

**ДВАНАДЦЯТЬ КРОКІВ  
І  
ДВАНАДЦЯТЬ ТРАДИЦІЙ**

## **Зміст**

Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій Анонімних  
Алкоголіків

ПЕРЕДМОВА

КРОК ПЕРШИЙ

КРОК ДРУГИЙ

КРОК ТРЕТІЙ

КРОК ЧЕТВЕРТИЙ

КРОК П'ЯТИЙ

КРОК ШОСТИЙ

КРОК СЬОМИЙ

КРОК ВОСЬМИЙ

КРОК ДЕВ'ЯТИЙ

КРОК ДЕСЯТИЙ

КРОК ОДИНАДЦЯТИЙ

КРОК ДВАНADЦЯТИЙ

ТРАДИЦІЯ ПЕРША

ТРАДИЦІЯ ДРУГА

ТРАДИЦІЯ ТРЕТЯ

ТРАДИЦІЯ ЧЕТВЕРТА

ТРАДИЦІЯ П'ЯТА

ТРАДИЦІЯ ШОСТА

ТРАДИЦІЯ СЬОМА

ТРАДИЦІЯ ВОСЬМА

ТРАДИЦІЯ ДЕВ'ЯТА

ТРАДИЦІЯ ДЕСЯТА

ТРАДИЦІЯ ОДИНАДЦЯТА

ТРАДИЦІЯ ДВАНADЦЯТА

# Дванадцять Кроків і Дванадцять Традицій Анонімних Алкоголіків

## ПЕРЕДМОВА

“Анонімні Алкоголіки” — всесвітня організація, яка налічує більше, ніж 100 000 членів А.А у 1973 року, алкоголіків: чоловіків і жінок, які об’єдналися, щоб разом вирішувати свої спільні проблеми та допомогти товаришам по нещастю позбутися цієї одвічної та важкої хвороби – алкоголізму.

У цій книжці розглядаються “Дванадцять Кроків” і “Дванадцять Традицій” Анонімних Алкоголіків. Тут чітко представлені принципи, за допомогою яких члени А.А. одужують і на основі яких функціонує їхнє товариство.

Дванадцять Кроків А.А. являють собою ряд принципів, духовних за своєю суттю. Поклавши їх в основу свого способу життя, ми можемо зупинити потяг до пиття і зробити страждальця щасливою і корисною людиною.

Дванадцять Традицій А.А. стосуються діяльності самого товариства. Вони накреслюють засоби підтримання єдності в А.А. і стосунків з навколишнім світом, спосіб існування і зростання товариства.

Незважаючи на те, що наступні нариси написані головним чином для членів А.А., багато друзів А.А. вважають, що вони можуть викликати зацікавленість і знайти застосування також і поза А.А.

Багато людей, які не є алкоголіками, кажуть, що в результаті застосування Дванадцяти Кроків А.А. вони змогли перебороти й інші труднощі в житті. Вони вважають, що для проблемних пияків Дванадцять Кроків можуть означати більше, ніж тверезість. Вони вбачають у них шлях до щасливого та змістовного життя для багатьох людей, а не лише для алкоголіків.

Відчувається значний інтерес і до Дванадцяти Традицій А.А. Дослідники людських відносин цікавляться, як і чому А.А. функціонує як організація. “Чому, — запитують вони, — ніхто з членів А.А. не може мати особистої влади над іншими, і там немає нічого подібного до центрального управління? Як може набір традиційних принципів, які зовсім не мають юридичної сили, підтримувати єдність і ефективність Анонімних Алкоголіків?” Друга частина цієї книги, хоч і призначена для членів А.А., дозволить всім, хто цікавиться, вперше по-справжньому подивитися на внутрішнє життя А.А.

Товариство “Анонімні Алкоголіки” виникло в 1935 році в Акроні, Огайо, в результаті зустрічі відомого хірурга з маклером з Нью-Йорка. Обидва сильно страждали від алкоголізму, й доля змусила їх стати засновниками товариства А.А.

Після трьох років спроб і помилок у справі вибору найефективніших принципів діяльності організації та багатьох невдач у поверненні алкоголіків до нормального життя виникли три успішні групи — перша в Акроні, друга в Нью-Йорку і третя у Клівленді. На той час з усіх трьох груп важко було набрати чотири десятки тих, хто видужав.

І все ж нова організація постановила викласти свій досвід у книзі, яка була видана в квітні 1939 р. На той час

видужало вже близько ста чоловік. Книжка називалася “Анонімні Алкоголіки”, і від неї дістало назву товариство. В ній алкоголізм описувався з точки зору алкоголіка, духовні засади товариства були вперше викладені в Дванадцяти Кроках, і було чітко роз’яснене застосування цих кроків до проблем алкоголіків. Решта книги була присвячена тридцяти оповіданням або історіям хвороби, в яких алкоголіки описували своє пиття та видужання. У цьому проявлялося ототожнення з алкоголіком-читачем і переконання, що фактично неможливе раніше стає можливим тепер. Книжка “Анонімні Алкоголіки” стала на той час і залишається дотепер основним керівництвом до діяльності товариства. Дане видання розширює та поглиблює розуміння раніше викладених Дванадцяти Кроків.

З публікацією книги “Анонімні Алкоголіки” в 1939 році закінчився початковий період, і почалася дивовижна ланцюгова реакція в міру того, як алкоголіки, що видужали, передавали свій досвід іншим. У наступні роки алкоголіки хлинули до А.А. десятками тисяч внаслідок чудової та тривалої реклами, поданої безкоштовно журналами й газетами всього світу. Священики й лікарі дружно примкнули до нового руху, надаючи йому безмежну підтримку та схвалення.

Таке швидке зростання викликало значні труднощі. Було доведено, що алкоголіки можуть одужувати. Але не було ніякої впевненості, що така велика кількість все ще не зовсім здорових людей могла жити та працювати разом у злагоді та з добрими наслідками.

Повсюди виникали складні питання членства, грошей, особистих і громадських стосунків, керівництва групами,

клубами та десятки інших проблем. З цього нелегкого досвіду сформувалися Дванадцять Традицій А.А. і були вперше опубліковані в 1946 р., а пізніше підтверджені на першій Міжнародній Конференції А.А., проведеній у Клівленді в 1950 році. У даній книзі детально описаний досвід, який з часом породив Дванадцять Традицій і надав А.А. її теперішньої форми, змісту та єдності.

Зараз А.А. — зріле товариство, яке станом на 1988 рік, поширене в 114 країнах. На думку його друзів, це лише початок його унікальної та благодотворної діяльності.

Сподіваємося, що ця книга дасть змогу всім читачам близько познайомитися з принципами й силами, які зробили спільноту А.А. такою, якою вона є зараз.

## КРОК ПЕРШИЙ

*“Ми визнали, що ми були безсилами перед алкоголем, що наше життя стало некерованим.”*

Кому хочеться визнавати повну поразку? Практично нікому. Всі природні інстинкти повстають проти думки про особисте безсилля. Насправді, жахливо визнати, що з чаркою в руці ми так знівечили свої душі потягом до згубного пиття, що лише Провидіння може врятувати нас.

Це — банкрутство особливого типу. Алкоголь стає ненаситним кредитором і висмоктує з нас всю незалежність і волю чинити опір його вимогам. Як тільки цей безумовний факт визнано, ми повинні прийняти наше повне безсилля в усіх аспектах людського життя. Але після вступу до А.А. ми починаємо цілком інакше дивитися на таке абсолютне приниження. Ми розуміємо, що лише через повну поразку ми можемо набути здатності зробити перші кроки до звільнення та набратися сил. Наше визнання особистого безсилля зрештою виявляється тією міцною основою, на якій можна побудувати щасливе й змістовне життя.

Ми знаємо, що поки алкоголік не визнає свою руйнівну слабкість та всі її наслідки, доти не можна сподіватися на покращення. Поки він себе таким чином не принизить, доти його тверезість якщо і буде, то нестійкою. І він не знайде справжнього щастя. Це є один із безумовних фактів життя А.А., підтверджений величезним досвідом. Цей принцип, що ми доти не наберемося живильної сили, поки спочатку не визнаємо повної поразки, є тим стержнем, на якому виникло та розвинулося наше товариство.

Коли перед нами вперше поставили вимогу визнати поразку, то більшість із нас обурилася. Ми звернулися до А.А., щоб набути впевненості у собі. Тоді нам сказали, що в питаннях алкоголізму не може бути й мови про самовпевненість; по суті вона є великою перешкодою. Наші наставники заявили, що ми є жертвами психічної одержимості, такої підступної та могутньої, що ніяка людська сила волі не здатна побороти її. Вони запевнили нас, що без сторонньої допомоги визволення неможливе. Наставники вказали на нашу зростаючу чутливість до алкоголю — так звану алергію.

Алкоголь-тиран заніс над нами двосічний меч: спочатку нас охопив шалений потяг, котрий спонукав до пиття, а потім алергія підтвердила згубність цього процесу.

Небагато було тих, хто зміг самотійно перемогти в такій боротьбі. Статистично доведено, що алкоголіки майже ніколи не справлялися власними силами. Очевидно, так було ще з тих часів, коли людина вперше навчилася робити сік з винограду.

На перших порах А.А. лише найбезнадійніші люди могли сприйняти цю гірку правду. Але навіть їм часто було важко зрозуміти справжню безнадійність свого стану. А ті, хто розуміли й схопилися за принципи А.А., як потопаючий за соломинку, майже всі, без винятку, видужали. Саме тому у першому виданні книжки А.А., опублікованому ще при малій кількості членів спільноти, розглядалися лише крайні випадки. Багато благополучніших алкоголіків вступили до А.А., але не досягли успіху, бо не змогли визнати своєї безнадійності.

Надзвичайно приємно відзначити, що в наступні роки ситуація змінилася. Алкоголіки, яку все ще мали здоров'я,



сім'ю, роботу і, інколи, навіть дві машини в гаражі, почали визнавати свій алкоголізм. З часом до них приєдналися молоді люди, які були тільки потенціальними алкоголіками. Їм вдалося уникнути тих 10 – 15 років справжнього пекла, через яке пройшли ми. Оскільки Крок Перший вимагає визнання того, що наше життя стало некерованим, то як могли такі люди наважитися на цей крок?

Треба було на основі власного досвіду дати їм відчуття падіння. Звертаючись до своїх історій пиття, ми могли показати, що ще задовго до того, як ми зрозуміли це, ми вже були некерованими, і навіть тоді наше пиття не було простою звичкою, а початком фатального падіння. Тим, хто сумнівався, можна було сказати: “Можливо, Ви зовсім і не алкоголік. Чому б Вам не продовжувати пити в міру, пам'ятаючи про те, що ми розповіли Вам про алкоголізм?” Такий підхід відразу давав практичні результати.

