в октябре 1948 года, было написано «В течении 1939 года из окружной Больницы Нью-Джерси было выпущено 17 хронических алкоголиков. Одиннадцать из них никогда больше не срывались – никто из них не вернулся больше в дурдом»)

2. О чем свидетельствует выздоровление хронического алкоголика?

(II) 3. С чем вы можете столкнуться?

4. Какова правда по поводу некоторых алкоголиков? (2 предложения)

5-а. Что нам нужно сделать, если алкоголики становятся опасными для окружающих?

5-б. Кто может помочь вам с этим решением?

7-а. Кто страдает от алкоголизма одного человека?

7-б. В тоже время, кто страдает больше всего?

(П) 9. К чему мы должны быть готовы?

10. Является ли это нашим мнением или нашим опытом?

11. Что облегчает принятие такого решения?

(П) 12. Какие страхи беспокоят людей, которые живут с алкоголиками?

13. Почему родственники алкоголиков начинают изолироваться от окружающего мира?

14. Что вы скрываете даже от ближайших родственников?

15. Знаете ли вы правильные слова для детей?

16. Когда пьянство алкоголика становится невыносимым, какое изобретение человечества проклинается в его доме?

(П) 17. Что говорит нам наш опыт?

18. О чем вы можете рассказать вашим друзьям?

(Примечание – «При этом вы не должны порочить вашего мужа и не навредить ему.»)

19. Что вы не должны делать?

(П) 20. Что произойдет, если вы расскажите правду вашим друзьям?

21. Что произойдет с барьерами, которые вы создали?

22. Что вы перестанете чувствовать, когда начнете говорить правду о ситуации в вашей семье?

(Страница 112)

1. Правда ли что алкоголики слабохарактерные люди?

2. Что может изменить ваши отношения с окружающими людьми?

(П) 3. Как вы должны вести себя с детьми?

4. Что лучше всего не делать, до тех пор пока ситуация не критична?

5. Что лучше делать вместо этого?

6. Что произойдет, если у вас получится вести себя так, как описано выше?

(П) 7. Что вам приходится делать время от времени?

8. Что вам лучше делать вместо этого?

9. Что алкоголик должен делать сам?

10-а. Что вы не должны делать, пытаясь помочь алкоголику?

10-б. Почему?

12. С кем нужно обсудить эту ситуацию?

13. О чем вам нужно спросить алкоголика?

14. Что вам не стоит делать?

(П) 15. Какой другой страх есть у родственников алкоголиков? (2 предложения)

16. Бывает ли такое, что алкоголики теряют работу?

17. Какую внутреннюю работу вы должны проделать?

18. Чем может оказаться потеря работы для алкоголика?

19. Что может сделать потеря работы для алкоголика?

20. Что произошло со многими алкоголиками после потери работы?

(Комментарий: Оставшаяся часть Главы посвящена Решению от страдания и мучений тех людей, которые по-настоящему любят и заботятся об алкоголике. Те из родственников алкоголиков, которые начали выполнять ту же Программу, которая была написана для алкоголиков, обнаружили, что они обрели духовное пробуждение / духовный опыт, и выздоровели от духовной болезни, которая

у них была. Эта духовная болезнь проявлялась в одиночестве, мучениях, отчаянии, жалости к себе и т.д)

(П) 21. О чем нам уже много раз говорили в книге?

(Страница 113)

1. Что может сделать Бог?

2. Что обнаружили жены алкоголиков? (2 предложения)

3. Что укрепит отношения между выздоровевшим алкоголиком и его женой?

(П) 4. В какую ложь верят многие родственники алкоголиков?

5. Как родственники алкоголиков оценивают самих себя?

6. Какая глупая идея может жить в мышлении людей?

7. Что нужно попытаться сделать родственникам выздоровевших алкоголиков?

8. Что происходит, когда вся семья практикует Программу?

9. Какое еще обещание нам дается?

10-а. К чему мы призываем родственников алкоголиков?

10-б. Почему?

10-с. Какой источник вдохновения появляется у нас, когда мы начинаем практиковать Программу?

13. Какой идеальный вариант развития дальнейшей жизни в семье?

(П) 14. Что может сделать вас счастливыми?

15. Закончится ли на этом работа по Программе?

16. Где вы находитесь, когда близкий вам человек протрезвел?

17. Какое обещание нам дают?

18. Почему так происходит?

19. Должно ли так быть?

(П) 20. Что должно пройти испытание?

21-а. Как должны рассматриваться такие испытания?

21-б. Каким будет результат таких трудностей?

23. Что мы должны делать с ошибками, чтобы они не утянули нас на дно?

24. Что нам нужно делать с ошибками?

25. Что произойдет, когда вы будете исправлять свои ошибки?

(Страница 114)

(П) 1. С какими трудностями вам придется встретиться?

2-а. Что иногда делают алкоголики, даже если они работают по Программе?

2-б. Какое желание появляется у родственников алкоголиков в такие моменты?

4. Если в семье начнется критика друг друга, то к чему это приведет?

5-а. Являются ли эти проблемы пустяковыми?

5-б. Для кого ссоры особенно нежелательны?

7. Что вы должны пытаться делать в трудную минуту?

(Примечание – «Никогда не забывайте, что resentment представляет смертельную опасность для алкоголика»)

8. Что вы всегда должны помнить?

9. Должны ли вы всегда соглашаться с алкоголиками из-за предыдущего утверждения?

10. Что вам нужно стараться делать?

(П) 11. Что вы обнаружите, если начнете делать Программу всей семьей?

12. Что должен сказать кто-то из членов семьи, когда будет назревать ссора? (3 предложения)
13. Если алкоголик серьезно настроен на то, чтобы выздороветь от алкоголизма, что он будет делать?

- (П) 14. Что понимают выздоровевшие алкоголики?
15. Что они хотят сделать?
 16. Что не должны делать члены семьи алкоголиков?
 17. Почему алкоголики не способны измениться за одно мгновение?
 18. Какие ключевые слова счастья в семье?

(Комментарий: Эти качества звучат, как результат выполнения 9 и 10 Шага)

19. Если члены семьи выздоровевшего алкоголика начнут проявлять терпение, толерантность, понимание и любовь, то чем отплатит алкоголик?
20. Какое наше правило жизни?
21. Что будет происходить, если члены семьи начнут выполнять Программу?

- (П) 22. Что есть у всех женщин?

(Страница 115)

1. Какое желание может возникнуть у членов семьи алкоголика после того, как он протрезвел?

- 2-а. Может ли ваш муж соответствовать вашему идеалу?
- 2-б. Почему?
4. Какими должны быть члены семьи алкоголиков?

- (П) 5. С какой еще трудностью вы можете столкнуться?
6. Какая мысль не нравится многим членам семей алкоголиков?
 7. Что мы забываем в такие моменты?
 8. Что скажут многие выздоровевшие алкоголики о роли их семьи в их выздоровлении?
 9. Чтобы произошло со многими алкоголиками без помощи их семей?
 10. Чем мы должны заменять такие мысли?
 11. На чем вы должны сосредотачивать ваше внимание?

- (П) 12. С какой еще проблемой сталкиваются семьи выздоровевших алкоголиков?
- 13-а. О чем годами мечтали члены семей алкоголиков?
 - 13-б. Что делают алкоголики вместо того, чтобы проводить все свое время с семьей?
 15. Какую мысль носят многие члены семей выздоровевших алкоголиков?
 16. Какой факт они должны всегда помнить?
 17. Что происходит иногда, когда алкоголики охвачены желанием помочь другим?
 18. Кого вы можете встретить в своем доме?
 19. Все ли новые друзья выздоровевшего алкоголика нравятся его семье?
 20. Что может еще в поведении алкоголика может не нравиться его семье?
 21. Что является хорошим советом по этому поводу?
 22. Что мы считаем очень большой ошибкой?
 23. В чем семьи должны помогать алкоголикам?
 24. Чем мы предлагаем заняться женам алкоголиков?

(Страница 116)

1. Что нужно женам новых членов АА?

- (П) 2. Что является обычным делом для семей алкоголиков?
3. Что вам нужно найти?

4. Что произойдет, если семьи алкоголиков объединятся идеей помогать другим?
5. Какое чувство должно родиться у алкоголика и членов его семьи?
6. О чем вы должны начать думать?
7. Что станет с вашей жизнью, если вы будете делать это? (2 предложения)

(П) 8. Что может стать настоящим разочарованием для семьи, живущей Программой?

9. Что вам не нужно делать, если вы уверены, что алкоголик хочет выздороветь от алкоголизма?

10-а. Что является самым лучшим вариантом?

10-б. Как влияют срывы на некоторых алкоголиков?

12. Что может срыв показать алкоголику?

(Комментарий: После нескольких недель трезвости, Доктор Боб сорвался. Этот срыв окончательно поставил его на колени, и он сдался перед Программой, как мы знаем ее теперь. Он начал делать 9 Шаг, который отказывался делать до этого)

13-а. О чем не нужно напоминать алкоголику?

13-б. Почему?

15. Что нужно сделать вместо этого?

(П) 16. Что может поставить под угрозу трезвость нового члена АА?

17. Чем может алкоголик оправдать свой срыв?

(П) 18. Что никогда не нужно делать?

19. Что алкоголики замечают очень быстро?

20. Что вам нужно показать алкоголику? (2 предложения)

(Страница 117)

1. Что не нужно делать родственникам алкоголика, если тот сорвался?

2. Что мы должны всегда помнить?

3. Когда нам нужно принять этот факт?

4. Что нужно сделать, если алкоголик сорвался?

5. Что мы должны сделать, чтобы предотвратить новые срывы?

(П) 6. Что мы осознаем?

7. За что мы хотим попросить прощения у особо чувствительных людей?

8. На чем основана эта глава?

9. Как был получен этот опыт?

(П) 10. Какова наша весть тебе, если ты потенциальный новичок?

(Комментарий: Пожалуйста, прочитай ссылку внизу страницы)

Глава 9 Новые отношения в семье (Семья после)

(Страница 118 по 131)

Эта Глава написана для всей семьи. Алкоголик обнаружил, что Программа Анонимных Алкоголиков, является Решением его проблем. Семья обнаружила Программы Ал-Анон и Алатин, как Решение своих проблем. В рамках их Сообществ, все идет хорошо. Решены большинство проблем, кроме проблемы в самом важном месте – и это место наш дом, наша семья. Как было сказано в предыдущей Главе и в Главе «Выход есть (Есть решение)», перестать пить – это только начало, намного важнее продемонстрировать наши принципы дома, на работе и во всех наших делах.

Перед тем как начать изучать эту Главу прочитайте часть предыдущей Главы «Обращение к женам», со страницы 112, третий параграф последнее предложение «Для многих из нас это ...» и всю страницу 113. Глава «Новые отношения в семье (Семья после)» покажет каждому члену семьи, как применять 12 Шагов в семейной жизни, что вернет мир, гармонию, любовь и единство в вашу семью.

Каждый член Анонимных Алкоголиков, Ал-Анона и Алатина должны изучать эту Главу, потому что в ней действительно дан «образец, по которому мы можем жить».

«МЫ ВЫЗДОРОВЕЛИ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИЛИ!».

(Страница 118)

- (П) 1. Кто написал эту главу?
2. Какое впечатление могла произвести предыдущая Глава?
3. Что на самом деле является правдой?
4. Что должны сделать все члены семьи?

(Комментарий: *Являются ли эти качества обещаниями выполнения 9 и 10 Шагов?)*

5. Чем мы должны заплатить за счастливые отношения?
6. У кого обычно есть предубеждения о том, как нужно строить семейную жизнь?

(Комментарий: *Вспомните 56 страницу: «Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них»*)

7. Что является причиной всех проблем в семье?
8. Что показал опыт АА?
9. Что является результатом такой семейной жизни?

(Комментарий: *Вспомните, «Эгоизм – Эгоцентризм! В этом мы полагаем корень всех наших проблем.»*, страница 60)

- (П) 10. Что хочет каждый члены семьи? (2 предложения)

11. Что пытается делать каждый члены семьи?
12. Что могут делать члены семьи, даже не осознавая это?

(Комментарий: *Этот параграф сокращенная версия всего того, что написано на странице 58, 59, 60)*

- (П) 13. Чем является трезвость для настоящих, хронических алкоголиков и их семей?

14. Что один врач сказал по этому поводу? (2 предложения)
15. Что должна понимать вся семья?
16. Что всегда может произойти?
17-а. Что мы можем встретить?
17-б. Куда приводят такие тропки?

(Страница 119)

- (П) 1-а. Какую первую вещь нам расскажут в этой Главе?

1- б. Какую вторую вещь нам расскажут в этой Главе?

3. Что очень сильно хочет семья алкоголика?
4. Что помнят все члены семьи?
5. Как они смотрят на свою нынешнюю жизнь?
6. С какой серьезной проблемой столкнутся большинство семей алкоголиков?

- (П) 7. Что происходит, когда алкоголики трезвеют, в результате выполнения Программы?

8. Какие ожидания возложены на выздоровевших алкоголиков?

9. Чего требуют многие семьи алкоголиков?
10. Кто по их мнению является их должником?

11-а. Что алкоголики разрушали годами?
11-б. Как обстоят дела алкоголика в начале трезвости?

13. Быстро ли решаются такие проблемы?

14-а. Что произойдет, если алкоголики будут расти духовно, делать Программу и помогать другим?

14-б. Как скоро это произойдет?

- (П) 16. Что понимают алкоголики?