Виявилося, що коли один алкоголік розкриває іншому справжню суть своєї хвороби, то та, інша, людина вже не може мислити, як раніше. Після кожного чергового запою він може сказати собі: “Можливо, ті люди з А.А. мали рацію...” Після повторення таких випадків, часто задовго до появи справжніх труднощів, він повертається до нас переконаним. Він опустився на самісіньке дно, так само як і кожен з нас. Сам “Джон Барлекорн” (горілка) став нашим великим прихильником.

Для чого потрібно наполягати, щоб кожний член А.А. спочатку «опустився на саме дно»? Справа в тому, що мало хто буде сумлінно виконувати програму А.А., поки не досягне свого дна (крайності). Бо, щоб будучи членом АА, здійснити наступні одинадцять кроків, потрібно прийняти таку точку зору і робити такі вчинки, про які майже ніхто з

тих алкоголіків, які все ще продовжують пити, не може і мріяти. А кому хочеться бути повністю відвертим і терпеливим? Кому хочеться визнавати свої помилки перед іншими та компенсувати заподіяну шкоду? Кого цікавить Вища Сила, не кажучи вже про медитацію та молитву? Хто хоче витратити свій час і енергію, щоб передати досвід А.А. іншому страждальцю? Жодного алкоголіка, до крайності егоцентричного, не приваблює така перспектива, поки цього не вимагає питання збереження його власного життя.

Алкоголізм змушує нас звертатися до А.А., і там нам відкривається фатальна суть нашого становища. Тоді, і тільки тоді, ми піддаємося переконанню та стаємо такими вдячними слухачами, як це властиво лише вмираючим. Ми готові зробити все можливе, щоб звільнитися від цієї безжалісної одержимості.

## КРОК ДРУГИЙ

*“Прийшли до віри, що Сила, могутніша за нас, може повернути нам здоровий розум.”*

Прочитавши Другий Крок, більшість новачків А.А. стикається з серйозною дилемою. Як часто ми чули від них: “Подивіться, люди, що ви зробили з нас! Ви переконали нас, що ми алкоголіки й наше життя некероване. Довівши нас до стану повної безнадії, ви тепер заявляєте, що ніщо інше, як Вища Сила, не може подолати нашу хворобу. Дехто з нас не хоче вірити в Бога, інші не можуть, а ще інші, котрі хоч і вірять в існування Бога, не мають жодної надії, що Він створить це чудо. Так, ви примусили нас відмовитися від спиртного, але що далі?”

Давайте спочатку розглянемо випадок, коли індивід твердить, що не хоче вірити, коли він — войовничий безбожник. Такий психологічний стан можна назвати лише дикунським. Вся життєва філософія такої особи, якою він так пишався, опинилася під загрозою. Його приводить у жах визнання, що алкоголь повністю підкорив його. І ось зараз, все ще страждаючи від такого визнання, він стоїть перед чимось абсолютно неможливим. Він так плекає думку про те, що людина, так велично породжена з однієї клітини у первісному болоті, є вершиною еволюції, а тому і єдиним Богом, якого визнає його світ. І тепер він повинен відректися від усього цього, щоб врятувати себе?

Такі міркування викликають сміх у спонсора. Новачок вважає це останньою краплею, початком краху. Це дійсно є початком закінчення його старого життя і переходу до

нового. Його спонсор може сказати: “Заспокойтеся. Обруч, крізь який Вам доведеться проскочити, значно ширший, ніж Вам здасться. Принаймні так було зі мною. Так само було й з моїм товаришем, колишнім віце-президентом Американського Атеїстичного Товариства, але в нього був ще й великий запас.”

Новачок відповідає: “Добре, я знаю, що Ви говорите мені правду. Без сумніву, в А.А. багато людей, котрі колись мали такі ж переконання, як і я зараз. Але як в таких умовах не перейматися? Ось що мене турбує.”

“Це, насправді, дуже хороше запитання, — погоджується спонсор. — Сподіваюся, що зможу сказати Вам напевно, як заспокоїтися. Для цього не доведеться докладати багато зусиль. Зверніть увагу, якщо бажаєте, на три такі моменти. По-перше, А.А. не вимагає, щоб Ви у щось вірили. Всі Дванадцять Кроків є лише пропозиціями. По-друге, щоб стати тверезим і залишитися таким, не обов’язково відразу приймати увесь Другий Крок. Оглядаючись назад, я бачу, що сам приймав його поступово. По-третє, все, що Вам дійсно потрібно – це неупередженість. Облиште безкінечні суперечки і припиніть мордувати себе такими серйозними питаннями, як “Що з’явилося першим — яйце чи курка?” Повторюю, все, що вам потрібно – це неупередженість.”

Спонсор продовжує: Візьміть, наприклад, мій випадок. У мене була наукова освіта. Звичайно, я поважав, шанував і навіть поклонявся науці. По суті, я й до цього часу це відчуваю, але більше не поклоняюся. Раз за разом мої вчителі розкривали мені основний принцип наукового прогресу: пошук і дослідження, знову і знову, завжди без упередженості. Коли я вперше познайомився з А.А., моя

реакція була точно такою, як Ваша. Я подумав, що вся ця затія А.А. зовсім ненаукова, і я не можу сприйняти її на віру. Просто не варто брати до уваги таку дурницю.”

“Потім я прозрів. Я мусив визнати, що А.А. дає результати, дивовижні результати. Я побачив, що моє ставлення до них було аж ніяк не науковим. А упередженість була не в А.А., а в мене. Як тільки я перестав сумніватися, відразу дістав можливість бачити та відчувати. Саме тоді Крок Другий почав обережно й дуже поступово проникати в моє життя. Я не можу визначити, в який момент чи день я повірив у Силу, могутнішу за мене, але тепер я, безумовно, маю цю віру. Для здобуття її мені довелося тільки перестати опиратися і почати завзято виконувати подальшу програму А.А.”

“Звичайно, це думка лише однієї людини, заснована на її власному досвіді. Мушу відразу запевнити Вас, що члени А.А. йдуть багатьма шляхами в своєму пошуку віри. Якщо Вам не підходить шлях, описаний мною, Ви обов’язково знайдете інший, якщо будете дивитися й слухати. Багато людей приступили до вирішення проблеми іншим способом. При бажанні Ви можете саму А.А. зробити своєю “вищою силою”. Ось велика група людей, які вже подолали свій алкоголізм. У цьому плані вони являють могутнішу за Вас силу, адже Ви ще навіть не наблизилися до вирішення цієї проблеми. Безперечно, Ви можете вірити в них. Навіть цього мінімуму віри буде достатньо. Виявиться, що багато членів А.А. переступили поріг саме таким чином. Всі вони кажуть, що після цього їх віра розширилась і поглибилась. Після звільнення від алкогольного дурману їхнє життя неспізнанно змінилось, вони повірили в Вищу Силу, й більшість з них почали говорити про Бога.”

Далі уявіть собі стан тих, хто колись вірив, але втратив віру. Це ті, хто піддався байдужості, самовпевненості, в кого виникла упередженість щодо релігії, і ті, хто прямо заперечують Бога, бо він не задовольнив їхніх вимог. Чи може досвід А.А. переконати їх, що вони все ще можуть знайти дієву віру?

Іноді тим, хто втратив чи відкинув віру, важче прийняти А.А., ніж тим, у кого зовсім не було ніякої віри, через те, що перші розчарувалися у вірі. Вони спробували шлях віри і шлях без віри. Оскільки обидва шляхи їх гірко розчарували, вони вирішили, що їм більше нема куди йти. Байдужість, надумана самодостатність, упередженість і зухвала непокора волі Божій часто є більшими перешкодами для цих людей, ніж ті, які зводяться переконаним агностиком чи навіть войовничим атеїстом. Релігія каже, що існування Бога можна довести; агностик каже, що воно не може бути доведене, а атеїст претендує на доведення відсутності Бога. Зрозуміло, що дилема відступника від віри виникає через те, що він заплутався. Йому здається, що його взагалі неможливо повернути до віри: ні як віруючого, ні як агностика чи атеїста. Він збитий з пантелику.

Багато членів А.А. можуть сказати тим, хто сумнівається: “Так, нас також відвернули від батьківської віри. Ми були сповнені юнацької самовпевненості. Звичайно, ми раділи, що добре домашнє та релігійне виховання збагатили нас певними цінностями. Ми все ще вважали, що повинні бути чесними, терпеливими й особливо шанобливими та працьовитими. Ми були переконані, що цих простих правил чесної гри буде достатньо.”

“Коли до нас почав приходити матеріальний успіх, на основі лише цих простих принципів, ми відчули себе переможцями в життєвій грі. Це надихало нас і робило щасливими. Чому нас повинні хвилювати богословські абстракції та релігійні обов’язки, чи теперішній або майбутній стан наших душ? Нас цілком влаштував сьогоднішній день. Бажання перемогти допоможе нам подолати труднощі. Але тоді алкоголь почав підкрадатися до нас. Нарешті, коли на всіх наших картках з’явилися “нулі” й ми побачили, що наступний удар виб’є нас з гри назавжди, ми були змушені шукати свою втрачену віру. І саме в А.А. ми знайшли її. Так само зможете й Ви.”

Тепер ми підходимо до іншої проблеми: інтелектуально самодостатній чоловік або жінка. Цим людям багато членів А.А. могли б сказати: “Так, і ми були такими ж – занадто розумними, що не пішло користь. Нам так подобалося, що нас називали не по рокам розвинутими. Від усвідомлення своєї освіченості ми перетворювалися на чванливі повітряні кульки, хоча й намагалися приховати це від інших. В душі ми вважали себе вищими за інших людей завдяки своїм розумовим здібностям. Науковий прогрес показав, що нема нічого неможливого для людини. Знання є всемогутнім.

Інтелект може підкоряти природу. Оскільки ми були здібнішими за інших (як ми вважали), то здобутки перемоги будуть нашими. Бог інтелекту замінив Бога наших батьків. Але знову Джон Барлекорн(алкоголь) думав інакше. Ми — ті, хто переміг так блискуче, — раптом обернулися на повних банкрутів. Стало зрозуміло, що ми мусимо або переглянути свої погляди, або загинути. В А.А. ми зустріли багато людей, котрі раніше думали так само. Вони допомогли нам побачити справжній стан речей. На своєму

прикладі вони показали нам, що смиренність та інтелект можуть поєднуватися при умові, що смиренність ставиться на перше місце. Коли ми почали так робити, то дістали дар віри, дієвої віри. Ця віра годиться й для Вас.”

Інші члени А.А. кажуть: “Ми відчували цілковиту відразу до релігії та всіх її проявів. “Біблія, — казали ми, — повна байок.” Ми могли цитувати розділи й вірші з неї і не бачили блаженства для смертних. Місцями її мораль була надто правильною, в інших — навпаки. Але саме мораль святош dokonувала нас. Ми злораділи, коли бачили лицемірство, фанатизм і нищівну самовдоволеність багатьох віруючих. Як завзято ми кричали про той ганебний факт, коли мільйони істинно віруючих людей вбивали один одного в ім’я Бога. Все це означало, звичайно, що ми мали, замість позитивного, негативне мислення. Прийшовши в А.А., ми повинні були визнати, що ця риса підтримувала наш егоїстичний підхід. Звинувачуючи у гріхах деяких віруючих, ми вважали себе кращими за них. Більш того, ми дозволяли собі закривати очі на деякі власні недоліки. Та самовдоволеність, яку ми презирливо засуджували в інших, була нашою основною вадою. Ця удавана порядність була згубною щодо віри. Але, прийшовши до А.А., ми змінилися.

Психіатри відзначають, що непокірність є характерною рисою багатьох алкоголіків. Отже не дивно, що багато з нас відкрито кидали виклик самому Богові. Іноді це було тому, що Бог не дав нам всього того, що ми бажали, подібно до того, як жадібна дитина складає нереальний список для Діда Мороза. Хоча частіше ми стикалися з якоюсь великою бідною й через свій спосіб мислення робили висновок, що Бог покинув нас. У дівчини, з якою ми хотіли одружитися, були інші погляди на своє майбутнє. Ми молили Бога, щоб



вона змінила своє рішення, але цього не сталося. Ми молилися за здорових дітей, а народжувалися хворі, або й зовсім не було дітей. Ми молилися за просування на службі, а його не було. Коханих, від яких залежало наше життя, забирали від нас через так звану “Божу волю”. Тоді ми почали пити й просили Бога позбавити нас цієї пристрасті. Але знову нічого не змінювалося. Це було найгіршим від усього. “До біса всю цю метушню з вірою!” – сказали ми.

В А.А. ми побачили помилковість своєї непокірності. Ніколи ми не цікавилися, якою була Божа воля щодо нас; натомість ми твердили Йому, якою вона мусить бути. Ми побачили, що не можна вірити в Бога і в той же час виявляти непокору Йому. Віра означає надію, а не виклик. В А.А. ми бачили плоди цієї віри: чоловіків і жінок, врятованих від цілковитої алкогольної погибелі. Ми бачили, як вони збиралися й долали інші болі та випробування. Ми бачили, як вони спокійно сприймали неймовірні ситуації без спроби втекти чи звинуватити інших. Це була не просто віра; це була віра, яка діяла за будь-яких умов. Незабаром ми прийшли до висновку, що яка б не була ціна смиренності, ми готові її заплатити.”

Тепер візьмемо молодого хлопця, сповненого віри, але схильного до алкоголю. Він вважає себе набожним, ретельно дотримується релігійних обрядів. Він переконаний, що все ще вірить у Бога, але підозрює, що Бог не вірить у нього. Він дає обіцянку за обіцянкою. Після кожної з них він не лише п’є знову, але поводить себе гірше. Він намагається рішуче боротися з алкоголем, благаючи допомоги в Бога, але не отримує її. У чому ж справа?

Для священників, лікарів, друзів і членів сім'ї алкоголік, який має добрі наміри й докладає багато зусиль до цього, є болісною загадкою. Але не для більшості членів А.А. Серед нас є багато таких, які були в його становищі й знайшли відповідь на цю загадку. Вона скоріше полягає в якості віри, а не в її кількості. Це було нашою мертвою точкою. Ми сподівалися, що в нас є смиренність, в той час як насправді її не було. Ми вважали, що серйозно ставимося до релігійних практик, але чесна оцінка виявила поверховість нашої віри. Або, впадаючи в іншу крайність, ми занурилися в емоції і прийняли їх за справжні релігійні почуття. В обох випадках ми просили чогось, не даючи натомісць нічого. По суті ми не навели порядку всередині себе, так щоб Божа милість зійшла на нас і прогнала нашу хворобу. Ніколи, в повному розумінні, ми не оцінювали себе критично, не покаюлись перед тими, кого образили, або просто дали щось якій-небудь людині, не сподіваючись на винагороду. Ми навіть молилися неправильно. Ми завжди казали: “Здійсни мої бажання” замість “Нехай буде воля твоя”. Ми зовсім не розуміли любов до Бога й людини. Тому ми залишалися під впливом самообману й не могли отримати достатньо милості, щоб відновити своє душевне здоров'я

Мало хто з алкоголіків розуміє ступінь своєї ірраціональності, або, бачачи її, може подивитися правді в очі. Деякі з них воліли б називатися “проблемними пияками”, але не можуть змиритися з думкою, що вони фактично є психічно хворими людьми. Їхній омані сприяє суспільство, яке не знає різниці між звичайною випивкою та алкоголізмом. Здоровий глузд означає здорову психіку. Однак жоден алкоголік, тверезо аналізуючи свою руйнівну поведінку, спрямовану чи на меблі у їдальні, чи на моральні

засади власної особистості, не може стверджувати, що має здоровий глузд.

Отже, Крок Другий є відправною точкою для всіх нас. Агностик, атеїст чи колишній віруючий, ми можемо стояти на цій сходинці разом. Справжня смиренність і неупередженість можуть привести нас до віри, а кожні збори А.А. вселяють у нас впевненість, що Бог поверне нам душевне здоров'я, якщо ми знайдемо правильне ставлення до Нього.

## КРОК ТРЕТІЙ

*“Вирішили передати свою волю і життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо”*

Виконання Кроку Третього нагадує відкривання дверей, які, без сумніву, все ще замкнені. Нам потрібні лише ключ і бажання відчинити ці двері. Є тільки один ключ, і він зветься готовністю. За допомогою готовності двері легко відчиняються, й перед нами постає дорога з гаслом: “Це шлях до дієвої віри.” У перших двох Кроках ми займалися роздумами. Ми побачили, що безсилі перед алкоголем, але також зрозуміли, що певна віра, хоча б в А.А., доступна кожному. Цей висновок не вимагав дії — лише визнання.

Як і всі наступні Кроки, Крок Третій вимагає підтвердження дією, бо лише дія може побороти свавільність, яка завжди перешкоджала Богові, або Вищій Силі, увійти в наше життя. Віра, звичайно, потрібна, але однієї її недостатньо. Ми можемо мати віру, але не пускати Бога в своє життя. Тому перед нами постає проблема, як впустити Бога в своє життя? Крок Третій є нашою першою спробою зробити це. По суті ефективність усієї програми А.А. буде залежати від того, наскільки сумлінно й серйозно ми підійдемо до “рішення передати свою волю та життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо.”

Для всякого практично настроєного початківця цей Крок здається важким і навіть непосильним. Як може він, при всьому старанні, передати свою власну волю й життя під опіку того чи іншого Бога? На щастя, ми, в кого також були подібні побоювання, рискнули спробувати, й тепер можемо

заявити, що кожен, без винятку, може почати робити те ж саме. Слід додати, що головне – це почати, бодай з найменшого.

Вставивши ключ готовності в замок і прочинивши двері, ми зрозуміли, що тепер завжди зможемо відкривати їх все ширше і ширше. Хочанаша свавільність може з гуркотом зачинити їх знову, як це часто трапляється, і тоді нам доведеться заново скористатися ключем готовності.

Можливо, все це видається загадковим і малоймовірним, як теорія відносності Ейнштейна або пропозиція з ядерної фізики. Але це зовсім не так. Давайте поглянемо, наскільки це практично здійсненне. Кожна людина, яка прийшла до А.А. з наміром залишатися, вже зробила початок у виконанні Кроку Третього, навіть не усвідомлюючи того. Хіба ж кожен з них не передав своє життя під опіку, захист і керівництво А.А. у всіх питаннях стосовно алкоголю? Вже була досягнута готовність змінити свою волю та уявлення стосовно алкоголю на користь запропонованих А.А. Всякий зацікавлений новачок переконується, що А.А. — це єдина безпечна гавань для того потопаючого корабля, яким він зараз є. І якщо це не є врученням своєї волі й життя новознайденому Провидінню, то що це тоді?

Але припустимо, що інстинкт все ще протестує, як воно, зазвичай, і буває. “Добре, я припускаю, що відносно алкоголю мені доведеться залежати від А.А., але у всіх інших питаннях я все ж повинен зберегти незалежність. Ніщо не перетворить мене на нікчому. Якщо я постійно передаватиму своє життя та свою волю під чийсь опіку, то що з мене буде? Я буду подібний до дірки в пончику. Так інстинкт і логіка намагаються підтримати егоїзм (самозакоханість) та перешкодити духовному розвитку.

Прикро, що таке міркування не враховує реальних фактів. А вони такі: чим більше ми готові залежати від Вищої Сили, тим більш незалежними ми фактично стаємо. Отже, залежність, яку практикує А.А., насправді є способом досягнення справжньої незалежності духу.

Давайте розглянемо ідею залежності на рівні повсякденного життя. Ми навіть не усвідомлюємо, які залежні ми в цій сфері. В кожній сучасній оселі є електрична проводка, по якій подається електроенергія. Нас тішить така залежність, і ми лише хочемо, щоб подача струму не припинялася. Отже, визнаючи свою залежність від цього дива науки, ми стаємо більш незалежними особисто. До того ж ми почуваємося навіть безпечніше й зручніше. Енергія проходить саме там, де вона потрібна. Тихо та надійно електрика, ця дивна й незрозуміла для багатьох енергія, задовольняє не тільки наші елементарні щоденні потреби, але й найбільш нагальні. Запитайте про це підключеного до штучної легені хворого на поліомієліт, життя якого повністю залежить від мотору, що підтримує в ньому життя.

Але зовсім інакше ми поводимося тоді, коли ставиться під сумнів наша розумова чи емоційна незалежність. Як наполегливо ми домагаємося права самим вирішувати, що нам думати та робити. Звичайно, ми зважимо всі “за” та “проти” своїх проблем. Ми уважно вислухаємо дані нам поради, але всі рішення повинні прийматися тільки нами. Ніхто не може втручатися в нашу особисту незалежність у таких справах. Крім того, ми вважаємо, що немає нікого, кому можна було б повністю довіряти. Ми переконані, що наш розум, підкріплений силою волі, може правильно контролювати наш внутрішній стан і забезпечити нам успіх

у житті. Ця бравурна філософія, у якій кожний претендує на роль Бога, гарно звучить на словах, але потребує ще серйозного випробування: наскільки дієвою вона є насправді? Один уважний погляд в дзеркало дасть будь-якому алкоголіку вичерпну відповідь на це питання.