17-а. Что потребуется для восстановления финансовой сферы?

17- b. Чего не стоит делать?

19. Гарантируют ли в АА, что все члены нашего Сообщества разбогатеют?

20. Что сделает мудрая семья?

(П) 21. С чем будет сталкиваться семья выздоровевшего алкоголика время от времени?

22. Каким иногда бывает первый порыв?

23. Чем может быть одержима семья?

(Страница 120)

1-а. Что мы думаем об этом?

1-б. С чем противоречит такая позиция?

(П) 3. Что однажды сказал Генри Форд?

4. Когда это является правдой?

5. Что мы делаем для нашего роста?

6. Что становится нашим главным достоянием?

(Комментарий: Наше прошлое – это то, какими мы были, что с нами произошло и какие мы сейчас! Проблема, Решение, Практическая Программа Действий и Обещания это Программы)

(П) 7. Для кого особенно важен наш опыт?

8. Перед кем в долгу каждая семья, в которой кто-то выздоровел от алкоголизма?

9. Что нам придется делать, помогая другим людям? (2 предложения)

10. Что произойдет с вашим прошлым, когда Бог коснется его? (2 предложения)

(Комментарий: Опять же, нам напоминают нашу главную цель и то, как она важна для нас и для других людей. «Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя». Это большая ответственность – быть выздоровевшим алкоголиком. Мы не можем не помогать другим, потому что мы знаем сколько боли приносит алкоголизм в жизни других людей. Мы знаем, что люди умирают от этой болезни. Мы знаем это, поэтому мы ответственны за это...

Если кто-либо, где-либо будет страдать от алкоголизма, мы хотим, чтобы рука помощи АА была протянута этим людям. И мы отвечаем за это!)

(П) 11. Может ли случиться так, что наши старые поступки снова начнут беспокоить нас?

12. Какой пример нам дается?

13. Что иногда люди делают в начале выздоровления?

14. Что было совсем рядом?

15. Что происходило потом?

16. Является ли это нашим опытом или нашим мнением?

17. Что пришлось сделать некоторым семьям?

18. Как большинство алкоголиков проживали такие ситуации?

(Страница 121)

1. Каким правилом мы должны пользоваться перед тем, как рассказывать какие-то серьезные примеры из нашего прошлого?

(П) 2. Что не прячут семьи членов АА друг от друга?

3. Что знают члены групп АА?

4. Что бы произошло в такой ситуации вне АА?

5. Что очень редко встречается в АА?

6. Если мы начинаем говорить о других людях в АА, то как мы должны это делать

(П) 7. Какой другой принцип, которому мы должны тщательно следовать?

8. Что мы стараемся делать?
- 9-а. Что другие люди могут делать сами с собой?
- 9-б. Что произойдет, если мы начнем критиковать или высмеивать других людей?
- 11-а. За чем должны следить члены семьи?
- 11-б. Почему?
13. Какой дефект очень распространен среди алкоголиков?
14. Быстро ли исчезает этот дефект?

(П) 15. Какой еще один распространенный дефект среди алкоголиков?

16. Что иногда происходит в начале трезвости?
- 17-а. Какой первый вариант развития событий?
- 17-б. Какой второй вариант развития событий?
18. Что произойдет в любом случае?
19. Откуда мы знаем это?

(П) 20. Какой вариант развития событий является опасным?

- 21-а. Что произойдет сначала при таком развитии событий?

(Страница 122)

- 1-б. Что произойдет потом?
2. Если алкоголик сразу же нырнет в работу, то как он будет себя чувствовать?
- 3-а. Кем он будет пренебрегать?
- 3-б. Как он будет реагировать, если сказать ему, что он неправильно себя ведет?
5. Каким будет вести себя алкоголик?
6. Какой будет реакция жены на такое поведение?
- 7-а. Как вся семья будет чувствовать себя?
- 7-б. Что они сделают?
9. Что происходит в результате всего описанного выше?
10. Что будет делать алкоголик? (2 предложения)

(Комментарий: Помня все то, что мы узнали в книге об алкоголизме, мы можем сказать, почему так происходит. Так происходит, потому что алкоголизм – это заболевание тела, мышления и духа. Мы излечиваемся от алкоголизма только тогда, когда преодолеваем заболевание духа. Если алкоголик занимается только восстановлением своего финансового состояния, и не занимается Программой, то постепенно он станет невыносимым для себя и других из-за своего духовного заболевания.)

(П) 11. Что иногда происходит в семье?

12. На что, по мнению членов семьи, они заслуживают?
13. Что они хотят от него?
14. Но что происходит обычно?
15. Что является следствием поведения семьи и самого алкоголика?
16. Как иногда реагируют алкоголики в сложившейся ситуации?
17. Понимают ли члены семьи поведение алкоголика?
18. Что начинают делать члены семьи?

(П) 19. Что нам нужно делать с подобными ситуациями?

20. Кто виновен в таких случаях?
21. Решают ли споры и критика проблемы в доме?
22. Что должны понимать члены семьи?
23. За что они должны быть благодарны?
24. Что им нужно делать?

(Страница 123)

1-а. Как будет реагировать члены семьи, если они понимают истинную природу алкоголизма?

1-б. Что будет двигательной силой к тому, чтобы алкоголик начал меняться?

(Комментарий: Опять же, нам напоминают обещания 10 Шага)

(П) 3. Что должен понимать алкоголик?

4. Является ли возмещение ущерба делом, которое можно решить за день?

5. Какую опасность должен понимать алкоголик?

6. Даже если алкоголику удастся восстановить свое финансовое положение, чему научил нас наш опыт в АА?

7. Что всегда должно быть на первом месте для настоящих, хронических алкоголиков?

(П) 8-а. Кто пострадал больше всего от алкоголизма?

8-б. Что должен сделать алкоголик прежде всего?

10. Что является залогом успеха в Программе выздоровления?

11-а. С чем сталкиваются некоторые алкоголики?

11-б. Что должны всегда помнить алкоголики?

(П) 13. Что произойдет с каждым членом семьи, если они начнут делать Программу?

14. Когда семейные собрания будут приносить пользу?

15-а. Что постепенно начнет понимать семья?

15-б. Что постепенно начнет понимать алкоголик?

17. Какой должен быть главный принцип семьи, если она хочет, чтобы в доме было счастье, мир и покой?

(П) 18. Какой второй путь, по которому может пойти алкоголик в начале трезвости?

19. Что начинает делать алкоголик с самого первого дня?

20. Что происходит с алкоголиком? (2 предложения)

(Страница 124)

1. Чем не способен заниматься алкоголик во втором случае?

2. Что начнут делать члены семьи, когда привыкнут к трезвости алкоголика?

3. О чем будет постоянно говорить выздоровевший алкоголик, который сразу же нырнул в духовность?

4. Какие две вещи могут произойти в этом случае?

5. Что он может начать заявлять другим членам семьи?

(П) 6. Что может произойти при таком варианте развития событий?

7. К кому могут начать ревновать члены семьи алкоголика?

8. Даже если они будут рады, что алкоголик протрезвел, что им может совсем не нравиться?

9. О чем они забывают в таком случае?

10. Что могут не понимать члены семьи?

11. Каким является выздоровевший алкоголик по их мнению?

12. Какой эгоистичный вопрос, как заноза, начинает беспокоит членов семьи?

13. Что начинают ставить в упрек алкоголику?

14. Что по их мнению произошло со здравомыслием их папы?

(П) 15. О чем говорит наш опыт? (2 предложения)

16. Как можно назвать такое состояние?

17. С кем можно сравнить выздоровевшего алкоголика?

18. Что мы не могли описать словами?
19. Что чувствуют выздоровевшие алкоголики?
20. Что будут делать выздоровевшие алкоголики, когда обретут свое первое духовное пробуждение/духовный опыт?
- 21-а. Что мы не могли осознать в самом начале?
- 21-б. Какое условие счастливой трезвости, счастливой духовной жизни?

(Страница 125)

- (П) 1. Что произойдет, если семья будет оказывать поддержку алкоголику в его выздоровлении?
- 2-а. Что он, в конце концов, увидит?
 - 2-б. Где очень часто находится самая большая недоработка в духовной жизни алкоголиков?
 4. Что произойдет, когда семья осознает, что сложившаяся ситуация – это всего лишь фаза духовного развития, и она рано или поздно пройдет?
 5. Что происходит, когда в семье царит атмосфера понимания и сочувствия?
- (П) 6. В каком случае все может пойти по другому сценарию?
- 7-а. Что может почувствовать алкоголик?
 - 7-б. Какое заблуждение может зародиться в мышлении алкоголика?
 9. Что произойдет, если семья продолжит критиковать алкоголика?
 10. Каким будет результат такой линии поведения семьи?

- (П) 11. Что должна делать семья, даже если она не согласна во всем с алкоголиком, который делает Программу?
- 12-а. Как может вести себя алкоголик?
 - 12-б. Что нужно позволить ему делать?
 14. Что первые дни трезвости больше, чем что-либо другое, гарантирует трезвость алкоголика?
- (Комментарий: Посмотрите, насколько то, что написано в Книге Анонимные Алкоголики отличается от того, что говорится в Сообществе Анонимные Алкоголики. В Книге нам раз за разом повторяют, что помощь другим – это основа нашего выздоровления. Помощь другим – это самое сильное средство для поддержания трезвости. А в Сообществе нам говорят, что мы не можем помогать другим, пока у нас не будет полгода трезвости, год... Люди в нашем Сообществе часто хоронят настоящих хронических алкоголиков своими советами!)*
- 15-а. Как иногда реагируют окружающие на поведение алкоголика на начальных этапах выздоровления?
 - 15-б. Но что показывает наш опыт?
 17. Что еще показывает наш опыт?

- (П) 18. Что осознали те из нас, кто играл в духовность?
- 19-а. Чем был вытеснен мир наших фантазий?

(Страница 126)

- 1-б. Что несло за собой это чувство осознания цели?
 2. Во что мы поверили?
 3. Где находятся люди, которым мы должны помогать?
 4. Является ли это нашим опытом или нашим мнением?
 5. Что обнаружили выздоровевшие алкоголики, которые прошли первый этап духовной Программы выздоровления?
- (П) 6. Какое еще одно практическое предложение нам дают?

- 7-а. Что тяжело не принять, как благо?
- 7-б. Какие препятствия могут возникнуть?
- 9. Кто может помочь в духовном развитии алкоголика, как никто другой?

(П) 10. В какой сфере жизни алкоголика произойдут существенные перемены?

- 11. Кем становятся жена, пока алкоголик пьет?
- 12. Что она делает?
- 13. Что пришлось делать жене алкоголика, в результате пьянства последнего?
- 14. Что делал алкоголь с алкоголиком?
- 15. Что постоянно делала жена алкоголика?
- 16. Что делал муж-алкоголик?
- 17. К чему приходится привыкать женщинам женам алкоголиков?
- 18. Что попытается сделать алкоголик после того, как он протрезвел?
- 19. К чему может привести эта ситуация, если ее заранее не предвидеть и не обговорить?

(П) 20. Что делает алкоголь с алкоголиками и их семьями?

- 21. Что делал алкоголик в течении многих лет?

(Страница 127)

1. Что может произойти, когда алкоголик начнет возвращаться в окружающий его мир, в общество?

- 2. Как могут чувствовать себя члены семьи?
- 3. Какую ошибку могут начать совершать члены семьи?

(П) 4. Что должны сделать все члены семьи с самого начала трезвости?

- 5. Что придется делать алкоголику?
- 6. Что может произойти по мере того, как алкоголик будет укрепляться в трезвости?
- 7. Как на счет наших общественных обязательств?
- 8. Что может произойти в сфере отношений с религиозными организациями?

(П) 9. Может ли вступление в какую-либо церковь быть полезным для алкоголика?

10-а. Что произойдет после того, как алкоголик выздоровел благодаря приобретению духовного пробуждения / духовного опыта?

- 10-б. Должны ли алкоголики во всем соглашаться с верующими людьми из разных церквей?
- 12. Что произойдет, если алкоголики не будут вступать в споры на религиозные темы?
- 13. Что может произойти, если алкоголик и его семья присоединятся к церкви?
- 14. Кому может помочь такой поступок?
- 15. Чем является изложенный выше материал?
- 16. Является ли вступление в церковь обязательным для трезвости?

(Страница 128)

- 1. Являются ли Анонимные Алкоголики частью какой-либо религиозной организации?
- 2. Что должен сделать каждый член АА?

(П) 3. О чем мы говорили в этой книге?

- 4. С чем мы сталкивались?
- 5. Но кем мы точно не являемся?
- 6. Что бы произошло, если бы новички не видели радости и веселья в АА?
- 7. На чем мы настаиваем?

- 8-а. О чем мы стараемся не рассуждать?
- 8-б. Что мы не делаем?
- 10. Что мы делаем, когда видим человека, который мучается от алкоголизма?
- 11. Что мы делаем для пользы новичков?
- 12. Но что мы не должны делать?

- (П) 13. Что мы считаем, является полезным?
- 14. Как некоторые люди реагируют на наше отношение к прошлому?
- 15. Что мы можем сделать с нашими проблемами?
- 16. Почему?

(Комментарий: Это великое Обещание, которое мы можем дать для всех новичков, которые пришли в АА)

- (П) 17. Какой факт очевиден для людей?
- 18. Что должна делать каждая семья?
- 19. В чем мы уверены?
- 20. Во что мы не хотим верить в АА?
- 21. Что является очевидным для нас?
- 22. Что стало удивлением для многих из нас?
- 23-а. Что мы должны избегать?
- 23-б. Что мы должны сделать с проблемами и бедами, которые приходят в нашу жизнь?