Якщо надто неприємно дивитися на власне відображення(як воно зазвичай буває), то можна спочатку глянути, які результати дає самодостатність нормальним людям.

Всюди він побачить людей, сповнених гніву та страху, суспільство, розбите на непримиренні групи. Кожна група впевнена у своїй правоті. Кожна така впливова група, якщо вона досить сильна, самовдоволено нав'язує свою волю іншим. Те ж саме відбувається всюди й на рівні відносин між окремими людьми. Ці величезні зусилля приводять до послаблення миру та братерства. Філософія покладання лише на власні сили не виправдовує себе. Простіше кажучи, це – безжалісна невблаганна сила, яка приводить до руйнування.

Отже, нам, алкоголікам, можна сказати, ще повезло. Кожен з нас мав ледь не фатальну зустріч зі свавіллям і досить настраждався від нього, щоб бути готовим шукати чогось кращого. Волею обставин, а не завдяки нашим чеснотам, ми опинилися в А.А., визнали поразку, набули зачатків віри й тепер підійшли до рішення передоручити свою волю та життя Вищій Силі.

Ми розуміємо, що слово “залежність” неприємне для багатьох психіатрів і психологів, так само як і для алкоголіків. Як і наші друзі-фахівці, ми знаємо, що бувають неправильні форми залежності. Ми пережили багато їх. Наприклад, дорослі люди не повинні бути надто емоційно

залежними від батьків, їх треба вчасно відлучати, а якщо цього не сталося, то потрібно усвідомити цей факт. Саме така форма неправильної залежності привела багатьох непокірних алкоголіків до думки, що всяка залежність є дуже шкідлива. Але залежність від А.А. чи Вищої Сили ніколи не мала жодних негативних наслідків.

Вперше цей духовний принцип був серйозно випробуваний, коли почалася Друга світова війна. Члени А.А. були призвані на військову службу й розкидані по цілому світу. Чи зможуть вони дотримуватись дисципліни, вистояти під вогнем і пережити лихоліття війни? Чи допоможе їм вижити набута в А.А. залежність? І вона допомогла. В них було навіть менше запоїв чи емоційних зривів, ніж у тих членів А.А., які перебували вдома, в безпеці. Вони були такі ж хоробрі й витривалі, як і інші солдати. Залежність від Вищої Сили допомагала їм і на Алясці, і на береговому плацдармі в Салерно. І ця залежність була не їхньою слабкістю, а основним джерелом їх сили.

Отже, як саме людина може вручити свою волю та життя Вищій Силі? Вона зробила початок тоді, коли поклалася на А.А. у вирішенні своїх алкогольних проблем. Однак за цей час вона побачила, що, крім алкогольних, у неї є ще багато й інших проблем, і деякі з них не можуть бути вирішені лише за рахунок особистої рішучості та мужності. Вони просто не зрушаються з місця; ці проблеми роблять його глибоко нещасним і ставлять під загрозу його новонабуту тверезість. Нашого друга все ще мучать докори сумління та почуття провини при згадці про минуле. Йому стає гірко від думки про тих, кому він все ще заздрить і кого ненавидить. Його фінансове становище надто хитке, воно



сильно турбує його, й він впадає увідчай при думці, що алкоголь спалив за ним усі мости до безпеки. Як же йому вийти з цього жахливого становища, яке коштувало йому сімейної злагоди та привело до розриву? Без сторонньої допомоги його власна рішучість і сила волі не можуть зробити цього. Тепер він мусить обов'язково залежати від “когось” або від “чогось”.

Цілком імовірно, що на перших порах цим “кимось” може бути його близький товариш з А.А. Алкоголіка запевняють, що його численні клопоти, особливо відчутні тепер через неможливість затамувати біль алкоголем, також можна залагодити. Звичайно, спонсор підкреслює, що хоч наш товариш і не п'є, його життя все ще залишається неконтрольованим, і що це лише початок виконання програми А.А. Та ступінь тверезості, що обумовлена визнанням факту алкоголізму та відвідуванням зборів, є дуже похвальною, але ще досить далекою від стійкої тверезості та повноцінного корисного життя. Саме тут особливо потрібні подальші Кроки програми А.А. Тільки безперервна дія, згідно них, на життєвому шляху може дати бажаний результат.

Потім йому пояснюють, що інші Кроки програми А.А. можна успішно практикувати лише після рішучого та наполегливого прийняття Кроку Третього. Це твердження може видатись дивним для новачків, які не відчули нічого, крім постійного зменшення значення свого «я» та зростаючого переконання, що воля людини не має ніякого значення. Їх переконали — і правильно зробили — що багато проблем, окрім алкогольних, не піддаються лобовій атаці однієї людини. А тепер виявляється, що є речі, підвладні лише окремій особі. Виключно самотійно та з

урахуванням власних умов треба розвивати готовність діяти. Набувши готовності, лише він сам може прийняти рішення стосовно себе. Спроба зробити це є актом його власної волі. Всі Дванадцять Кроків потребують тривалого особистого напруження, щоб підкоритися їх принципам і, сподіваємося, Божій волі.

І лише тоді, коли ми прагнемо підкорити свою волю Божій, ми починаємо використовувати її правильно. Для всіх нас це було найбільш дивовижним відкриттям. Вся наша біда полягала в неправильному використанні сили волі. З її допомогою ми накидалися на свої проблеми замість того, щоб спробувати узгодити її з намірами Бога щодо нас. Метою Дванадцяти Кроків А.А. є зробити це більш можливим, і Крок Третій відчиняє двері.

При умові прийняття цих ідей справді легко починати практикувати Третій Крок. У всіх випадках емоційної тривоги та нерішучості ми можемо зупинитися, заспокоїтися та у тиші промовити: “Боже, дай мені розсудливості, щоб прийняти ті речі, які я не можу змінити, мужності, щоб змінити ті речі, які я можу змінити, і мудрості, щоб їх розрізнити. Нехай буде воля Твоя, а не моя.”

## КРОК ЧЕТВЕРТИЙ

*“Зробили ретельну та безстрашну моральну інвентаризацію самих себе.”*

Творець наділив нас інстинктами з певною метою. Без них ми не були б повноцінними людьми. Якби чоловіки та жінки не старалися знайти собі пару, не докладали зусиль для вирощування продуктів харчування чи будування житла, вони б не вижили.

Якби вони не розмножувалися, то земля була би ненаселена. Якби не було соціального інстинкту, якби люди не прагнули до товариства, то не було б суспільства. Отже, ці бажання — статевих взаємовідносин, матеріальної та емоційної безпеки, а також товариства — є цілком виправдані, й, безперечно, дані Богом.

Однак ці життєво необхідні інстинкти іноді занадто перевищують свої функції. Сильно, сліпо, часто підступно вони ведуть нас, панують над нами та претендують на керівництво нашим життям. Наші домагання сексуальної, матеріальної та емоційної безпеки і значного положення в суспільстві часто тероризують нас. Коли людина вибивається з колії, природні бажання завдають їй чимало різноманітних клопотів.

Ніхто не позбавлений цього, яким би хорошим він не був. Майже всяку серйозну емоційну проблему можна розглядати як порушення інстинкту. В такому випадку наші величезні природні переваги — інстинкти — перетворюються на розумові та фізичні перешкоди.

Крок Четвертий є нашою рішучою та наполегливою спробою виявити ці перешкоди в кожному з нас. Треба точно знати, як, де та коли наші природні бажання деформували нас. Треба чесно визнати ті нещастя, які це принесло нам та іншим людям. Виявивши свої емоційні порушення, ми можемо приступити до їх виправлення. Без бажання та наполегливих зусиль не може бути й мови про тверезість і задоволеність. Більшість із нас переконалися, що без дослідження та відвертої моральної оцінки себе неможливо досягти насправді дієвої віри.

Перш ніж детально розглянути процес оцінки, давайте визначимо основну проблему. Прості приклади набувають значення, якщо вникнути в їх суть. Припустимо, людина ставить сексуальне бажання понад усе. В такому разі цей сильний потяг може звести нанівець його шанси на матеріальну та емоційну безпеку й на положення в суспільстві. У іншого може розвинути така пристрасть до фінансової безпеки, що його цікавить лише накопичення грошей. Впадаючи в крайність, він може стати скнарою або й відлюдником, позбавленим сім'ї та друзів.

Але пошук безпеки не завжди пов'язаний з грошима. Часто залякана людина змушена повністю залежати від керівництва й захисту сильнішої особи. Такий слабак, неспроможний задовольнити свої життєві потреби власними силами, ніколи не стає самостійним.

Його участь — розчарування та безпорадність. З часом всі його захисники щезають або вмирають, і він залишається один і переляканий.

Також бувають чоловіки і жінки, помішані на владі, які намагаються керувати іншими. Вони часто відкидають всі шанси на правову безпеку та щасливе сімейне життя. Коли

людина перетворюється на поле інстинктів, то спокою не може бути.

Але це ще не все. Всякий раз, коли власні інстинкти нав'язуються іншим, настає біда. Якщо гонитва за багатством топче людей на своєму шляху, то це, очевидно, викличе почуття гніву, заздрості та помсти. Якщо шаленіє сексуальний потяг, то це приведе до аналогічної реакції. Вимоги від інших людей надмірної уваги, захисту та любові можуть викликати лише тиранію або відразу в самих покровителів — два почуття такі ж нездорові, як і причини, що викликали їх. Якщо потяг до особистого престижу стає нестримним, будь то у швейному гуртку чи за столом міжнародної конференції, то це завдає страждань іншим людям і часто викликає відразу. Ця сутичка інстинктів може стати причиною і холодної зневаги, і явної огиди. Таким чином, ми вступаємо в конфлікт не лише з собою, але й з іншими людьми, які також мають інстинкти.

Алкоголікам слід особливо зрозуміти, що їх ошалілий інстинкт є головною причиною їх згубного пиття. Ми пили, щоб затамувати почуття страху, розчарування та депресії. Ми пили, щоб не відчувати провини пристрастей, а потім знову пили, щоб зробити можливими нові пристрасті. Ми пили через самовтіху, щоб отримати якнайбільше задоволення від безглузвих мрій про пишність і владу. Неприємно дивитися на це душевне спотворення. Збуджені інстинкти перешкоджають дослідженню. І всяка серйозна спроба торкнутися їх може привести до тяжких наслідків.

Якщо за темпераментом ми схильні до депресії, то нас може захлиснути почуття провини та огиди до себе. Ми грузнемо в цьому болоті, нерідко дістаючи від цього потворне та болісне задоволення. При патологічному

повторенні цієї сумної практики ми досягаємо такого стану депресії, коли єдиним виходом здається забуття.