(Страница 129)

- (П) 1. Что нам говорят о проблемах, связанных с физическим здоровьем? (2 предложения)
- 2. В чем мы уверены?

(Примечание – «Мы, выздоровевшие от алкоголизма, мы на редкость психически здоровы.»)

- 3. Что происходит, когда мы выздоравливаем от алкоголизма?
- 4. Что мы видели и пережили на своем опыте?
- 5. Что происходит с физическим состоянием людей, которые выздоровели от алкоголизма?

- (П) 6. Какие выводы не следуют делать из предыдущего параграф?
- 7. Что дал нам Бог?
- 8. Что мы должны делать без колебаний?
- 9. Чем смогут помочь нам врачи?
- 10. Что мы должны помнить?
- 11. Какова заслуга врачей в лечении новичков на ранних этапах трезвости?

- (П) 12. Что сказал один врач об этой книге?
- 13. Что по его мнению должно быть всегда под рукой алкоголика?
- 14. Чем может помочь для нас сладкое?
- 15. Что многие члены АА заметили по поводу сладостей?

- (П) 16. Какой вопрос поднимется в этом параграфе?
- 17. Что делал алкоголь для многих из нас во времена нашего употребления?
- 18. С чем столкнулись многие алкоголики в начале своей трезвости?
- 19. К чему может привести такая ситуация, если не начать с ней разбираться?

(Страница 130)

- 1. Что обнаружили те из нас, кто прошел через этот болезненный опыт?
- 2. С кем нам нужно консультироваться по этому поводу?
- 3. Являются ли сексуальные расстройства постоянным состоянием?

- (П) 4. Как могут обстоять дела с детьми?
5. Почему так происходит?
6. Даже если дети не говорят об этом, что они могут чувствовать?
7. Какими становятся некоторые дети в результате жизни с активным алкоголиком в доме?
8. Какой симптом духовного заболевания может быть у них?
9. Изменится ли ситуация сразу же?

- (П) 10. Что они увидят, если алкоголик продолжит делать Программу?
11-а. Когда они увидят реальные изменения, что можно начать делать родителям?
11-б. Что может произойти в результате совместной духовной жизни?
13. Какие результаты будут в семье, если вся семья будет делать Программу? (2 предложения)

- (П) 14. Что должен делать алкоголики несмотря ни на что?

15. В чем должны убедиться члены семьи?

(Комментарий: Вспомните, что мы читали на странице 80 «Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями». Мы, выздоровевшие алкоголики, должны начать этот процесс духовного выздоровления нашей семьи и быть лидерами в нем)

16. Что является единственным возможным средством показать действенность Программы для нашей семьи?

(Комментарий: Большинство из нас нарушало одно обещание, за другим, и еще, и еще, и еще... Сотни невыполненных обещаний. Поэтому наша семья должна увидеть изменения своими глазами. Это может быть длительный процесс. Мы должны быть терпеливыми)

- (П) 17. Какой еще один пример нам привели?
18. Какой еще один дефект имел алкоголик из примера?
19. Что его жена думала по этому поводу?
20. Какой была реакция этого алкоголика?
21. Что продолжала делать его жена?
22. Что, в конце концов, сделал алкоголика?

(Страница 131)

- (П) 1. Была ли реакция этого человека правильной?
2. Что должен был он сделать вместо этого?
3-а. Несмотря на то, что этот человек выздоровел от алкоголизма, что он продолжает делать?
3-б. Видно ли из примера, что его жена начала применять Программу Ал-Анон?
5. Что смогла увидеть жена?

- (П) 6. Какие три лозунга есть в АА?

Глава 10 Обращение к работодателям (К работодателям)

(Страницы 132 по 146)

Авторы Большой книги благодаря своей прозорливости смогли увидеть, что по мере того, как алкоголики начнут возвращаться к нормальной жизни, то они вернутся на рабочее место. Практически без исключений каждая компания имеет в своем персонале активных алкоголиков. Эта глава о том, как донести весть о выздоровлении этим людям, которые еще не потеряли свою работу.

Для нас легче всего предположить, что самым быстрым и надежным способом найти алкоголика является обращение к врачам, священникам, адвокатам, полицейским и т.д. Но очень часто мы упускаем очень много потенциально благоприятных мест для несения вести о выздоровлении. Это, конечно же, там, где работают алкоголики. Некоторые из нас пришли в АА только благодаря тому, что их начальник был знаком с Большой книгой. Иногда это происходило благодаря тому, что кто-то, кто пришел в АА раньше нас, приходил возмещать ущерб нашему начальнику и рассказал ему о АА и Программе действий. В любом случае, есть большая вероятность, что многие алкоголики могут обрести выздоровление раньше, чем они опустятся на самое дно алкоголизма.

Эта Глава написана не Биллом Уилсоном. Основным автором этой Главы является Хэнк П., который был в составе совета директоров одной корпорации. Он рассказывает часть своей истории здесь, но также мы можем прочитать о нем в Главе «Мнение доктора», когда Доктор Силкуорт рассказывал о безнадежном алкоголике, на котором Доктор Силкуорт поставил крест, и который очень сильно удивил его, когда пришел к Доктору Силкуорту через год. Его историю «Неверующий» мы можем найти в Первом издании Большой книги.

«МЫ ВЫЗДОРОВЕЛИ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИЛИ!».

(Страница 132)

- (П) 1. На ком сфокусируют наше внимание в самом начале Главы?
2. Был ли у этого человека опыт в то, чтобы нанимать и увольнять людей?
3. С какой точки зрения может посмотреть этот человек на алкоголиков?
4. Для кого может быть полезным этот опыт?

(Комментарий: Сейчас нам расскажут часть истории Хэнка)

- (П) 5. Каким была его должность?
6. О чем однажды сообщил ему секретарь?
7. Какой была реакция Хэнка?
8. О чем Хэнк много раз предупреждал одного алкоголика?
9. Что произошло после всех этих предупреждений?
10. Что произошло, в конце концов?

- (П) 11. Что пояснила секретарша?
12. Что услышал Хэнк от брата мистера Б.? (окончание параграф)

(Страница 133)

- (П) 1. Какой другой случай описывает Хэнк?
2. О чем была газетная статья?
3. Что сделал тот парень после двухнедельного запоя?
4. Что сделал Хэнк за шесть недель до этого?

- (П) 5. Какой еще случай описывает Хэнк?
6. Какой была цель этого звонка?
7. Почему она звонила Хэнку?
8. Что вынужден был сделать Хэнк, по долгу службы?

- (П) 9. Какой была причина смерти трех этих людей?
10. Какая ирония судьбы произошла в жизни Хэнка?
11. Кто спас Хэнка от судьбы, которая постигла тех трех алкоголиков?
12-а. Чем обошелся алкоголизм Хэнка для его компании?
12-б. Почему?
14. Редки ли такие случаи?
15. Во что верят авторы книги?

- (П) 16. Что чувствуют практически все ответственные работодатели?
17. Как обычно относятся к алкоголикам их работодатели?
18. Как выглядит алкоголик в глазах работодателей?
19. Что иногда делают работодатели из-за своей личной симпатии к алкоголикам?

(Страница 134)

1. Что пытаются делать некоторые работодатели?
2. Что бывает не очень часто?
3. Что могут сказать многие члены АА?
- (П) 4. Какой пример нам дают в этом параграфе?
5. Чем поделился с Хэнком один из его коллег?
6. Как распорядился Хэнк с этой возможностью помочь другому алкоголику?
7. Каким была реакция его коллеги? (до конца параграфа)

(П) 8. Что сказал Хэнк по поводу реакции его коллеги? (2 предложения)

9. О чем попросил Хэнк у этого человека?

10. Чем такая встреча могла быть для того алкоголика?

11. Что еще раз подчеркнул Хэнк?

12. Что еще попросил Хэнк у своего коллеги?

13. Какой был ответ? (до конца параграфа)

(П) 14. Как отреагировал Хэнк на такой ответ?

15. Во что отказывался верить коллега Хэнка?

(Страница 135)

1. Что пришлось сделать Хэнку?

(П) 2. Что, в конце концов, произошло с тем алкоголиком? (2 предложения)

3. Возникли ли у того алкоголика проблемы с принятием Проблемы, Решения и выполнением Программы действий?

4. Как чувствовал себя тот алкоголик после встречи с членами АА?

5. Какие две вещи проиллюстрировал этот пример?

6. Могут ли работодатели оказать действенную помощь алкоголикам, если не понимают истинную природу алкоголизма?

(П) 7. Что должны в самом начале сделать работодатели, чтобы оказать действенную помощь алкоголикам у себя в подчинении?

8. Несмотря на то к какому типу пьющих людей относится работодатель, чем наполнено его мышление по поводу алкоголизма?

9. Какой тип людей больше, чем другие не понимают алкоголиков?

10. Какое заблуждение об алкоголизме чаще всего имеют умеренно пьющие люди?

11. Что могут сделать умеренно пьющие люди? (2 предложения)

12. Как пьют умеренно пьющие люди?

13. Приносит ли алкоголь проблемы в жизнь умеренно пьющих людей?

14. Что трудно понять умеренно пьющим людям?

(П) 15. Как в результате своих предубеждений умеренно пьющие люди относятся к алкоголикам?

16. Улучшается ли отношение умеренно пьющих людей к алкоголикам после того, как они узнают об истинной природе алкоголизма?

(П) 17. Что увидит работодатель, если присмотрится к алкоголику, который работает на него? (2 предложения)

18. Какое качество вы найдете в алкоголике?

(Страница 136)

1. Какие качества есть у алкоголика, когда он трезвый?

2. Как бы относились работодатели к алкоголикам, если бы те не пили?

3. Как относятся работодатели к другим людям у себя в подчинении, которые заболевают какой-то другой болезнью?

4. На какой вопрос нужно ответить?

5. Если работодатель ответит «да», то что ему стоит сделать дальше?

(П) 6. Какой первый вопрос должен задать себе работодатель, который собирается помочь своему подчиненному-алкоголику?

7. Что нужно сделать, если трудно ответить на этот вопрос?

8. Как нужно рассматривать любую проблему, включая алкоголизм?

9. Каким должен быть следующий шаг, когда работодатель понял, что его подчиненный болен?

10. Что нужно сделать с прошлым алкоголика?

11. Можете ли вы принять реальность того, что человек является жертвой алкоголизма?

(П) 12. Какая информация, которую Хэнк услышал от доктора, шокировала его?

13. Что это объясняет? (2 предложения)

14. Какая разница между умеренно пьющими людьми и алкоголиками?

(П) 15. Что, скорее всего, уже сделал ваш подчиненный-алкоголик?

16. Какие поступки мог совершить ваш подчиненный в активном употреблении?

17. Что вам может быть трудно понять?

18. Как можно объяснить такое поведение?

19. Что иногда делают алкоголики, когда они находятся под воздействием алкоголя?

(Страница 137)

1. Как себя чувствуют алкоголики, когда они протрезвеют?

2. О чем в большинстве случаев свидетельствуют такие выходы?

(П) 3. Какой скорый вывод не следует делать?

4. Что иногда делают алкоголики с хорошим отношением к себе? (2 предложения)

5. Что вам нужно сделать, если вы увидите такое отношение к себе?

6. Что вы сделаете, если будете пытаться удержать на работе алкоголика, который не хочет выздоравливать?

7. Что может произойти с алкоголиком, если он потеряет работу? (2 предложения)

9. Какой опыт Хэнка в этом вопросе? (2 предложения)

(П) 10. Но как на счет тех алкоголиков, которые действительно хотят бросить пить?

11. Как для работодателя обернется помощь таким алкоголикам?

(П) 12. Что может быть уже у вас в уме?

13. Какой самый лучший вариант развития событий?

14. Что вы теперь знаете? (2 предложения)

15. Что вы должны быть готовы сделать?

(Страница 138)

(П) 1. С какого разговора вы должны начать?

2-а. Что вам нужно добавить?

2-б. Какое условие должен выполнить алкоголик, чтобы остаться на работе?

4. Какая должна быть ваша позиция в этом вопросе?

(П) 5. В чем вы должны заверить вашего подчиненного-алкоголика?

6. Какое отношение, если это возможно, вы должны выразить к нему?

7. Что вам нужно сделать на этом этапе?

8-а. Что вам нужно сказать алкоголику?

8-б. Какой вопрос вы должны задать ему?

10. Почему вам нужно задать этот вопрос?

11. На какой вопрос должен ответить алкоголик, прежде чем мы начнете ему помогать?
12. На какой следующий вопрос должен ответить алкоголик, прежде чем мы начнем ему помогать?

(П) 13. На какие два вопроса вы должны ответить сами себе? (2 предложения)

14. Что нам нужно сделать прежде, чем вкладывать свое время, силы и средства на помощь алкоголику? (2 предложения)

(П) 15. Что вы должны решить сами для себя?

16-a. Что вы должны сделать, если человек не признает, что он алкоголик, и думает, что он сможет пить в будущем, как обычный человек?

16-b. Почему такой человек начнет пить?

18. Что вы должны прямо сказать своему подчиненному-алкоголику?

19. В чем вам нужно удостовериться?

20. На какой вопрос мы должны ответить, если человек не хочет выздороветь?

21. Что показал наш опыт по этому поводу?

(Страница 139)

(П) 1. Что вам нужно сделать после того, как вы убедились, что ваш подчиненный-алкоголик хочет выздороветь?

2. Что нужно для большинства алкоголиков, чтобы выйти из запоя?

3. С кем нужно решать вопросы вывода алкоголика из запоя?

4. Почему алкоголикам нужно пройти детоксикацию?

(Комментарий: Детоксикация (мед.) — естественное и искусственное удаление токсинов из организма. Процесс вывода алкоголиков или наркоманов из активного употребления. Обычно проходит в больнице, наркологии, госпитале, в редких случаях, в домашних условиях)

5. Будет ли этот процесс через чур долгим или слишком дорогим?

6. Почему мы рекомендуем детоксикацию алкоголика в больнице?

7-a. Если алкоголик согласится на лечение, то что, скорее всего, придется сделать его работодателю?

7-b. Но что должен понимать алкоголик?

9. Почему нам нужно сделать это?

(П) 10. Что вам нужно сделать, если алкоголик примет ваше предложение и согласится лечь на детоксикацию?

11. Что должен понять алкоголик?

12. Как можно выздороветь от алкоголизма?

(Комментарий: Еще одно определение понятия «духовное пробуждение» / «духовный опыт»)

13. Как алкоголики должны относиться к своему выздоровлению и выполнению Программы действий?

(П) 14. С какими вопросами вам придется столкнуться в процессе помощи алкоголикам, которые работают у вас? (3 предложения)

15. Что вам лучше всего сделать, когда ваш подчиненный выйдет из больницы?

(Страница 140)

(П) 1. Что содержится в этой книге? (2 предложения)

2. Как могут выглядеть некоторые из предложений в этой книге?

3. Как некоторые люди реагируют на них?

4-a. Верят ли члены АА, что 12 Шагов – это единственная панацея от алкоголизма?

4-b. Почему члены АА верят в 12 Шагов?

6. Что, в конце концов, определяет успех?
7. На что не стоит обращать внимание, когда речь идет об истинной природе алкоголизма?
8. Причинит ли такая правда вред алкоголику?

(П) 9. Что мы также очень рекомендуем?

- 10-а. Когда самое лучшее время, чтобы дать человеку читать эту книгу?
- 10-б. Каким может быть результат?

(П) 12. Что, мы надеемся, врач скажет алкоголику?

13. Что лучше всего не делать, когда алкоголику дают почитать эту книгу?
14. Что должен алкоголик сделать сам?

(П) 15. Что должно произойти с алкоголиком в результате прочтения этой книги?

16. Всегда ли это работает сразу?
17. Нужно ли работодателям отчаиваться, если им не удалось помочь первому же алкоголику, которому они захотели помочь?
18. Какова наша надежда о будущем АА и алкоголиков, которые все еще страдают?
19. Во что были уверены авторы этой книги?

(Комментарий: 75% в первые двадцать лет существования АА – это существенный аргумент в пользу такой уверенности)

(Страница 141)

(П) 1. Что вам нужно сделать сразу же, как только человек выйдет из больницы?

2. Какой вопрос вам нужно ему задать?
3. Что произойдет, если ваш подчиненный начнет доверять вам?

(П) 4. Уверены ли вы, что вы сможете выслушать всю правду о вашем сотруднике, и не осуждать его за это?

5. В чем может признаться алкоголик?
6. Что произойдет с алкоголиком, который принял духовную основу жизни?
7. Какой вопрос должен задать себе работодатель?
8. Как вы должны решить вопрос денег?

(П) 9. В чем вы сможете дать совет алкоголику?

10. Готовы ли вы дать ему разрешение быть полностью честным с вами?
11. Что произойдет, когда алкоголик увидит, что может доверять вам?

(П) 12. Какие самые большие враги алкоголика?

13. Какова правда по поводу ведения бизнеса?
14. Будучи чрезвычайно чувствительными людьми, что могут думать и чувствовать алкоголики?

15-а. Всегда ли это правда?

15-б. К чему мы, как алкоголики, должны быть готовы?

(П) 17-а. Какую ситуацию нам сейчас опишут?

- 17-б. Как называется такое поведение?
19. Какой другой пример нам привели?

(Страница 142)

1. Сохранили ли этот факт в конфиденциальности на работе этого алкоголика?
2. Как это повлияло на шансы этого алкоголика выздороветь?
3. Что могут сделать работодатели в таких случаях?

4-а. Что не должен делать работодатель?

4-б. Но что он должен делать?

(П) 6. Какое общее описание алкоголиков, как социальной группы?

7. Как алкоголики живут?

8. Как будут работать выздоровевшие алкоголики?

9. Что может произойти на начальных этапах выздоровления?

10. Что вам, возможно, придется делать?

11. На что вам, возможно, придется воодушевлять алкоголиков в начале выздоровления?

12. Какая другая сложность может возникнуть?

13-а. Как вам следует реагировать на это?

13- б. Почему?

(П) 15-а. Как вы можете использовать вашего подчиненного-алкоголика после того, как он укрепится в трезвости?

15-б. Какое условие вы должны соблюдать?

17. Какую уникальную ситуацию вы можете проследить?

18. Что никогда не сделает выздоровевший алкоголик?

(П) 19. Как вы можете относиться к выздоровевшему алкоголику?

20. Что может вызывать у вас подозрение?

21. Как вы можете отреагировать на звонок жены своего подчиненного-алкоголика?

22. Что произойдет в любом случае, если ваш алкоголик хочет выздороветь?

(Страница 143)

1. Какую правду узнал алкоголик?

2. За что будет уважать ваш подчиненный-алкоголик?

3. Что может делать выздоровевший алкоголик?

(П) 4. Какое решение вы должны принять, если ваш подчиненный сорвется?

5. Что вам нужно сделать, если вам кажется, что алкоголик не хочет выздороветь?

6. Когда можно дать алкоголику второй шанс?

7. Как вы не должны себя чувствовать по отношению к алкоголику?

(П) 8. Какую еще рекомендацию мы даем? (2 предложения)

9. Что вы должны объяснить своим младшим руководителям?

10. Где могут оказаться младшие руководители?

11. Почему?

12. Что иногда делают ваши младшие руководители?

13. В какую ситуацию попали ваши младшие руководители?

(П) 14. Что может сделать ваш младший руководитель после прочтения этой книги? (до конца параграфа)

(Страница 144)

(П) 1. С чем может не соглашаться ваш младший руководитель?

2. Что иногда не нужно делать вашему младшему руководителю?

3. Но что может произойти, если ваш младший руководитель прочитает эту книгу?

4. Чем может помочь эта книга?

5. Что сделает знание правды об алкоголизме для вашего младшего руководителя?

(П) 6. К какому выводу мы должны были прийти, читая эту главу? (2 предложения)

7. Что вам нужно сделать, если ваш подчиненный-алкоголик хочет бросить пить?

8. Что вам следует сделать, если ваш подчиненный-алкоголик не хочет бросить пить ?

9. Много ли исключений мы знаем?

(П) 10. Каково наше мнение по поводу наших предложений?

11. Какая первая хорошая идея?

12. От чего вы сможете освободиться, когда начнете применять рекомендации, написанные в этой книге?

13. Что может сделать алкоголизм нашему бизнесу?

14. Что мы надеемся, сделают наши предложения для вас?

15. Что мы считаем, является разумным сделать для любого бизнеса?

(П) 16. Разговор с кем нам сейчас опишут?

17. Какой была реакция этого человека? (4 предложения)

(Комментарий: К сожалению эта ситуация описывает нам то, о чем уже было сказано в этой книге на странице 19, предпоследний и последний параграф. «За всем этим кроется бездна незнания и непонимания»)

(Страница 145)

1. Что делает эта компания ежегодно?

2. Как они относятся к своим расходам?

3. Какие преимущества перед другими имеют люди, работающие на эту компанию? (2 предложения)

4. Проявляют ли в этой компании к вниманию к проблемам своих рабочих?

5. Каково мнение людей по поводу алкоголизма в их окружении?

(П) 6. Распространенное ли такое отношение в обществе?

7. Как мы, члены АА, реагируем на такие взгляды?

8. Что шокирует людей, когда они узнают правду об алкоголизме?

9. Что может быть правдой по поводу персонала любой компании?

10. О чем имеют мало знаний руководители бизнеса, не зависимо от его размеров?

11. Что является хорошей идеей для любого руководителя?

12. Что он может обнаружить?

(П) 13. О ком эта глава?

14. О ком думал вице-президент компании, когда отвечал на вопрос об алкоголизме в его компании?

15-a. Является ли политика этого человека по отношению к неалкоголикам разумной?

15-b. Что не смог сделать этот человек?

(П) 17. Что не будет делать служащий-алкоголик?

18. В кого не стоит превращать алкоголика?

19. Нуждаются ли выздоровевшие алкоголики в опеке?

20. Что не будет делать выздоровевший алкоголик?

(Страница 146)

1. Как работают выздоровевшие алкоголики?

(П) 2. Кем работал Хэнк на момент написания книги?

3-a. Сколько работников-алкоголиков было у него в подчинении?

3-b. Как работали эти алкоголики?

5. Почему они работали так? (2 предложения)

6. Чем наслаждался Хэнк?

Глава 11 Заглянем в наше будущее (Визуализация (Виденье) для вас)

(Страницы 147 по 160)

11 Глава «Заглянем в наше будущее (Визуализация для вас)» - это очень мощный и полезный для нас кусочек информации. Эта Глава дает нам очень практическое руководство к действиям по развитию Анонимных Алкоголиков в любом месте на земле. Точно также, как и все предыдущие Главы Большой книги, эта Глава основана на опыте и знаниях Основателей нашего Сообщества, а также их личном опыте выполнения Программы Выздоровления и несения вестей АА тем алкоголикам, которые все еще страдают.

Как результат выполнения Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков, изложенных в Большой книге, мы выздоровели от казалось бы безнадежного состояния мышления и тела. Это великое Обещание нашей Программы: «Достигнув духовного пробуждения, как результат этих шагов». Чтобы поддерживать это духовное пробуждение и укреплять нашу трезвость, мы, выздоровевшие алкоголики, увидели жизненно необходимым искать других алкоголиков, которые все еще страдают, как страдали мы, и нести им весть о выздоровлении. Как это сделал Билл в мае 1935 года, когда он пришел к Доктору Бобу, чтобы, прежде всего, обеспечить свою трезвость. Мы показываем этим алкоголикам, что мы знаем из личного опыта ужас и боль того состояния, в котором они живут. Мы являемся для них демонстрацией Бога, как мы Его понимаем. Это может вызвать у них заинтересованность в том, что же произошло с нами. Когда они спрашивают нас об этом, то мы рассказываем им наши истории – как это было, что произошло, и как это сейчас. Мы не заикливаемся на Проблеме. Мы должны рассказать им о Проблеме, истинной природе алкоголизма, 1 Шаге; о Решении, обретении духовного опыта, 2 Шаге и о практической Программе действий, 3 – 12 Шагах. Если мы увидели, что они хотят получить то, что есть у нас, то мы должны помочь им получить экземпляр этой Большой книги, и помочь им пройти путь выздоровления, который изложен в этой книге в виде 12 Шагов. Также мы делаем попытку приобщить семьи этих алкоголиков к духовной жизни.

Через какое-то время, мы увидим, что вокруг нас уже есть несколько выздоровевших алкоголиков. Мы осознаем необходимость в том, чтобы структурировать наше Сообщество. Мы начнем процесс объединения нескольких разрозненных алкоголиков в группу Анонимных Алкоголиков. Затем как группа Анонимных Алкоголиков, мы присоединимся к всемирному Сообществу Анонимных Алкоголиков. Эта Глава описывает этот процесс. Всей этой работой вы сделаете большую услугу обществу, в котором вы живете. Это может быть возмещением ущерба, который вы причинили этому обществу. Множество людей, страдающих от этой болезни, смогут обрести выздоровление и новую жизнь, если мы будем активно нести весть Анонимных Алкоголиков.

«МЫ ВЫЗДОРОВЕЛИ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ СДЕЛАЛИ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИЛИ!»

(Комментарий: В следующих трех параграфах нам ярко опишут духовную составляющую алкоголизма – как себя чувствуют алкоголики в трезвом состоянии)

(П) 1. С чем ассоциируется у большинства людей?

2. Что делает алкоголь для них?

3. Что еще делает алкоголь для обычных людей?

4. Как реагируют алкоголики на алкоголь, когда их болезнь зашла уже достаточно далеко?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

5. Что навсегда ушло из жизни?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

6-а. Какая навязчивая идея сводит алкоголиков с ума и толкает снова и снова повторять безумие первой рюмки?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

6- б. В чем заключено чудо для алкоголиков?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

8. Какова была горькая правда?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

(П) 9. Что делают алкоголик по мере прогрессирования алкоголизма?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

10. В кого мы превратились?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

11. Какое чувство однажды вошло в нашу жизнь и становилось все больше и больше?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

12-а. Что мы нашли для себя?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

12-б. Что мы отчаянно хотели найти?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

14-а. Получилось ли нам найти покой?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

14-б. Что всегда следовало потом?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

14-с. С чем мы столкнулись?

(Комментарий: Было ли у тебя такое?)

17. Кто поймет предыдущие два параграфа?

(Комментарий: Чувствовал ли ты себя так, как описано в предыдущих двух параграфах, как в нетрезвом, так и в трезвом состоянии?)