Безперечно, в такому випадку втрачається відчуття реальності, а отже, й справжньої покірності. Це гордість, спрямована в протилежний бік. Це зовсім не моральна оцінка, а той процес, який часто веде пригнічену людину до пляшки та загибелі.

Однак, якщо за своєю вдачею ми схильні до самовпевненості чи величності, то наша реакція буде цілком протилежною. Нас образить пропозиція А.А. про оцінку. Без сумніву, ми з гордістю згадаємо хороше життя, яке ми вели до того, як попали в залежність від пляшки. Ми будемо твердити, що всі наші серйозні вади, якщо ми визнаємо їх взагалі, спричинені надмірним питтям. Звідси логічно випливає, що нам треба лише досягти тверезості — раз і назавжди. Ми віримо, що наші колишні позитивні риси відновляться, як тільки ми перестанемо пити. Якщо все життя, за винятком періоду пиття, ми були пристойними людьми, то для чого потрібна моральна оцінка зараз, коли ми тверезі?

Ми знаходимо ще одне зручне виправдання, щоб ухилитися від оцінки. І заявляємо, що наші теперішні клопоти та тривоги викликані поведінкою інших людей — тих, хто дійсно потребує моральної оцінки. Ми твердо переконані, що якби вони ставилися до нас краще, то в нас все було б в порядку. Отже, ми вважаємо, що наше обурення виправдане й доречне, а образа правильна. Не ми винуваті, а вони!

На цьому етапі процесу оцінки нам на допомогу приходять спонсори. Вони можуть робити це, бо самі пережили досвід А.А. щодо Кроку Четвертого. Вони

заспокоюють меланхоліка, запевняючи, що його випадок не є якимось особливим чи невідомим, що він має не більше вад і вони не є гіршими, ніж в інших членів А.А. Спонсор швидко та легко підтверджує це, розповідаючи просто, без самомилування, про свої власні вади, колишні й теперішні. Такий спокійний, але реалістичний переоблік діє дуже заспокійливо. Спонсор, очевидно, відзначить, що, крім недоліків, у новачка можна виявити й позитивні риси. Це виводить з хворобливого стану та спонукає до врівноваженості. Поступово набуваючи об'єктивності, новачок може без страху подивитися на свої вади. Спонсори тих людей, які вважають, що не потребують оцінки, стикаються з зовсім іншою проблемою. Такі люди, засліплені власною гордістю, мимоволі не помічають своїх недоліків. Навряд чи потребують вони заспокоєння.

Проблема полягає в тому, щоб допомогти їм виявити в стінах, зведених їхнім “я”, щілину, через яку зможе пробитися світло розсудливості.

Почати можна з того, що багато членів А.А. тяжко страждали від самовиправдання в часи запою. Воно допомагало нам якось пояснити своє пиття та безглузду шкідливу поведінку. Вигадка алібі стала розрадою для нас. Ми змушені були пити тому, що було важко, або тому, що було добре. Ми змушені були пити, бо ми або задихалися від любові ближніх, або зовсім її не мали. Ми змушені були пити через великий успіх на роботі або через невдачу. Ми змушені були пити, коли наш народ переміг у війні, або коли не вдалося зберегти мир. І так було нескінченно.

Ми вважали, що “обставини” привели нас до пиття, та намагалися виправити їх, але коли ми, до свого повного задоволення, побачили, що це неможливо, тоді ми

випустили пиття з-під контролю й стали алкоголіками. Нам ніколи не приходило в голову, що треба було змінити себе для того, щоб вистояти у всяких умовах.

Але в А.А. ми поступово визнавали, що треба щось робити з нашим почуттям мстивої образи, жалю до самих себе та безпідставної гордості. Ми побачили, що завжди, коли ми зазнавалися, люди відверталися від нас. Ми зрозуміли, що коли таїли злобу та планували помститися за свої поразки, то фактично самі страждали від того гніву, який призначали для інших. Ми дізналися, що якщо ми були сильно схвильовані, то в першу чергу слід було заспокоїти своє хвилювання, незважаючи на те, хто чи що, на нашу думку, викликало його.

Іноді не скоро вдавалося зрозуміти, як наші викривлені емоції тероризували нас. Ми швидко помічали їх в інших і дуже повільно у собі. Перш за все, як би болісно та принизливо це не було, ми повинні визнати, що маємо багато таких вад. Щодо інших людей, то ми повинні забути слово “звинувачення”. Навіть щоб почати це, потрібне велике бажання. Але після подолання перших двох-трьох високих бар’єрів справа почала видаватися легшою. Бо ми почали реально дивитися на себе, інакше кажучи, набувати покірності.

Звичайно, потяг до влади та схильність до депресії є проявами крайностей у багатьох людей в А.А. і в цілому світі. Іноді ці риси чітко виражені, як у наведених прикладах. Але багато з нас підпадають під обидві класифікації. Люди ніколи не бувають однаковими, тому кожен із нас при оцінці мусить визначити свої особисті вади.



Знайшовши підхожі туфлі, він мусить взутися і йти з новою впевненістю, що нарешті він на правильному шляху.

А тепер подумаємо, чи треба складати список найбільш разючих вад, притаманних усім нам у тій чи іншій мірі. Для тих, хто має релігійне виховання, це означало б серйозне порушення моральних принципів. Інші розглядатимуть це як вади характеру. Ще інші назвуть це показником непристосованості. В декого викличе роздратування розмова про аморальність, не кажучи вже про гріх. Але всі, хто хоч трохи розсудливий, погодяться на одному: в нас, алкоголіків, є багато негативних рис, над якими треба багато попрацювати, якщо ми сподіваємося тверезості, прогресу та справжньої здатності давати собі раду в житті.

Щоб уникнути плутанини в назвах, ці вади треба назвати. Давайте приймемо загальновизнані назви найбільших людських слабкостей — Семи Смертельних Гріхів: гордість, пожадливість, похоть (безстыдство), гнів, обжерливість, заздрість і лінощі. Не випадково гордість стоїть на першому місці. Бо гордість, яка веде до самовиправдання та завжди підігривається свідомим чи підсвідомим страхом, породжує більшість людських труднощів і є головною перешкодою на шляху до прогресу. Гордість спокушає нас ставити собі та іншим такі вимоги, які не можна задовольнити без перекручення чи порушення даних нам Богом інстинктів. Коли задоволення інстинктів сексу, безпеки та товариства стає єдиною метою нашого життя, тоді вступає гордість, щоб виправдати наші крайності.

Всі ці вади породжують страх — душевну хворобу. Страх, у свою чергу, породжує інші вади. Необґрунтований страх, що наші інстинкти не будуть задоволені, викликає в

нас прагнення до зверхності над іншими людьми, потяг до сексу та влади, гнів, якщо нашим інстинктивним вимогам загрожує небезпека, і заздрість, коли нам здається, що здійснюються чужі, а не наші бажання. Ми їмо, п'ємо та намагаємося вхопити побільше, побоюючись, що нам не вистачить. І, щиро хвилюючись про роботу, ми продовжуємо ледарювати. Ми байдикуємо й відкладаємо справи з дня на день, або, в кращому випадку, працюємо неохоче та в півсили. Ці страхи, як шашіль, безперестанно точать основи нашого нового життя.

Таким чином, коли А.А. пропонує провести відверту моральну оцінку, то новачку здається, що від нього вимагають неможливого. Як гордість, так і страх знемагають його всякий раз, коли він робить спробу заглянути в себе. Гордість каже: "Не треба йти цим шляхом...", а страх говорить: "Не смій дивитися!" Але члени А.А., котрі таки провели моральну оцінку, свідчать: ця гордість і страх є не що інше, як привиди. Якщо ми сповнені бажання провести оцінку й зробити це сумлінно, то дивовижне світло спадає на нашу туманну дійсність. При старанні з'являється цілком нова впевненість, і відчуття полегшення важко передати. Це перші плоди Кроку Четвертого.

На той час новачок вже, очевидно, прийшов до висновку, що його вади, які є викривленими інстинктами, стали основною причиною його пиття та життєвих невдач. Поки в нього не з'явиться бажання наполегливо попрацювати над усуненням найгірших вад, доти тверезість і душевний спокій будуть обминати його. Весь помилковий фундамент його життя треба розбити й збудувати заново на міцній основі. Сповнений бажання почати аналіз своїх вад,

він запитає: “Як мені братися за це? Як дати собі моральну оцінку?”

Оскільки Крок Четвертий є початком життєвої практики, то спочатку рекомендується розглянути ті вади, які гостро докучають і є найбільш помітними. Розібравшись у тому, що було погано, а що добре, можна приблизно оцінити свою поведінку щодо первинних інстинктів сексу, безпеки та товариства. Перегляд життя може навести його на роздуми над такими питаннями:

“Коли, як і в яких випадках моє егоїстичне домагання статевого зв’язку завдавало шкоди мені та іншим людям? Хто постраждав і як сильно? Чи я зіпсував своє подружнє життя та приніс горе своїм дітям? Чи я поставив під загрозу своє положення в суспільстві? Як я реагував на такі ситуації в той час? Чи мене мучило незгасне почуття провини? Чи я твердив, що був переслідуваним, а не переслідувачем, і таким чином звільняв себе від відповідальності? Як я реагував на розлад сексуальних стосунків? Чи я ставав мстивим або подавленим у разі відмови? Чи я “зганяв” це на інших людях? Якщо я зустрічав відмову або байдужість вдома, то чи було це причиною для випадкових зв’язків?”

Також важливими для багатьох алкоголіків є питання про їх поведінку щодо емоційного та фінансового забезпечення. Дуже часто саме тут страх, жадоба, зверхність і гордість відігравали найгіршу роль. Оглядаючи свій службовий шлях, майже всякий алкоголік може запитати себе: “Які ще вади, крім пиття, похитнули моє фінансове становище? Чи страх непридатності до роботи зламав мою впевненість і привів мене до конфлікту? Чи не намагався я приглушити почуття невідповідності грубістю, обманом, брехнею або уникненням відповідальності? А

може, досадою, що інші не визнали моїх справді виняткових здібностей? Чи не переоцінював я себе, уявляючи себе важливою персоною? Чи був я настільки аморальний, що ставав поперек дороги та вибивав з коли своїх колег? Чи був я марнотратником? Чи я бездумно позичав гроші, не турбуючись про віддачу? Чи був я скнарою та не утримував належним чином сім'ю? Чи намагався я вирішувати фінансові справи чесно? А як відносно “вигідних” грошових справ, фондової біржі та скачок?”

Ділові жінки в А.А. переконуються, що багато таких питань можуть бути задані і їм. Схильні до алкоголю домогосподарки також підривають матеріальне становище сім'ї. Вони можуть приховувати справжні витрати, маніпулювати коштами на харчування, захоплюватись азартними іграми та ввести свого чоловіка в борги безвідповідальністю, збитками й марнотратством.

Але всі алкоголіки, яки пропили свою роботу, сім'ю та друзів, повинні безжалісно допитати себе, щоб вияснити, як їх вади характеру зруйнували їхню безпеку.

Найхарактернішими ознаками емоційної незабезпеченості є тривога, гнів, жаль до самого себе та депресія. Іноді вони породжуються причинами, які є всередині нас, а іноді приходять ззовні. Щоб здійснити оцінку в такому плані, ми повинні уважно розглянути особисті стосунки, які завдають постійних чи періодичних турбот. Слід пам'ятати, що така незабезпеченість може виникнути в кожній сфері, де є загроза інстинктам. Питання, спрямовані на це, можуть бути такими:

“З огляду на минуле й теперішнє, які сексуальні ситуації викликали в мене неспокій, гіркоту, невдачу чи депресію? Чи можу я бачити при справедливій оцінці кожної ситуації,

де я був неправий? Можливо, ці труднощі обсіли мене через мій егоїзм і надмірні вимоги? Якщо моя тринога викликана поведінкою інших, то чому мені бракує здатності примиритися з обставинами, які я не можу змінити?”

Це основні запитання, які можуть виявити причину мого занепокоєння та показати, чи я здатний змінити свою поведінку та отже спокійно підкоритися самодисципліні.

Гадаємо, що фінансова незабезпеченість постійно викликає такі ж самі почуття. Я можу запитати себе, наскільки мої власні помилки спричиняли мої тривоги. І якщо до цього частково приводили дії інших людей, то як я можу зарадити цьому? Якщо я не можу змінити теперішній стан справ, то чи хочу я вжити заходів, щоб пристосувати своє життя до даних обставин?

Подібні запитання, більшість з яких легко приходить до голови у кожному окремому випадку, допоможуть виявити основні причини.

Але багато з нас найбільше страждали від неправильних стосунків з сім'єю, друзями та суспільством у цілому. Відносно них ми були особливо нерозумними і впертими. Перш за все, ми не можемо визнати свою повну нездатність стати надійним партнером іншої людини. Наша егоманія ставить небезпечні пастки. Або ми наполягаємо на пануванні над людьми, яких знаємо, або ми надто залежимо від них. Якщо ми занадто покладаємося на людей, вони рано чи пізно підводять нас, бо не в силі задовольняти наші безперестанні вимоги. Таким чином, наша невпевненість зростає, кризе нас. Коли ми за звичкою намагаємося підкорити інших своїм свавільним бажанням, вони не хочуть коритися та чинять нам сильний опір. Тоді у нас зароджуються почуття образи, відчуття переслідування й

бажання помститися. Оскільки ми зосереджуємо свої зусилля на контролі і продовжуємо зазнавати невдач, наше страждання стає сильним і постійним. Ми не раз намагалися бути членом сім'ї, своїм серед друзів, колег, бути корисним членом суспільства. Завжди ми намагалися височіти над масою або сховатися під нею. Така егоцентрична поведінка перешкоджала партнерським стосункам з усіма, хто нас оточував. Ми мало знали про справжні людські взаємини.

Дехто буде заперечувати проти багатьох поставлених запитань, вважаючи власні вади характеру не такими разючими. Таким можна підказати, що сумлінний аналіз, очевидно, виявить саме ті вади, які відображені в неприємних запитаннях. Наша поверхова характеристика не виглядала надто поганою, і ми часто соромилися визнати, що це лише тому так, що ми заховали свої вади глибоко в собі, під товстим шаром самовиправдання. Якими б не були ці вади, вони в кінці кінців кинули нас в алкоголізм і страждання.

Таким чином, старанність мусить стати основним гаслом оцінки. У зв'язку з цим доцільно виписати наші запитання та відповіді. Це допоможе чітко мислити й чесно оцінити. І буде першим відчутним доказом нашого повного бажання просуватися вперед.

## КРОК П'ЯТИЙ

*“Визнали перед Богом, перед собою та іншою людиною справжню природу своїх помилок.”*

Всі Дванадцять Кроків А.А. вимагають від нас іти проти своїх природних бажань, всі вони випускають повітря з нашого “я”. Коли доходить до цього, то навряд чи є важчі Кроки, ніж П'ятий. Але він є чи не найбільш необхідним для досягнення довготривалої тверезості та душевного спокою.

Досвід А.А. показав нам, що не можна жити наодинці зі своїми насущними проблемами й тими вадами, які спричинюють або загострюють їх. Якщо прожектор Кроку Четвертого яскраво висвітлив ті наші відчуття, про які б нам не хотілося згадувати, якщо ми дізналися про шкідливі наслідки неправильних дій і думок для себе та інших людей, то настав час перестати боротися сам на сам з цими нестерпними привидами минулого. Треба комусь розповісти про них.

Однак багато членів А.А. через сильний страх і небажання на перших порах намагаються обійти Крок П'ятий. Ми шукаємо легшого шляху, який звичайно полягає в загальному й безболісному визнанні, що пиття іноді робило нас ненадійними людьми. Потім, для повної міри, ми додаємо ті драматичні риси своєї поведінки під час пиття, які, очевидно, й так відомі нашим друзям.

Але ми нічого не кажемо про те, що насправді хвилює та мучить нас. Ми переконані, що деякими сумними й принизливими спогадами не слід ділитися ні з ким. Це наша

таємниця. Жодна людина не повинна знати про це. Ми сподіваємося, що заберемо їх в могилу.

Проте досвід А.А. свідчить, що це не лише нерозумне, але й небезпечне рішення. Вагання щодо Кроку П'ятого завдає нам великої шкоди. Дехто взагалі нездатний вести тверезе життя, інші періодично запивають, поки не наведуть повного порядку в своєму домі. Навіть ті ветерани А.А., які ведуть тверезий спосіб життя роками, часто дорого платять за нехтування цим Кроком. Вони можуть розповісти, як намагалися нести свій тягар самотійно, як мучило їх роздратування, неспокій, муки сумління та депресія та як, шукаючи полегшення, вони іноді мимоволі звинувачували навіть своїх найближчих друзів у тих вадах, які самі намагалися приховати. Але завжди виявлялося, що полегшення не приходить через визнання чужих гріхів. Кожний мусив визнати свої власні.

Звичайно, практика визнання своїх вад перед іншою людиною дуже давня. Вона мала місце завжди і властива всім духовно зосередженим і насправді релігійним людям. Але сьогодні не тільки релігія захищає цей рятівний принцип. Психіатри та психологи відзначають, що в кожній людині виникає гостра потреба фактично заглянути в себе, дізнатися про свої особисті дефекти й обговорити їх з чужою та надійною людиною.

По відношенню до алкоголіків А.А. йде навіть далі. Більшість із нас можуть заявити, що без відвертого визнання своїх вад перед іншою людиною ми не могли б залишатися тверезими. Цілком зрозуміло, що Божа милість не зійде, щоб відвернути наші біди, поки ми самі не виявимо бажання спробувати це.



Чого ми сподіваємося від Кроку П'ятого? По-перше, ми позбудемось постійного жахливого відчуття самотності, яке мучить майже всіх алкоголіків. Ще навіть до сильних запоїв і розриву стосунків із людьми майже всі ми з болем відчували свою відособленість. Ми або були надто скромними й не наважувалися наблизитися до інших, або здавалися галасливими славними хлопцями, які прагнули уваги та товариства, але так і не добилися цього, принаймні на нашу думку. Завжди існував якийсь таємничий бар'єр, який неможливо було ні подолати, ні зрозуміти. Ми нагадували акторів на сцені, які раптом побачили, що не знають жодного рядка своїх ролей. Причиною була наша надмірна тяга до алкоголю. Він примушував нас імпровізувати. Але навіть Бахус відвернувся від нас. Врешті-решт ми залишилися поваленими та самотніми.

Коли в А.А. ми вперше опинилися серед людей, котрі, здавалося, розуміють нас, то з хвилюванням відчули себе своїми серед них. Ми сподівалися, що проблема самотності вирішена. Але незабаром виявилось, що, хоч ми й не були більше самотніми в соціальному плані, ми все ще страждали від давніх мук своєї відчуженості. Ми відчували себе сторонніми доти, поки відверто не розповіли про свої конфлікти та не вислухали того ж від когось іншого. Крок П'ятий був відповіддю, а також початком єднання з людиною і Богом.

За допомогою цього життєво важливого Кроку ми відчули, що можемо дістати прощення незалежно від наших помислів і дій. Часто, працюючи над цим Кроком із спонсорами чи духовними наставниками, ми вперше відчули здатність прощати інших, як би глибоко вони нас не образили. Наша моральна оцінка переконала нас у

необхідності всеосяжного прощення, але тільки рішуче взявшись за Крок П'ятий, ми внутрішньо відчули, що можемо отримати прощення, а також дати його.

Іншим великим надбанням того, що ми довірилися іншій людині, є покірність — слово, яке часто розуміють неправильно. Для тих, хто досягнув успіхів у А.А., це означає щире визнання того, що ми являємо собою зараз, а також прагнення докласти зусиль, щоб стати по можливості кращими. Отже, наш перший практичний Крок до покірності полягає у визнанні своїх недоліків. Жодної вади не можна виправити, не побачивши її чітко. Але не досить лише побачити. Об'єктивний погляд на себе, кинутий у Кроці Четвертому, був лише поглядом. Наприклад, всі ми бачили, що нам бракувало чесності й терпіння, що іноді на нас нападав жаль до самих себе чи манія величності. Але ці принизливі переживання зовсім не означали, що ми набули справжньої покірності.

Наші вади все ще залишалися з нами, хоч ми й визнали їх. Треба було щось робити з ними. І незабаром ми зрозуміли, що самі не можемо подолати їх.

Під впливом Кроку П'ятого ми досягли більшого реалізму й, значить, більшої чесності по відношенню до себе. Оцінка показала нам шкідливість самообману. Це привело до тяжких роздумів. Якщо все своє життя ми так чи інакше дурили себе, то як знати, що ми не робимо цього зараз? Як можна бути впевненим, що ми правильно визначили свої вади та насправді визнали їх, навіть перед собою? Відчуття страху, жалю до себе й ображені почуття не дали нам оцінити себе об'єктивно. Надто сильне почуття провини та розкаяння могло привести до драматизації і перебільшення наших вад. Гнів або ображена гордість

могли стати димовою завісою, за якою ми ховали деякі свої вади, в той же час звинувачуючи в них інших людей. Також можливо, що нам все ще заважали великі й малі недоліки, про які ми навіть не підозрювали.