Можешь ли ты тогда сказать себе честно, что если ты относишься к тем людям, которые мучаются от заболевания алкоголизмом. То есть им плохо и когда они употребляют, и когда они трезвые. Это описывает твое состояние?

Если ты болен алкоголизмом, то в этой книге на странице 43, первый параграф, последнее предложение написано: «Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта».

Сама по себе трезвость – это ответ и решение для тяжелых пьяниц.

Для алкоголиков трезвость – это начало пути по приобретению духовного опыта)

(П) 1. Что алкоголик может заявлять время от времени? (4 предложения)

2. Что мы, выздоровевшие алкоголики, можем сказать об этом?

3. На кого похожи такие алкоголики?

4. Что они делают?

5. Что на самом деле они хотят?

6-а. Что происходит всегда?

6-б. Почему?

(Комментарий: *Это и есть суть духовного заболевания. В трезвом состоянии алкоголики чувствуют себя несчастными: наполненными страхом, обидами, депрессией, жить не интересно и т.д.*

Чувствуешь или чувствовал ли ты себя так раньше?)

8. Что не представляют себе алкоголики?

9. Какой страшный день наступает в жизни каждого алкоголика?

(Комментарий: *Наступил ли этот страшный день в твоей жизни?)*

10. Что познают алкоголики?

(Комментарий: *Было ли у тебя такое?)*

11. Где окажется алкоголик?

12. Какое желание появится у него?

(Комментарий: *Было ли у тебя такое желание?)*

(П) 13. Что было показано нам в предыдущих главах?

14. Что может сказать себе любой алкоголик? (до конца параграфа)

(П) 15. Что у нас есть?

(Примечание – «Это сообщество Анонимных Алкоголиков»)

16. Как это называется?

17. Что вы принесет вам АА?

18. Что произойдет с вашим воображением?

19. Что станет с вашей жизнью?

20. Что нас ждет впереди?

21. Где мы обретем все это?

(П) 22. Какие вопросы должны задать себе алкоголики? (2 предложения)

(П) 23. Где вы сможете найти новых членов АА?

24. Кого вы обнаружите рядом с собой?

25. Много ли алкоголиков в больших городах?

26-а. Какое социальное положение алкоголиков?

(Страница 149)

1- б. Кем станут для вас эти алкоголики?

2-а. Как вы будите связаны с ними?

2-б. Какие две вещи будут скреплять вашу дружбу?

(Комментарий: *Вспомните страницу 16, нас скрепляют две вещи: общая Проблема и, что более важно, общее Решение)*

4. Что вы поймете в результате выполнения Программы действий?

5. Какое выражение обретет для нас новый смысл?

(П) 6. Что может казаться невероятным?

7. Какой вопрос может возникнуть у людей, которые не знакомы с АА?

8. Каким является наш ответ, основанный на нашем личном опыте?

9-а. Что должен хотеть алкоголик, который хочет выздороветь, больше всего на свете?

9-б. Что должен быть готов сделать алкоголик?

9-с. Какой результат он получит?

12. В каком мире живут выздоровевшие алкоголики?

13. Какое подтверждение у нас есть?

(П) 14. На что надеются члены АА?

15. В чем мы уверены?
16-а. Что сделают многие алкоголики?
16-б. Каким будет результат этих действий?

(П) 18. Что мы узнали, когда прочитали 7 Главу «Работая с другими»?

(Комментарий: Опять же, мы должны искать других алкоголиков, а не ждать пока они придут к нам на собрания!)

19. Что произойдет, если вы сделаете то, что написано в 7 Главе?
20. Что вы хотите теперь узнать?
21. Что является лучшим советом?

(Комментарий: Книга построена на опыте. Передача личного опыта – это самое эффективное средство для несения вести АА)

- (Р) 22-а. Когда произошла эта история?
22-б. Как началась эта история?
24. Как обстояли дела у этого человека с его работой?

(Страница 150)

1. Что бы произошло в жизни этого человека, если бы эта сделка удалась?
2. Чем закончилось это дело?
3. К чему привели судебные разбирательства?

- (П) 4. Как себя чувствовал этот человек?
5-а. Каково было его физическое состояние?
5-б. Как долго он был трезвым?
5-с. Что осознал этот парен?
8. Что ему хотелось сделать?

- (П) 9. О чем размышлял этот мужчина однажды в полдень?
10. Что он обнаружил в конце коридора?
11. Что было недалеко от этого списка церквей?
12. Что происходило в баре?
13. Что он мог найти в баре?
14-а. Чего он не смог бы сделать без нескольких рюмок алкоголя?
14-б. От какого чувства он хотел избавиться?

- (П) 16. Какое безумие начало заполнять его мышление?
17. Какие аргументы начали приходить к нему? Сколько он был трезвым?
18. Что начало говорить ему его «мышление алкоголика»?
19. Какое чувство наполнило его?
20. Чувствовал ли он себя в безопасности?
21. Что он внезапно осознал?
22. Что он сделал?
23. Что он продолжал слышать?

- (П) 24-а. О чем он начал размышлять?
24-б. О ком особенно он беспокоился?
25. Что он внезапно осознал? (2 предложения)
26. Что он сделал?
27-а. Что возвратилось к нему благодаря его стремлению помочь другому алкоголику?
27-б. Что он сделал после того, как к нему вернулось здравомыслие?
28. Что он сделал затем?

(Страница 151)

(П) 1-а. К кому привел его этот звонок?

1-б. В каком состоянии был этот когда-то способный и уважаемый человек?

3. Какой, как для алкоголика, была его ситуация?

4-а. Каким было его отчаянное желание?

4-б. Была ли у него надежда на выздоровление?

6. Этот человек понимал, что с ним что-то не так, но чего он не понимал?

(Комментарий: Обратите внимание на «», и прочтите сноску внизу страницы)*

(П) 7. С чем согласился Доктор Боб после того, как Билл рассказал ему свою историю?

8-а. С чем согласился Доктор Боб?

8-б. Каковой была его первая реакция на Программу действий?

(Комментарий: Доктор Боб отказался делать 9 Шаг. Мы увидим, что произошло с ним в результате этого отказа. Мы также увидим, что произошло с ним после того, как он сделал весь свой 9 Шаг)

10. В чем он признался Биллу?

11. Какая иллюзия была у Доктора Боба?

12. Какие были у него аргументы? (2 предложения)

13. Был ли Доктор Боб в этот момент готов пойти на все, абсолютно все, чтобы выздороветь?

(П) 14. Что сделал Доктор Боб и его жена?

15. Что произошло через три недели?

16. Каким по счету был этот запой для Доктора Боба?

(Страница 152)

1-а. Что осознал Доктор Боб?

1-б. Что он осознал, что он должен сделать?

(П) 3. Что сделал Доктор Боб на следующее утро?

(Комментарий: В это утро Доктор Боб обрел готовность пойти на все, чтобы выздороветь – он был готов сделать весь свой 9 Шаг)

4. Какие две вещи удивили Доктора Боба?

5. Что сделал Доктор Боб?

6. Почему он боялся сделать свой 9 Шаг?

(П) 7-а. Когда он наконец-то приехал домой?

(Комментарий: Доктор Боб в первый же день трезвости, объехав полгорода, сделал первые встречи по своему 9 Шагу. Он признал свои ошибки, и был готов их исправить)

7-б. Как он себя чувствовал?

(Комментарий: Это в один день трезвости! Счастье, которое испытывал Доктор Боб, было результатом свободы, которую он получил, делая 9 Шаг)

9. Как выполнение 9 Шага повлияло на жизнь Доктора Боба?

(Комментарий: Только выполнив свой 9 Шаг, Доктор Боб смог выздороветь от алкоголизма. 10 июня 1935 года – это день, когда Доктор Боб выпил в последний раз. Он прожил трезвым до конца своей жизни. Он умер 16 ноября 1950 года)

10. Сколько времени понадобилось Доктору Бобу, чтобы возместить весь свой ущерб, включая финансовый, до конца?

(Комментарий: Сообщество Анонимных Алкоголиков появилось в результате готовности Доктора Боба сделать свой 9 Шаг.

Вопрос: Как ты теперь считаешь, важно ли завершить весь твой 9 Шаг?)

(П) 11. Была ли простой жизнь Билла и Доктора Боба в начале трезвости?

12. Что было частью их жизни?
13. Что они оба осознали, что они должны делать?
14. Что однажды сделал Доктор Боб?

(Комментарий: Этот звонок был сделан 11 июня 1935 года, на следующий день после последней выпивки Доктора Боба)

- (П) 15. Что ответила медсестра?
16. В каком состоянии был этот алкоголик? (до конца параграф)

(Комментарий: Обратите внимание на сноску (). В ней написано, что речь идет о третьем выздоровевшем члене АА Билле Додсоне)*

- (П) 17. Какое было мнение Билли и Доктора Боба на счет шансов на выздоровление у Билла Дотсона?
18. Что Билл и Доктор Боб не до конца понимали в то время?

(Страница 153)

1. Что сказал Доктор Боб этой медсестре? (2 предложения)

- (П) 2. Что произошло два дня спустя?
3. О чем спросил Билл Дотсон у Билла и Доктора Боба? (2 предложения)

- (П) 4. Что они ответили?

- (П) 5. Как оценивал Билл Дотсон свои шансы на трезвость?

- (П) 6. Что делали Билл и Доктор Боб следующие несколько часов?
7. Как реагировал на это Билл Дотсон? (3 предложения)

- (П) 8. В чем заключается истинная природа алкоголизма? (2 предложения)

- (П) 9. Что сказал Билл Дотсон, выслушав Билл и Доктора Боба? (5 предложений)
10. Какова была их реакция?
11. Понравился ли этот смех Биллу Дотсону?

- (П) 12-а. О чем начали говорить Билл и Доктор Боб, после того, как Билл Дотсон идентифицировал себя с ними?

(Комментарий: Решение – это приобретение духовного пробуждения/духовного опыта)

- 12-б. Какое условие приобретения духовного опыта?

(Комментарий: После того, как они рассказали о Проблеме и о Решении, они рассказали о Программе действий. Тогда еще не было 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, та Программа, о которой они говорили, это была Программа Оксфордских групп)

14. Что сделал Билл Дотсон?

- 15-а. О чем молился и клялся Богу Билл Дотсон?

- 15-б. Работало ли это в его жизни?

- (П) 17. Как Билл Дотсон принял Билла и Доктора Боба на следующий день?
18. Что он сделал с полученной информацией?
19. Что сказал Билл Дотсон? (до конца параграфа)

(Страница 154)

- (П) 1-а. Что сделал Билл Дотсон через три дня после знакомства с Биллом и Докто-

ром Бобом?

(Комментарий: *Снова, мы можем только удивляться откуда взялась идея, что хождение на собрания и просто не пить является решением алкоголизма. Весть, которая звучит в этой книге, говорит «Делай Шаги» и причем делай их как можно быстрее!*)

1-b. Какое важнейшее требование для трезвости было у Билла Дотсона?

3-а. Верила ли его жена в возможность выздоровления своего мужа до его знакомства с Биллом и Доктором Бобом?

3-b. Что она увидела в своем муже?

5. Что сразу же начал делать Билл Дотсон?

(Комментарий: *Если мы сделали 3 Шаг и «нами руководило чувство откровенности и смирения, то эффект, иногда невероятной силы, чувствовался сразу», страница 62, первый неполный параграф)*

(II) 6. Что сделал Билл Дотсон в тот же день, когда он сделал 3 Шаг?

7. Что он попытался сделать в самом начале своей трезвости?

8-а. Был ли он успешен в этом начинании?

8- b. Но что он обрел?

8-с. Что происходит, когда у нас появляются наши личные отношения с Богом?

(II) 10. Когда это произошло?

(Комментарий: *Это был тот же месяц и год, когда протрезвел Доктор Боб)*

11. Были ли у Билла Дотсона срывы?

12. Кем он стал?

13-а. Что сделал Билл Дотсон?

13-b. Куда вернулся Билл Дотсон после длительного перерыва?

(II) 15-а. Сколько было трезвых алкоголиков в июне 1935 года?

15-b. Что они чувствовали, они должны были сделать?

15-с. Почему?

18. Все ли у них шло гладко?

20. Как появился четвертый выздоровевший алкоголик?

21-а. Каким он был?

21-b. Что не могли понять его родители?

23-а. Какими были родители этого парня?

23-b. Как они относились к выходкам своего сына?

25-а. Каково было положение этого парня, когда он встретился с первыми членами АА?

25-b. Верил ли кто-то в возможность его выздоровления?

27-а. Что согласился сделать этот алкоголик?

27-b. Совершенно случайно, в какую палату попал этот парень?

(II) 29. Кто пришел его навестить?

30. Что сказал этот парень после того, как выслушал их? (3 предложения)

(Страница 155)

1. Что произошло в результате всего вышеописанного?

(II) 2. Какова была история пребывания Билл в этом городке? (2 предложения)

3. Что оставил после себя Билл, когда он уезжал в Нью-Йорк?

4. Что обрели эти трое алкоголиков?

5-а. Что должны были делать эти алкоголики для того, чтобы оставаться трезвыми?

(Комментарий: *Как могло так произойти, что мы как Сообщество забыли, что нам нужно делать для того, чтобы оставаться трезвыми? Мы должны помогать другим алкоголикам! Как мы, как Сообщество могли поверить в то, что простое хождение на собрание и «просто не пить» мо-*

жет помочь нам выздороветь от алкоголизма?)

5- б. Было ли сохранение трезвости самым важным для этих людей?

7. Какой более важный мотив есть у выздоровевших алкоголиков для того, чтобы помогать другим?