Звідси випливає, що самооцінка та подальше визнання своїх недоліків – це ще далеко не все. Нам потрібна стороння допомога для того, щоб точно взнати й визнати правду про себе – допомога Бога та іншої людини. Тільки відверта, без приховування, розповідь про себе, тільки бажання прийняти пораду та підкоритися керівництву могли вивести нас на шлях правильного мислення, цілковитої чесності й справжньої покірності.

Однак багато з нас вагалися. Ми говорили: “Чому Бог, як ми Його розуміємо, не може сказати нам, де ми схибили? Якщо Творець дав нам життя спочатку, то Він мусить знати, де ми помилилися потім. Чому б нам не признатися безпосередньо Йому? Чому треба залучати до цього ще когось?”

На цій стадії намагання самотійно встановити правильні стосунки з Богом ускладнює проблему. На перших порах нас може вразити думка, що Бог все знає про нас, але ми швидко звикаємо до цього. Перебування наодинці з Богом менше бентежить нас, ніж зустріч з іншою людиною. Поки ми дійсно не сядемо й не скажемо вголос того, що так довго приховували, доти наше бажання навести порядок у домі залишиться теоретичним. Якщо ми відверті перед іншою людиною, то це підтверджує, що ми були відверті перед собою і Богом.

Інша трудність полягає ось у чому: те, що ми сприймаємо самі, може бути перекручене нашим власним міркуванням і упередженістю. Користь розмови з іншою

людиною полягає в тому, що ми маємо змогу почути її безпосереднє зауваження та пораду щодо своєї ситуації, і в нас не може бути сумніву відносно поради. В духовних справах небезпечно діяти самотійно. Скільки разів ми чули, як люди з добрими намірами твердили про керівництво Бога, коли було очевидно, що вони гірко помилялися.

Через відсутність практики та покірності вони обманювали себе й могли виправдати справжнісіньку безглуздість, мотивуючи тим, що саме так їм сказав Бог. Слід відзначити, що люди з високим рівнем духовного розвитку завжди прагнуть перевірити з друзями чи з духовними наставниками ту пораду, яку, за їхнім відчуттям, вони отримали від Бога. Звичайно, новачкам слід уникати таких безглузвих а, може, й трагічних помилок. Хоча чуже зауваження чи порада можуть бути далеко не бездоганними, вони безумовно будуть більш конкретними, ніж всяке пряме керівництво, отримане нами при відсутності досвіду встановлення контакту з Силою, могутнішою за нас.

Наступна наша проблема – знайти довірену особу. Тут слід проявити велику обережність, пам'ятаючи про розсудливість. Можливо, нам доведеться поділитися з цією людиною таким, чого ніхто інший не повинен знати про нас. Нам хочеться, щоб ця людина була досвідчена, не пила і вміла переборювати труднощі, подібні до наших.

Цією людиною може виявитися наш спонсор, але не обов'язково. Якщо Ви йому повністю довіряєте та відчуваєте схожість характерів і проблем, тоді такий вибір годиться. Крім того, у спонсора є перевага, що він вже дещо знає про Вас.

Однак, можливо, у Вас такі з ним відносини, що Ви захочете відкрити йому лише частину своєї історії'. Якщо це так, то обов'язково зробіть це, тому що Вам треба якнайскоріше зробити початок. Проте може статися, що для глибшої і відвертішої розмови Ви виберете когось іншого. Ця людина може бути зовсім поза А.А. — наприклад, Ваш священник чи лікар. Для деякого з нас найкращим партнером може виявитися зовсім незнайома людина.

Головною умовою є Ваше власне бажання довіритися, а також повна довіра до того, з ким Ви ділитесь своїм першим детальним самоаналізом. Навіть якщо Ви знайшли таку людину, часто потрібна велика рішучість, щоб підійти до неї. Невірно було би вважати, що програма А.А. не вимагає сили волі, — саме тут вам може знадобитися вся ваша сила волі. Хоч, на щастя, у вас є шанс на приємний сюрприз. Після того, як Ви старанно пояснили своє завдання та показали довіреній особі її значення в Вашому житті, бесіда починається легко й стає все розкованішою. Через деякий час Ваш партнер також може розповісти Вам кілька історій про себе, додаючи цим невимушеності. Якщо Ви нічого не приховуєте, то відчуття полегшення буде зростати з кожною хвилиною. Роками стримувані емоції вириваються назовні та чудодійно зникають по мірі їх викриття. Біль поступово стихає, й на зміну йому приходять цілющий спокій. А коли покірність і спокій поєднуються таким чином, настає ще один великий момент. Багато колишніх агностиків і атеїстів розповідають, що саме на цьому етапі Кроку П'ятого вони вперше фактично відчували присутність Бога. І навіть ті, в кого вже була віра, часто по-новому почали усвідомлювати Бога.

Це почуття єдності з Богом і людиною, цей вихід із самотності за допомогою чесного та відвертого розділення всього тягара вини підводить нас до привалу, де ми можемо перепочити й підготуватися до наступних Кроків на шляху до повної і дієвої тверезості.

## КРОК ШОСТИЙ

*“Були повністю готові до того, щоб Бог усунув всі ці вади характеру.”*

“Це Крок, який відрізняє чоловіків від хлопців.” Так заявляє вельмишановний священник, один з найбільших друзів А.А. Він твердить, що всяка людина, в якій вистачає бажання та чесності неодноразово випробовувати Крок Шостий на своїх недоліках, безумовно, значно зростає духовно й тому заслужила право називатися людиною, яка щиро прагне дорости до “образу та подоби” свого Творця.

Майже кожний член А.А. готовий дати ствердну відповідь на дискусійне питання, чи Бог може та чи при певних умовах захоче усунути вади характеру.

Для нього це зовсім не теорія, а може, найвизначніший факт у житті. Ось його підтвердження:

“Я був, безумовно, подавлений і цілком розбитий. Моя сила волі не мала ніякого впливу на алкоголізм. Зміна обставин, старання сім’ї, друзів, лікарів і священників нічого не дали. Я просто не міг кинути пити, й жодна людина не могла зробити цього за мене. Але коли я захотів навести порядок у своєму домі та попросив Вищу Силу — Бога, як я Його розумію, — припинити мої страждання, то мій потяг до пиття пропав. Його просто вигнали з мене.”

Такі заяви щоденно звучать на зборах А.А. в цілому світі. Всім зрозуміло, що кожному тверезому членові А.А. гарантоване звільнення від цієї впертої, можливо, навіть смертельної одержимості. Тому всі члени А.А. в прямому розумінні “стали повністю готовими” до того, щоб Бог

назавжди усунув їх пристрасть до алкоголю. І Бог приступив безпосередньо до цього.

Звільнившись повністю від алкоголізму, чому б тим же самим способом не звільнитися повністю й від інших труднощів і вад? Повну відповідь на цю загадку нашого існування може дати лише Бог. Однак часткова відповідь на неї відома.

Коли чоловіки та жінки вливають у себе стільки алкоголю, що руйнують своє життя, вони чинять протиприродно. Ігноруючи інстинкт самозбереження, вони піддаються саморуйнуванню, діють наперекір цьому найсильнішому інстинктові. Якщо ж вони приборкані своєю поразкою перед алкоголем, то Божа милість може зійти на них і звільнити від одержимості. В такому випадку їх могутній інстинкт до життя може співпадати з бажанням Творця дати їм нове життя. Бо природа і Бог однаково ненавидять самогубство.

Але більшість наших труднощів не підпадають під цю категорію. Наприклад, кожна нормальна людина хоче їсти, відтворюватися, досягти чогось у житті. І вона хоче мати відповідний захист при цьому. Такою її створив Бог. Він не передбачав, щоб людина зруйнувала себе алкоголем, а дав їй інстинкти для виживання.

Ніде нема свідчень, — принаймні, в цьому житті, що Творець сподівається, що ми цілком позбудемося своїх інстинктивних потягів. Такого випадку ще не було.

Оскільки ми народжуємося з безліччю природних бажань, то не дивно, що ми часто дозволяємо їм значно перевищувати свої призначення. Коли вони сліпо ведуть нас, або ми вимагаємо від них більше задоволень, ніж це можливо, тоді ми відступаємо від міри досконалості,



призначеної нам Богом на землі. Це критерій наших вад або гріхів.

Звичайно, якщо ми попросимо, то Бог простить нам наші промахи. Але без нашої допомоги Він не зробить нас кристально чистими та не утримає в такому стані. Саме до цього в нас мусить з'явитися бажання. Він вимагає тільки якнайбільшого старання, щоб досягти успіхів у формуванні характеру.

Отже Крок Шостий — “були повністю готові до того, щоб Бог усунув усі ці вади характеру” — виражає ставлення членів А.А. до початку цієї життєвої практики. Це не означає, що всі наші вади будуть так само вигнані з нас, як і тяга до пиття. Частково це може трапитися, але в більшості випадків нам доведеться терпляче чекати покращання. Ключові слова “повністю готові” підкреслюють той факт, що в нас є бажання прагнути до досконалості.

У скількох із нас є ця ступінь готовності? Практично ні в кого, в абсолютному розумінні. Найбільше, що ми можемо зробити — це чесно спробувати досягти її. Навіть тоді найкращі з нас із жахом виявлять, що завжди є точка спотикання, коли ми кажемо: “Ні, я поки що не можу позбутися цього.” І ще небезпечніше для нас вигукнути: “Я ніколи не позбудуся цього.” Така сила наших інстинктів, які вийшли за свої межі. Яких би успіхів ми не досягли, завжди знайдуться бажання, які протистоять волі Бога.

Ті, хто відчуває, що справився, можуть заперечити, й ми спробуємо обміркувати це пізніше. Практично всі хочуть позбутися своїх найбільш помітних і руйнівних вад. Ніхто не хоче бути ні таким гордим, щоб вважатися хвальком, ні таким скупим, щоб вважатися злодієм. Ніхто не хоче переживати гнів, здатний до вбивства, похіть, здатну до

насильства, та ненажерливість, руйнівну для здоров'я. Ніхто не хоче конати від хронічних мук заздрощів чи бути паралізованим від ліні. Звичайно, в більшості людей вади не настільки загострені.

Ті, кому вдалося уникнути цих крайностей, схильні вітати себе. Однак, чи маємо ми право це робити? Хіба, зрештою, не чистісінький егоїзм допоміг нам уникнути їх?

Небагато духовних зусиль треба докласти, щоб уникнути тих крайностей, які так чи інакше підлягають покаранню. Але як ми поводимо себе, коли стикаємося не з такими сильними проявами цих же вад?

Настав час визнати, що деякі наші вади приносять нам радість. Ми насправді любимо їх. Наприклад, кому не подобається відчувати бодай найменшу перевагу над іншими? А то й значну? Хіба не правда, що ми любимо видавати жадність за честолюбство?