8. Чем делились первые члены АА с другими алкоголиками, которые все еще страдают?

9. Что были готовы делать первые члены АА и днем, и ночью?

10. Что было результатом такой работой?

11-а. Всегда ли они добивались успеха?

11-б. Что делали первые члены АА для семей алкоголиков, когда им не удавалось привести к трезвости алкоголика?

11-с. Что это делало для семей алкоголиков?

(П) 14. Что произошло через полтора года?

15-а. Что происходило на первых собраниях АА?

15- б. О чем они постоянно думали?

17. Как описывают нам эти собрания?

18. Еще раз, какая была главная цель этих собраний?

(Комментарий: Не напоминает ли вам это 5 Традицию? А что делают на ваших собраниях АА? Думаете ли вы постоянно о том, как помочь другим алкоголикам, которые все еще страдают?)

(П) 19. Кто заинтересовался выздоровевшими алкоголиками?

20. Кто помог первым алкоголикам?

(Страница 156)

1. Что они сделали для первых членов АА?

2. Что находили в этом доме отчаявшиеся члены семей алкоголиков? (2 предложения)

(П) 3. Что нашли многие мужчины-алкоголики на этих собраниях?

4. Что алкоголики узнавали на этих собраниях?

5. Какая атмосфера царила на этих собраниях?

6. Что производило сильное впечатление на алкоголиков?

7-а. Где эти новые алкоголики встречались с членами АА?

(Комментарий: Первые члены АА не ждали пока новички придут к ним на собрания! Они сами шли к новичкам! Об этом наш 12 Шаг! Это мы несем весть о выздоровлении алкоголикам, которые все еще страдают, а не ждем пока они сами придут!)

7- б. Когда алкоголики делали первые три Шага Программы выздоровления?

(Комментарий: Это была практика того времени, что новичку помогали увидеть безнадежность своего положения пока он еще лежал в больнице. Затем они на коленях капитулировали перед своей Высшей Силой, Богом, как они Его понимали. Затем человек, который помог новичку капитулировать, начинал водить его на собрания)

9. Что позволяло обретать надежду этим безнадежным алкоголикам?

(П) 10. Что делало выздоровевших алкоголиков и их жен привлекательными в глазах новичка?

11. Как чувствовали себя новички, когда покидали собрания, которые были наполнены Богом, духовностью, Шагами и выздоровлением?

(Комментарий: Как чувствуешь себя ты, когда уходишь с очередного собрания «о радостном и неболевшем»?)

12. Что они теперь знали?

13. Что видели все эти люди каждый день?

14. Что, в конце концов, происходит, когда алкоголик выполняет эту Программу действий, и

получает духовное пробуждение?

(П) 15. Что произошло на момент издания этой книги?

(Страница 157)

1. Откуда начали появляться новые члены АА?
2. Кто начал приезжать в Акрон из соседних городов?
3. Как много было членов АА и их семей из города в тридцати милях от Акрона?

(Комментарий: Этим городом был Кливленд)

4. На что надеялись авторы этой книги?

(П) 5. На чем не заканчивается жизнь в АА?

6. Какими другими делами занимаются члены АА?
- 7-а. Были ли люди, которых не принимали в АА?
- 7-б. Каким было единственное условия для получения помощи?
9. Что не принимают в серьез члены АА?

10. Что произошло, когда членов АА объединила общая Проблема и общее Решение? (до конца параграфа)

(Комментарий: Снова вспоминаем главу «Выход есть (Есть решение)». Нас объединяют две вещи: общая Проблема и, что еще более важно, общее Решение. На одной общей Проблеме далеко не уедешь!)

(П) 11. Что начало происходить в восточной части США?

16. Что было в одном городе на востоке США?

(Комментарий: Больница Тауна в Нью-Йорке)

17. Как давно на момент написания книги Билл был знаком с Доктором Силкуортом?
18. Что многие алкоголики испытали в этой больнице?
- 19-а. Перед кем мы находимся в долгу?
- 19-б. Почему?

(Страница 158)

(П) 1. Что делал каждые несколько дней Доктор Силкуорт?

2. Что понимал Доктор Силкуорт?
3. Что делали выздоровевшие алкоголики?
- 4-а. Что происходит в этом городе?
- 4-б. Много ли людей посещают собрания?
6. Что общего между группами в Акроне и Нью-Йорке?
- 7-а. Что происходило между Акроном и Нью-Йорком?
- 7-б. На что мы надеемся?

(П) 9. Какова была большая надежда в 1939 году, которая исполнилась?

10. Что уже происходило на момент издания этой книги?
11. Кем были некоторые члены АА?
12. Что начало происходить благодаря взаимодействию Акронских Анонимных Алкоголиков и Анонимных Алкоголиков из Нью-Йорка?
13. Кто активно помогал новым группам?
14. Какие две причины, по которым это была хорошая идея для членов АА, которые часто ездили в командировки?

(П) 15. Что происходит в результате такой деятельности ?

- 16-а. Что вы, читатели-алкоголики этой книги, можете сделать?

16-b. Что вам нужно иметь для начала?

18. Во что верили авторы этой книги?

(П) 19. Что знали авторы этой книги?

20. Что читали могут сказать сами себе? (2 предложения)

21. Но что является фактом?

22. Что очень часто забывают даже выздоровевшие алкоголики?

23. Что нужно иметь, чтобы повторить то, что сделали авторы этой книги?

(Страница 159)

(П) 1. Кого нам приведут в качестве примера?

2-a. Как долго они прожил в этом городе?

2-b. Что он обнаружил?

4. Когда это произошло?

5. Были ли власти этого города обеспокоены ситуацией, которая сложилась по поводу алкоголизма?

(Комментарий: Этим человеком был Хэнк Паркер, который написал Главу «Обращение к работодателям»)

6. Что сделал Хэнк?

7. Каким человеком оказался врач, к которому обратился Хэнк?

8. О чем спросил доктор у Хэнка?

(П) 9. Что сделал Хэнк?

10. Как это повлияло на врача?

11. Какая договоренность была достигнута?

(П) 12. Что произошло в жизни Хэнка после этого?

13-a. Все ли алкоголики принимают образ жизни Анонимных Алкоголиков?

13-b. О чем говорит опыт первых членов АА?

(Комментарий: А какой процент выздоровления в вашей местности? Можете ли вы похвастаться тем, что от 50 до 75% алкоголик, которые обращаются в ваше АА, выздоравливают? Если нет, то может быть вам стоит начать серьезно изучать то, как первые члены АА несли эту весть?)

15-a. Что происходит, когда в каком-либо месте выздоравливают несколько алкоголиков?

15-b. Что узнали мы, выздоровевшие алкоголики?

15-c. До каких пор мы должны нести весть АА?

(П) 18. Что вы все еще можете сказать?

19. Что нам предлагают авторы книги?

20-a. Кто управляет всем в нашей жизни и нашим выздоровлением?

20-b. На кого мы должны полагаться?

(Примечание – «Он покажет вам, как создать сообщество, о котором вы мечтаете»)

22. Что Бог поможет вам сделать?

(Страница 160)

(П) 1. Чем является все сказанное в этой книге?

2. Что осознали члены АА на своем личном опыте?

(Примечание – «Спрашивайте Его во время вашей утренней медитации, что вы можете сегодня сделать для тех, кто еще болен»)

3. Что будет делать Бог для нас?

(Комментарий: Это молитва 12 Шага. Обратите внимание как часто мы должны спрашивать Бога о том, что мы можем сделать для тех, кто еще болен. Раз в месяц? Раз в неделю? По вторникам или четвергам? Нет, нет и нет! Мы должны спрашивать у Бога КАЖДЫЙ ДЕНЬ, что мы можем сделать для тех, кто еще страдает. Об это АА, а не о том, чтобы «ходить на группы и просто не пить»!)

4-а. Когда мы должны спрашивать Бога?

4-б. Как часто мы должны спрашивать Бога?

4-с. О чем мы должны спрашивать Бога?

7. Какое обещание нам дают?

8. Что вы не сможете сделать?

9-а. За чем мы должны следить?

9-б. Какое нам дают обещание, если мы будем следить за нашими взаимоотношениями с Богом?

(Комментарий: 10 и 11 Шаги?)

11. Чем все сказанное выше является для выздоровевших членов АА?

(II) 12. На кого мы должны положиться?

(Комментарий: 3, 6 и 7 Шаги?)

13. Что мы должны сделать?

(Комментарий: 4 и 5 Шаги?)

14. Что мы должны сделать дальше?

(Комментарий: 8 и 9 Шаги?)

15. Что мы должны делать после всего этого?

(Комментарий: 12 Шаг?)

(Примечание – «Мы будем с вами объединены в Сообщество Духа, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути Счастья»)

16-а. Как связаны между собой выздоровевшие алкоголики, которые сделали 12 Шагов Анонимных Алкоголиков и обрели духовное пробуждение/духовный опыт?

16-б. Где мы встретимся?

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно!

Кошмар Доктора Боба

(Страницы 162 по 172)

В этой главе мы прочитаем о втором основателе нашего Сообщества Докторе Бобе Смите.

Прочитайте вступление к его истории. Представьте себе 5000 мужчин и женщин, которым помог за свою жизнь Доктор Боб. 5000 алкоголиков! Если прибавить к ним членов их семей, то получится население небольшого городка.

В «Кошмаре Доктора Боба» мы так же будем искать схожесть между нами и ним. Мы будем спрашивать себя: «Было ли у меня такое? Пил ли я так же? Думал ли я также? Чувствовал ли я себя так же?».

В конце этой главе нам дадут важный урок в «Нашей Главной Цели». Эта глава – это очень сильная весть для нас!

(Страница 162)

(П) 1. Кем был Доктор Боб?

2-а. Когда празднуется день рождения Анонимных Алкоголиков?

2- б. Почему мы празднуем день рождения АА именно 10 июня?

4. Скольким алкоголикам принес весть о выздоровлении Доктор Боб?

(Комментарий: Это напоминание для каждого из нас, кто возомнил себя «духовный учителем АА» в чем суть АА – в несении вести о выздоровления другим алкоголикам, а не разлогольствованием ну духовные темы!)

5. Кто был верным помощником Доктора Боба и одним из величайший друзей-неалкоголиков АА за всю историю существования нашего Сообщества? (2 предложения)

(Комментарий: Подробней о роли сестры Игнации вы можете прочитать в книге «Доктор Боб и славные ветераны»)

(П) 6. Где родился Доктор Боб?

7. Какое было общество, в котором он жил?

8. Каким было отношение к алкоголю в округе?

9. Свободно ли продавался алкоголь?

10. Как смотрели на тех, кто любил выпить?

11. Чего было много в этом городе?

(П) 12. Как Доктор Боб описывал своих родителей?

13. Были ли родители Доктора Боба умны?

(Страница 163)

(П) 1. Что было несчастьем для него самого, по мнению Доктора Боба?

(П) 2. Что заставляли делать Доктора Боба в детстве и до самого окончания школы?

3. К чему это привело?

4. Следовал ли Доктор Боб своему решению?

(П) 5. Чем занимался Доктор Боб после школы?

6. Много ли людей пьянствовало в этом колледже?

(Комментарий: Это проявление «мышление алкоголика» - полная уверенность, что «все пьют»!
Вопрос: Был ли ты уверен, что пьют все?)

7. Как пил Доктор Боб?

8. Как себя чувствовал Доктор Боб на следующий день после пьянки?

9-а. Что никогда в жизни не испытывал Доктор Боб?

9-б. О чем это говорит, по его мнению?

11-а. К чему сводилась его жизнь?

11-б. На что он не обращал никакого внимания?

13. Что произошло с эгоизмом Доктора Боба с течением времени?

14. Как Доктор Боб закончил колледж?

(П) 15. Где Доктор Боб прожил следующие три года?

16. Что он делал все это время?

(Комментарий: Пьянство Доктора Боба постоянно прогрессирует)

(Страница 164)

1. Влияло ли его пьянство на этом этапе на его работу?

(П) 2. Что сделал Доктор Боб по истечению этого времени?

3. Что он делал, кроме изучения медицины?
(Комментарий: Пьянство Доктора Боба постоянно прогрессирует) 4-а. Куда приняли Доктора Боба?
- 4-б. Как он чувствовал себя в этом обществе?
6. Что начал испытывать Доктор Боб по утрам?
(Вопрос: Было ли у тебя такое, что у тебя по утрам тряслись руки?)
- (II) 7. Как развивались события в университете?
(Комментарий: Алкоголизм прогрессирует все больше и больше!)
8. Что он сделал?
(Вопрос: Ты когда-нибудь переезжал в надежде решить проблему с употреблением?)
9. Что он решил, когда протрезвел?
10. Какого мнения было руководство университета?
11. Что разрешили сделать Доктору Бобу?
12. Каким было окончательное решение руководства университета?
13. Чем закончилась эта история?
- (II) 14-а. Как обстояли дела с пьянство с течением времени?
- 14-б. Кто пытался ему помочь?
16. Насколько были успешны усилия отца в помощи Доктору Бобу?
(Вопрос: Кто помогал тебе в твоём употреблении? Помогала ли тебе человеческая сила в борьбе с алкоголизмом?)

(Страница 165)

- (II) 1. Смог ли Доктор Боб собраться в самый ответственный момент своего обучения и не пить?
(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты напивался в самый ответственный момент?)
2. Каким было его физическое состояние?
(Вопрос: Был ли у тебя когда-нибудь такой тремор?)
3. Как он сдал этот экзамен?
- 4-а. Каким был итог этого запоя?
- 4-б. Какое условие поставили ему?
(Вопрос: Было ли у тебя такое, что у тебя получалось собрать все свои силы и выполнить все свои обязательства? И тем не менее, начинался ли у тебя новый запой?)
6. Смог ли он сделать это?
- (II) 7. Каким был результат того, что Доктор Боб был трезвым какое-то время?
8. Как он провел эти два года? (2 предложения)
- (II) 9. Что сделал Доктор Боб по прошествии этих двух лет?
10. Каким была его жизнь в это время?
- 11-а. Какое открытие он сделал?
- 11-б. Что произошло потом?
(Комментарий: Доктор Боб начал пить после двух лет трезвости. Включился Феномен Тяги)
- (II) 13-а. Каким теперь было употребление Доктора Боба?
- 13-б. Что начал делать, чтобы решить проблему своего пьянства?
(Комментарий: Доктор Боб попал в дилемму. У него не было хорошего варианта. Он мучился и от употребления, и от трезвости.
- Вопрос: Пришел ли ты к такому состоянию, когда тебе плохо и в употреблении, и в трезвости?)**
- 15-а. Что произошло после трех лет такой пытки?

15-b. Что подбивал сделать Доктор Боб своих друзей?

15-c. Что он делал, если ему не приносили алкоголь?

15-d. Какой была общая картина жизни Доктора Боба?

(Вопрос: Можешь ли ты сказать, что твой алкоголизм постоянно прогрессировал, и становился все хуже, и хуже?)

(П) 19. Что пришлось сделать его отцу?

20. Как долго Доктор Боб был в затворничестве?

(Страница 166)

1. Что он сделал после этого?

2. Как повлияла вся эта ситуация на него?

(Вопрос: Было ли у тебя такое, что ты был трезвый какое-то время на чувстве страха?)

(Р) 3. Как почувствовал себя Доктор Боб после принятия поправки к Конституции?

(Комментарий: Эта поправка действовала с 1920 года по 1933 год.)

4. Почему он верил в то, что это поможет ему?

5. Какой феноменальный вывод он сделал?

6. Какие две вещи он не знал? (2 предложения)

7-a. Как он начал пить?

7-b. Что произошло очень быстро?

(П) 9. Что произошло в течении двух следующих лет?

10. Какие две фобии приобрел Доктор Боб?

11. Что знал Доктор Боб о самом себе и свое состоянии?

12. Как Доктор Боб пытался контролировать свой алкоголизм?

13. Что происходило, если он начинал пить с утра?

14. К чему это приводило?

(Страница 167)

1-a. Что не делал Доктор Боб следующие пятнадцать лет своей жизни?

(Комментарий: Нужно сказать, что Доктор Боб был врач-проктолог.)

2-b. Что он делал очень редко?

3. Где он иногда прятался?

(Вопрос: Было ли у тебя такое когда-нибудь?)

4. Чем всегда заканчивались эти попытки?

(П) 5. Что он делал, когда его жена выходила из дома?

(Вопрос: Делал ли ты так?)

6. Где он прятала алкоголь?

(Вопрос: Прятал ли ты алкоголь от других людей?)

7-a. Где он никогда не прятал алкоголь?

7-b. Почему? (2 предложения)

9. Как еще он проносил алкоголь в дом?

10. Что делал его бутлегер для него?

11. Как еще он проносил алкоголь в дом?

12. Как еще он изощрялся, чтобы пронести алкоголь?

13. Когда эта гениальная идея перестала работать?

(Комментарий: Было ли у тебя какое-нибудь гениальное место, где ты прятал алкоголь?)

(П) 14. Что Доктор Боб не стал рассказывать в своем спикерском выступлении?

- (П) 15. Какой была его социальная жизнь?
16-a. Почему его и его жену не приглашали в гости?
16-b. Что его жена не осмеливалась делать по той же причине?

(Страница 168)

- 1-a. К чему приводил его страх перед бессонницей?
1-b. Что он должен был делать, чтобы у него были деньги на выпивку?
3. Как долго он жил в этом аду?
4. Каким был его кошмар?
5-a. Что он делал регулярно?
(Вопрос: Какие и кому ты давал обещания по поводу своего употребления?)
5-b. Мог ли он управлять своим решением не пить?
(Вопрос: Мог ли ты управлять своим решением не пить?)

- (П) 7. О каком эксперименте расскажет нам Доктор Боб?
8. Что дало ему надежду?
9. Как он относился к пиву?
10. Почему он так думал? (2 предложения)
11. Кого он смог убедить в своем безумии?
12. Что он начал делать спустя какое-то время?
13. Как себя чувствовал Доктор Боб в это время?
14. Какая блестящая мысль пришла к нему однажды?
15. Каким был результат пивного эксперимента?

- (П) 16. С кем встретился Доктор Боб?
(Комментарий: Доктор Боб присоединился к Акронскому отделению Оксфордской группы).
17. Что делали оксфордцы, чего не мог делать он?
18. Что было еще более важным для Доктора Боба?
19. Как Доктор Боб чувствовал себя в то время?

(Страница 169)

1. Что увидел Доктор Боб в оксфордцах?
2-a. В чем был ответ, который был у оксфордцев?
2-b. Как он отнесся к такому ответу?
2-c. Какое было его мнение?
5-a. Как долго Доктор Боб практиковал Программу Оксфордских Групп?
5-b. Какие были результаты?
7. Что еще делал Доктор Боб, чтобы протрезветь?

(П) 8-a. Как его жена относилась к этому?
8-b. Была ли поддержка его жены важной для Доктора Боба?
8-c. Видел ли он выход в то время?
11. Что было у жены Доктора Боба, Анны, чего он не мог понять?
12. Что было бы с Доктором Бобом, если бы не поддержка и вера его жены?
13. Какой дар есть у алкоголиков?
14. Чего он не мог объяснить?

- (П) 15. Что однажды произошло?
(Комментарий: Этой женщиной была Генриетта Сейберлинг, близкий друг семьи Доктора Боба и член Оксфордской группы)

- 16-а. Это было 1 мая 1935 года за один день до чего?
- 16-б. Что принес Доктор Боб домой, в качестве подарка для своей жены?
- 16-с. В каком он был состоянии?
- 19. Что произошло на следующий день?
- 20-а. Что решил сделать Доктор Боб ведомый чувство вины перед своей женой?
- 20-б. Сколько времени он был готов уделить этой встрече?

- (II) 22-а. Во сколько Доктор Боб и его жена пришли на эту встречу?
- 22-б. Сколько длились эти пятнадцать минут?
- 24-а. Встречался ли Доктор Боб с этим человеком еще?
- (Комментарий: Этим человеком был Билл Уилсон)**
- 24-б. Каким был результат этих встреч и общения?
- 25-а. Как долго Доктор Боб был трезвым?

(Страница 170)

- 1-б. Куда он отправился?
- 2-а. Что сделал Доктор Боб?
- 2-б. Как он продолжил это начинание?
- 4. Какой это был день недели?
- 5-а. Что он сделал тем вечером?
- 5-б. Пил ли он в понедельник днем?
- 5-с. Что он сделал вечером в понедельник?
- 8. Как он провел вечер понедельника?
- 9. Как он начал утро вторника?
- 10. Что он сделал, чтобы избежать позора?
- 11. Что он сделал по дороге на вокзал? (2 предложения)
- 12-а. Какие были его воспоминания о том, что было дальше?
- 12-б. Где он пришел в себя?
- 14-а. Какими были его друзья?
- 14-б. Что они сделали?
- 14-с. Кто приехал за ним?
- 17-а. Что сделал Билл?
- 17-б. Что сделал Билл тем вечером?
- 17-с. Что сделал Билл на следующее утро?

- (II) 20. Каким был первый день трезвости Доктора Боба?
- (Комментарий: 10 Июня 1935 года – это день рождения Анонимных Алкоголиков)**
- 21. Как долго был трезвым Доктор Боб на момент выхода книги в 1939 года?

- (II) 22. Какой вопрос приходив голову читателям этой книги?
- 23. Что мы должны помнить о жизни Доктора Боба?
- 24-а. Чем Билл отличался от всех других людей, с которыми Доктор Боб говорил о трезвости до этого?
- 24-б. Что сделал Билл?
- 26. Что принес Билл чего Доктор Боб не знал до этого?
- 27. Что было самым важным для Доктора Боба?
- 28. Как можно это сказать по другому?
- 29-а. Что знал Билл?
- 29-б. Откуда у него были эти знания?
- (Комментарий: Опять же, вся Книга, Сообщество и Программа «Анонимные Алкоголики» построена на опыте, а не на мнениях)**

(Страница 171)

(Примечание – «Это самое большое благословление — быть избавленным от ужасного проклятия, которое было на мне»)

- (П) 1. Что является самым важным благословением, которое может пережить алкоголик?
2. Какие три вещи восстановил Доктор Боб?
3. Какие еще две сферы жизни идут хорошо?

- (П) 4. Чем Доктор Боб занимался после того, как он выздоровел от алкоголизма?

(Комментарий: Вспомните начало главы – «До своей кончины в 1950 году он сумел распространить идеи АА среди более чем 5000 мужчин и женщин, страдающим от алкоголизма...»)

5. Почему он это делает?
6. Какая первая причина?
7. Какая вторая причина?
8. Какая третья причина?
9. Какая четвертая причина?

- (П) 10-а. Что испытывал Доктор Боб в отличие от большинства других выздоровевших алкоголиков?

10- б. Как долго это длилось?

12. Часто ли у него было влечение к алкоголю?

(Комментарий: Исходя из всего того, что мы узнали в книге, это предложение выпадает из общего смысла. Доктор Боб не мог испытывать тягу в трезвом состоянии. Он испытывал желание, влечение, но не тягу!)

13. Чего не было ни разу за все это время?

14-а. Почему он расстраивался?

14-б. К чему он приучил себя в эти моменты?

16. Что он говорил сам себе?

- (П) 17-а. О каких людях он упомянул?

17-б. Что мешает выздоравливать от алкоголизма атеистам, агностикам и скептикам?

17-с. Что он чувствовал к таким людям?

20. Какова была позиция Доктора Боба по поводу тех людей, которые думают, что они сами могут выздороветь от алкоголизма?

21. Что есть у Анонимных Алкоголиков для тех алкоголиков, которые страдают от алкоголизма и хотят выздороветь?

(Страница 172)

1. Какое есть условие успеха в АА?

“Отец ваш небесный да не покинет вас никогда!!!”

(Комментарий: Доктор Боб умер 16 ноября 1950 года, так больше никогда не выпив вновь. Он точно также, как Билл, и другие миллионы алкоголиков, выздоровел от алкоголизма, безнадежного состояния мышления, тела и духа)

Традиции АА (Страницы 173 по 181)

После выхода в свет Большой книги в апреле 1939 года и последующей статьи Джека Александра в «Сатедей ивнинг пост» в марте 1941 года, Анонимные Алкоголики стали поистине национальной организацией. Наступила новая эра. Второй раз в истории человечества у безнадежных алкоголиков появилась возможность избежать смерти от своего употребления или смерти от своего безумия, которое наступало в трезвом состоянии. У безнадежных алкоголиков появился шанс выздороветь от алкоголизма.

С самого начала Билл увидел, что для нашего Сообщества нужны руководства для существования точно также, как 12 Шагов нужны для каждого отдельного алкоголика. Билл знал историю сообщества под названием Вашингтонское умеренное движение (Вашингтонцы), которое существовало короткий промежуток времени в 19-м веке. Это сообщество родилось с того, что несколько мужчин, у которых были серьезные проблемы с выпивкой, собрались вместе, чтобы не пить. Они получили свою трезвость благодаря тому, что они объединились в сообщество и начали проводить собрания, на которых они рассказывали истории своих жизней. Их успех был феноменальным! За 3-4 года они выросли в сообщество с численностью в 100 000 человек. Вместе с этим невероятным успехом к ним пришло осознание, что раз они смогли решить свою проблему с алкоголизмом, то они также смогут решить любую другую проблему. Они были убеждены, что если они смогут привлечь в свои ряды видных людей тогдашнего общества, то это сможет помочь им развить их невероятный успех. Их отход от их главной цели был результатом того, что Вашингтонцы, как организация развалилась. Точно также быстро как они добились успеха, также быстро они развалились. Их крах был настолько большим, что когда Билл начал анализировать проблемы и трудности Анонимных Алкоголиков, и ему рассказали о Вашингтонцах с их численностью в 100 000 человек, то оказалось, что Билл никогда не слышал о них. Билл серьезно изучил историю этого сообщества. То что он увидел в Вашингтонцах, в их успехе и их крахе, в конечном счете стало тем стимулом, который толкал его в поиске принципов, которые бы уберегли бы Сообщество Анонимных Алкоголиков от такого же краха. Две вещи стали очевидными очень быстро:

- 1) У них не было определенной Программы действий для обретения трезвости
- 2) Как у Сообщества, у них не было общей линии поведения

После публикации Большой книги, Сообщество Анонимных Алкоголиков получило четко сформулированную, ясную Программу Действий – Жизненно важные 12 Шагов Анонимных Алкоголиков. Теперь у Сообщества появилась необходимость в общей линии поведения. С каждым днем эта необходимость становилась все более и более очевидной.

Благодаря письмам, которые получал Билл, телефонным разговорам и путешествиям по всей стране, когда он посещал так много групп, сколько он только мог, Билл смог сделать несколько очень важных наблюдений. Он видел успешные группы, которые росли и развивались. Он видел неуспешные группы, которые развалились. Она начал писать то, что на тот момент называлось «Традиции отношений Анонимных Алкоголиков – Двенадцать Принципов, которые будут залогом нашего будущего». Билл использовал все имеющиеся у него методы для того, чтобы убедить все Сообщество в необходимости того, что по его мнению, будет залогом нашего будущего роста и успеха. Одним из основных путей продвижения будущих 12 Традиций был журнал «Грейпвайн». Начиная с 1945 года, Билл начал писать статьи, в которых он описывал необходимость 12 Традиций. Многие из этих статей перепечатаны и помещены в книгу «Язык сердца» (Примечание – Эта книга пока не переведена на русский язык).

Следующие пять лет Билл посвятил тому, что пытался убедить все Сообщество в необходимости 12 Традиций Анонимных Алкоголиков. Билл вынашивал идею организацию национальной Конференции, которая бы взяла на себя ответственность за будущее всего АА, когда он, Доктор Боб и другие ветераны АА уйдут в мир иной. Итогом этой пятилетней деятельности было то, что на первой Конференции, которая состоялась в Кливленде, Огайо, в июле 1950 года были приняты 12 Традиций Анонимных Алкоголиков. Для лучшего понимания духовной сути каждой из 12 Традиций Анонимных Алкоголиков, мы будем изучать Длинную форму Традиций. Это тот вариант, который был одобрен в 1950 году.

(Страница 173)

Традиции АА

1. Чем является Программа Анонимных Алкоголиков для настоящих, хронических алкоголиков, которые уже являются членами АА?

2. Для кого может быть полезным АА?

(П) 3. Что нужно АА, как не одному другому сообществу мужчин и женщин?

4-а. Что мы выздоровевшие алкоголики видим мы должны делать?

4-б. Почему?

(П) 6-а. Чем являются 12 Традиций Анонимных Алкоголиков?

6-б. На какие два важных вопроса отвечают 12 Традиций?

(П) 8. Что мы найдем на страницах 175 и 176?

9. Чем являются «короткая форма» 12 Традиций?

10. Почему в Большой книге дана «длинная форма» 12 Традиций?

(Комментарий: Мы перескочим «короткую» форму 12 Традиций, и будем изучать «длинную» форму)

(Страница 177)

1. Что является ресурсом возникновения Традиций?

Первая Традиция:

2. Кем является каждый член нашего Сообщества?

3. Что должно делать АА?

4. Что всегда должно быть на первом месте?

5. Чье благополучие лишь немногим уступает нашему общему благополучию?

Вторая традиция:

(Комментарий: Вторая Традиция – это одна Традиция, которая в «короткой форме» длинней, чем в «длинной». «Короткая форма» звучит так

«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 лидеры — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.»

6-а. Многочисленно ли высшее руководство в делах наших групп и всего Сообщества в целом?

6-б. Кто является нашим одним высшим авторитетом?

6-с. Как проявляется Бог через наши группы?

9. Кем являются наши лидеры?

Третья Традиция:

10. Кого следует принимать в АА?

(Комментарий: «Короткая форма» 3 Традиции говорит о более широком количестве людей, которые могут называть себя членами АА. «Короткая форма» говорит «о желании бросить пить». «Длинная форма» говорит о «страдании от алкоголизма». Очень большая разница между «желанием бросить пить» и «страданием от алкоголизма». Изменение «длинной» формы в «короткую» изменило лицо нашего Сообщества. Теперь любой человек может называться членом Сообщества АА. Мы не выражаем никакого мнения по этому поводу, мы просто констатируем факт)

11. Кому мы не можем отказывать в членстве в АА?

12. От чего не должно зависеть членство в АА?

13-а. Сколько должно быть человек для организации группы Анонимных Алкоголиков?
(Комментарий: Одно из обещаний, которое дается в другой Большой книге звучит: «Там где двое или трое соберутся во Имя Мое, там и Я буду среди них»)

13-б. Какое условие мы должны соблюдать при организации группы АА?

Четвертая Традиция:

15. Перед кем несет ответственность каждая группа АА в своих собственных делах?

16. Что должна делать группа АА, если ее планы касаются других групп?

(Страница 178)

1-а. Чего не должны делать члены АА, группы АА и региональные комитеты?

1-б. Что должны они делать перед каким-либо решительными действиями?

3. Что в Анонимных Алкоголиках является самым важным?

Пятая Традиция:

4-а. Чем должна быть каждая группа АА?

4-б. Сколько целей должна преследовать группа АА?

4-с. Какая это цель?

(Комментарий: В Третьей Традиции нам дается единственное условие для членства в нашем Сообществе – желание бросить пить. Есть две категории пьющих людей, у которых есть такое желание: «тяжелые пьяницы» и «настоящие алкоголики». Мы узнали разницу между ними, когда изучали Большую книгу, особенно страницы 20 и 21. «Тяжелые пьяницы» могут перестать употреблять спиртное, если у них появятся по-настоящему серьезные причины или начать пить умеренно. «Тяжелым пьяницам» незнакомо отчаяние «настоящих алкоголиков». Группа АА должна фокусироваться на помощь «настоящим алкоголикам», которые все еще страдают от алкоголизма. Большая Книга и Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков написаны для «настоящих алкоголиков» жизнь, которых зависит от приобретения и поддержания сознательного контакта с Богом, как они Его понимают.)

Шестая Традиция:

7. Что может отвлечь нас от нашей главной цели, которую мы обозначили в 5 Традиции?

8-а. Кому должны принадлежать собственность, которая используется для нужд АА?

8-б. Чего мы хотим добиться этим?

10. Чего никогда не следует делать группам АА?

11-а. Какие бывают вспомогательные учреждения, используемые для нужд АА?

11-б. Как должны работать эти учреждения?

11-с. Почему?

14. Чего не должны делать такие учреждения?

15. Кто должен управлять такими учреждениями?

16. Кто будет хорошим менеджером для клубов АА?

11. А как на счет других заведений?

(Страница 179)

1-а. Что может делать группа АА?

1-б. Во что не должно перерастать такое сотрудничество?

3. С кем может объединяться группа АА?

Седьмая Традиция:

4-а. Кто должен давать деньги на поддержание жизни группы АА?

4-б. Какими должны быть такие пожертвования?

6-а. Как долго должен проходить процесс перехода на самообеспечение?

6-б. Какое мнение есть в АА по поводу обращения к общественности за деньгами?

- 6-с. Какое наше отношение к большим подаркам?
- 6-d. Как на счет пожертвований, которые свяжут нас обязательствами?
- 10. Какое отношение у нас к группам АА, которые занимаются неоправданным накопительством денег?
- 11. Что показал наш опыт?

Восьмая Традиция:

- 12. Чем всегда должно оставаться АА?
- 13. Какое определение профессионализму дается в АА?
- 14-а. Можем ли мы нанимать алкоголиков на работу в офисах АА?

(Страница 180)

- 1- b. Какое есть условие для приема алкоголиков на работу в офис АА?
- 2. Должны ли мы платить за такие специальные услуги?
- 3. Что никогда не должно оплачиваться?

(Примечание – В «короткой форме» 9 Традиции нет слова «жесткой» «Содружеству АА никогда не следует обзаводиться (нет слова «жесткой») системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают»)

Девятая Традиция:

- 4. Каким должно быть руководство в группе АА?
- 5. Какой лучший вариант ротации в группе?
- 6-а. Кого может выбирать маленькая группа?
- 6-б. Кого может выбирать большая группа?
- 6-с. Что могут делать группы в большом городе?
- 6-d. Что лучше всего сделать центральному комитету города?
- 10. Где находятся Опекуны Главного Совета Обслуживания?
- 11-а. Что им поручено делать?
- 11-б. Что еще делают Опекуны Главного Совета Обслуживания?
- 13-а. Чем должны руководствоваться все лидеры АА?
- 13-б. Кем являются лидеры АА?
- 15-а. Чего не дают должности в АА?
- 15-б. Что не делают наши лидеры?
- 17. Чем является уважение к другим для наших лидеров?

Десятая Традиция:

- 18-а. Чего не должны делать ни группы, ни члены АА?
- 18-б. К чему мы можем применять Десятую Традицию?
- 20. С кем борется АА?

(Страница 181)

1. О чем мы, как члены АА, можем говорить с общественностью кроме 12 Шагов, Традиций и Концепций служения?

Одиннадцатая Традиция:

(Комментарий: Эта Традиция говорит о практическом применении анонимности)

- 2. Как должны характеризоваться наши отношения с общественностью?
- 3. Чего должно избегать АА?
- 4. Можно ли использовать наши имена и фото в прессе, радио, кино или телевиденье?
- 5. Каким принципом мы должны пользоваться в наших отношениях с общественностью?
- 6. Чего мы не должны делать?

7. Что нам приятно сделать?

Двенадцатая Традиция:

(Комментарий: Эта Традиция говорит о духовной сущности анонимности)

1. Во что верят члены АА?

2-а. О чем нам напоминает принцип анонимности?

2-б. Что мы должны практиковать?

4-а. Почему мы должны использовать этот принцип?

4-б. Что мы должны делать и для по нашей жизни?

В завершении

Анонимные Алкоголики – это больше, чем «12 Шаговая» Программа. Это духовная Программа, которая включает в себя духовные принципы, которые сгруппированы по 12. Сначала мы проходим 12 Шагов Анонимных Алкоголиков, которые помогают настоящим, страдающим, хроническим алкоголикам выздороветь от безнадежного состояния мышления, тела и духа. После того, как мы выздоровели от алкоголизма и вошли в мир Духа, мы начинаем пользоваться 12 Традициями Анонимных Алкоголиков, которые помогают нам стать частью нашей домашней группы. Дальше мы начинаем пользоваться 12 Концепциями Служения, которые вовлекают нас в мировое Сообщество Анонимных Алкоголиков. Все это формирует Три стороны треугольника АА: Выздоровление, Единство и Служение. Так что Анонимные Алкоголики – это 36 Шаговая Программа.

Но если в Анонимных Алкоголиках так любят число «12», то почему в Большой книге всего одиннадцать Глав? Остальная часть Большой книги состоит из историй безнадежных алкоголиков, которые выздоровели благодаря применения Программы Анонимных Алкоголиков, изложенной в этой книге. Они опишут какие они были, что с ними произошло, и какими они стали. Двенадцатой Главой вашей Большой книги будет ваша история. Какой он будет? Возможно сейчас самое время, чтобы написать ее!

Будите ли вы одним из тех, у кого достаточно смирения для того, чтобы стать учеником Большой книги или нет, это ваш выбор. У каждого алкоголика есть шанс выздороветь и стать путешественником в этом чудесном мире. Каждый безнадежный алкоголик может выздороветь и помочь выздороветь другим алкоголикам.

Будите ли вы одним из тех, кто готов поставить свою жизнь на эту Программу и это Сообщество, или вы будите одним из тех, кто «просто ходит на группы и не пьет» - это тоже ваш выбор. Вы можете, если хотите быть теми людьми, которые выше всей этой ерунды о «Сообществе», «Программе» и «всей этой ерунде о Боге. Если вы один из этих людей, то скорее всего вы никогда не прочитаете этой страницы. Но если вы все же читаете эти строки, то почему бы вам не попробовать сделать то, что сделали авторы этой Книги, и не попробовать сделать это по-настоящему, изо всех сил? Если вы сделаете это, то вы сможете выздороветь от этого безнадежного состояния мышления, тела и духа, которое называется алкоголизмом.

Мы заплатили большую цену за приход в АА. Почему бы нам не попытаться заплатить цену за то, чтобы остаться здесь. Это не так болезненно! Мы редко встречали человека, который бы не обрел физическую и эмоциональную трезвость, следуя четким и ясным инструкциям, изложенным в Большой книге.

МЫ ВЫЗДРАВЛИВАЕМ БЛАГОДАРЯ ШАГАМ, КОТОРЫЕ МЫ ДЕЛАЕМ, А НЕ СОБРАНИЯМ, НА КОТОРЫЕ МЫ ХОДИМ!!!

НАМНОГО ПРОЩЕ ОСТАВАТЬСЯ ТРЕЗВЫМ, ЧЕМ СНОВА ПРОТРЕЗВЕТЬ!!!

В завершении от переводчика

Я очень надеюсь, что пройдя через всю книгу Анонимные Алкоголики, вы обрели новые знания и, что более важно, новый опыт в Программе 12 Шагов.

Если у вас есть жажда стать более эффективным в несении вести Анонимных Алкоголиков тем, кто еще страдает, то вы сможете найти больше информации, перейдя по этим ссылкам:

Семинар «Духовное путешествие по Большой книге Анонимных Алкоголиков» -

http://aa-odessa.ucoz.ru/blog/dukhovnoe_puteshestvie_po_bk_anonimnykh_alkogolikov/2013-02-07-116

http://aaspeaker.narod2.ru/discography/zapisi_2013_g/duhovnoe_puteshestvie/

Семинар "Сообщество Духа 2001 года - Нью Йорк - с Дейвом Ф, Марком Х и Крисом Р"

<http://us.ua/936444/>

Аудиоматериалы с сайта группы АА «Феникс» Киев –

<http://aa-fenix.kiev.ua/spikerskie/>

Аудиоматериалы с сайта Одесских Анонимных Алкоголиков –

<http://aa-odessa.ucoz.ru/index/audio/0-28>