Здається неймовірним любити похіть. Але скільки чоловіків і жінок промовляють слова кохання й вірять тому, що говорять, з тим, щоб сховати похіть у глибині своїх душ? І навіть не виходячи за межі загальноприйнятного, багато людей мусять визнати, що їх уявні сексуальні пригоди маскуються під романтичні мрії.

Фарисейський гнів також може приносити велику насолоду. Ми можемо діставати викривлене задоволення від того, що багато людей дратують нас, бо це дає нам приємне відчуття зверхності. Пройняті гнівом плітки — витончена форма вбивства шляхом підриву репутації — також несуть в собі задоволення, як для нас. Тут ми не стараємося допомогти тим, кого критикуємо, а хочемо довести свою правоту.

Коли обжорство доходить до крайностей, ми також знаходимо делікатніше слово: ми називаємо це “отриманням задоволення”. Ми живемо у світі, пройнятому заздрістю. Вона властива всім у більшій чи меншій мірі і, безперечно, дає нам перекручене, але явне задоволення. Інакше чому б ми витрачали так багато часу, прагнучи того, чого не маємо, замість того, щоб добиватися його? Або ж сердито вишукуємо ті риси, яких ми ніколи не будемо мати, замість того, щоб примиритися з цим фактом і прийняти його? І як часто ми тяжко працюємо лише для того, щоб забезпечити себе та байдикувати пізніше – тільки ми називаємо це “виходом на пенсію”. Згадайте також свою звичку відкладати справи з дня на день, що є не інакше, як лінощі. Майже кожен із нас може скласти довгий список подібних вад, але мало хто серйозно думає про позбавлення від них, принаймні, поки це не завдає надмірних страждань.

Звичайно, дехто може вважати себе готовим до того, щоб позбутися всіх таких вад. Але навіть вони будуть змушені визнати, що не хотіли б розлучатись з деякими з них. Таким чином, видно, що небагато хто може відразу стати готовим до духовного та морального вдосконалення. Нас влаштовує така досконалість, яка, на нашу думку, могла б провести нас у житті. Отже, різниця між “чоловіками і хлопцями” — це різниця між прагненням до самостійно визначеної мети й до абсолютної мети, визначеної Богом.

Дехто відразу запитає: “Як можна прийняти всю суть Кроку Шостого? Це ж — досконалість!” Таке запитання лише звучить складно, але практично це не так. Тільки Крок Перший, де ми повністю визнаємо своє безсилля перед алкоголем, може бути виконаний бездоганно. Решта одинадцять Кроків являють абсолютні ідеали. Вони є тими

цілями, на які ми орієнтуємося, й тими кроками, якими ми оцінюємо свій прогрес. У такому розумінні Крок Шостий, хоч і важкий, але цілком можливий. Треба лише зробити початок і не припиняти зусиль.

Якщо при виконанні даного Кроку ми захочемо подолати інші свої проблеми, крім алкогольних, то нам доведеться зробити ще один крок до неупередженості. Треба звернутися до вдосконалення й бути готовими працювати в цьому напрямку. Не матиме значення, як часто ми будемо зупинятися. Єдиним питанням буде: “Чи ми готові?”

Переглядаючи ті недоліки, з якими нам все ще не хочеться розлучатись, ми повинні стерти жорсткі грані. Очевидно, в деяких випадках нам ще доведеться сказати: “Я поки що не можу позбутися цього...”, але ми не повинні казати собі: “Я ніколи не позбудуся цього!”

Давайте скористаємося з наданої нам можливості. Для цього в нас повинно з'явитися бажання прагнути до досконалості. Хоча деяка затримка й допустима, це слово набуває особливого значення для роздумуючого алкоголіка. Він може сказати: “Як легко!”

Безперечно, я буду йти до досконалості, але я зовсім не збираюся поспішати. Можливо, я зможу відкласти на деякий час вирішення ряду своїх проблем.” Звичайно, це не годиться. Такий самообман приведе до самозаспокоєння. Найперше ми повинні усвідомити свої найгірші вади та постаратися якнайшвидше усунути їх.

В ту мить, коли ми кажемо: “Ні, ніколи!”, наші душі стають закритими для Божої милості. Зволікання є небезпечним, а опір може стати фатальним. Це саме та

точка, в якій ми покидаємо обмежені цілі та прямуємо до волі Бога відносно нас.

## КРОК СЬОМИЙ

*“Покірно попросили Його усунути наші недоліки.”*

Оскільки цей Крок тісно пов’язаний з покірністю, то ми зупинимось тут, щоб розглянути, що таке покірність і що може означати для нас її дотримання.

Насправді, досягнення більшої покірності є основним принципом кожного з Дванадцяти Кроків А.А. Тому що без певної міри покірності жоден алкоголік не може залишатися тверезим. Майже всі члени А.А. також визнали, що поки вони не розвинули в собі набагато більше цієї цінної якості, ніж потрібно лише для тверезості, в них є мало шансів стати насправді щасливими. Без неї вони не можуть досягти благородної мети або, в разі небезпеки, покликати на допомогу віру, щоб встояти перед випробуваннями.

Покірність як слово і як ідеал невірно трактується в нашому світі. Не лише ідея перекручується, часто дуже не люблять самого слова. Багато людей не мають навіть приблизного уявлення про покірність як спосіб життя. Значна частина того, що ми чуємо в повсякденних розмовах і читаємо, висвітлює гордість людини за свої власні досягнення. За допомогою розуму вчені змушують природу розкривати свої таємниці. Великі ресурси, які зараз використовуються, обіцяють стільки матеріальних благ, що багато хто повірив у настання створеного людиною золотого віку. Бідність зникне, й настане такий достаток, що кожен зможе мати все, чого забажає. Суть теорії, очевидно, полягає в тому, що оскільки первинні інстинкти кожного задовольняться, то не буде через що сваритися. Світ тоді

стане щасливим і зможе зосередитися на культурі й особі. Лише своїм розумом і працею людина буде творити свою долю.

Безперечно, жоден алкоголік і, звичайно, жоден член А.А. не збирається заперечувати матеріальні досягнення. Ми також не вступаємо в дебати з тими, хто все ще з пристрасстю тримається за переконання, що задоволення основних природних бажань є основною метою життя. Але ми впевнені в тому, що ні одна група людей у світі не наробила стільки біди, намагаючись жити за цією формулою, як алкоголіки. На протязі тисячоліть ми вимагаємо більше, ніж треба, безпеки, престижу та любовних пригод.

Коли нам це вдається, ми п'ємо за ще сміливіші мрії. Коли ми терпимо хоч часткову поразку, ми п'ємо, щоб забути. Нам завжди було замало того, чого ми хотіли.

У всіх цих прагненнях, навіть найкращих, найбільшою перешкодою була відсутність покірності. Нам не вистачало далекоглядності побачити, що формування характеру та духовні цінності повинні стояти на першому плані, а матеріальний достаток не є метою життя.

Досить характерно, що ми зовсім переплутали цілі з засобами. Замість того, щоб вважати задоволення матеріальних потреб лише засобом нашого життя та діяльності, ми перетворили їх у кінцеву мету й ціль життя.

Дійсно, більшість із нас вважали, що добрий характер не завадить, але що він потрібний лише для підтримання самозадоволення. При відповідному прояві чесності та моральності в нас з'явилося б більше шансів добитися того, чого ми насправді хотіли. Але як тільки нам доводилося вибирати між характером і комфортом, формування

характеру губилося в погоні за уявним щастям. Ми рідко розглядали формування характеру як щось бажане саме по собі, якого ми хотіли б прагнути, незалежно від задоволення своїх інстинктивних потреб. Ми ніколи не мали наміру зробити чесність, терпимість і справжню любов до людини та Бога основою свого життя.

Така відсутність опори на вічні цінності, нерозуміння справжньої мети життя привели до іншого негативного результату. Поки ми були переконані, що можемо жити виключно своєю силою та розумом, доти справжня віра у Вищу Силу була неможлива. Так було навіть тоді, коли ми вірили в існування Бога. Ми могли мати щирі релігійні переконання, які виявлялися моральними через те, що ми самі намагалися виступати в ролі Бога. Поки ми ставили на перше місце впевненість у собі, про справжню впевненість у Вищій Силі не могло бути й мови. Не вистачало основної складової частини покірності – бажання шукати та виконувати Божу волю.

Для нас процес переосмислення був неймовірно болісним. Тільки неодноразове приниження змусило нас визнати дещо про покірність. Тільки в кінці довгої дороги, сповненої поразок, принижень, і остаточного краху нашої самовпевненості, ми почали сприймати покірність як дещо більше, ніж стан понизливого відчаю. Кожному новачку в А.А. говорять — і незабаром він починає розуміти це сам, — що його покірне визнання свого безсилля перед алкоголем є першим кроком до звільнення від його паралізуючої дії.

Так ми вперше сприймаємо покірність як необхідність. Але це є найменший початок. Щоб позбутися відрази до ідеї здобуття покірності та розглядати її як шлях до справжньої



свободи людського духу, щоб прагнути до покірності як такої, для більшості з нас треба багато-багато часу. Ціле життя, зосереджене на егоцентричності, не можна відразу повернути в зворотній бік. Спочатку опір переслідує нас на кожному кроці.

Нарешті, визнавши беззастережно своє безсилля перед алкоголем, ми можемо полегшено зітхнути та сказати: “Слава Богу, це скінчилося! Мені ніколи не доведеться пройти через це знову!” Тоді ми дізнаємося, часто з жахом, що це тільки перша віха на нашій новій дорозі. Все ще керовані явною необхідністю, ми неохоче боремося з тими серйозними вадами, які в першу чергу зробили нас проблемними пияками, вадами, які треба подолати, щоб перекрити шлях повернення до алкоголізму. Ми захочемо позбутися деяких з цих вад, але інколи це буде здаватися нам непосильним завданням, від якого ми сахаємося. З наполегливою впертістю ми чіпляємося за інші, які так само порушують нашу рівновагу, тому що ми все ще надто прив’язані до них. Яким чином можна зібрати всю рішучість і готовність, щоб позбутися таких непереборних примусів і бажань?

І знову нас підганяє неминучий висновок, який ми робимо з досвіду А.А., що ми, безсумнівно, повинні проявити силу волі або зійти з дороги. На цій стадії свого прогресу ми знаходимося під великим тиском і примусом чинити правильно. Ми повинні вибирати між муками спроби й страхом за неспроможність зробити це. Хоча перші кроки даються неохоче, однак ми робимо їх. Ми все ще невисокої думки про покірність як про бажану людську чесноту, але ми все ж визнаємо її як необхідний засіб до виживання.

Але після того, як ми чесно подивились на деякі свої вади, обговорили їх з іншою людиною та стали готовими до їх усунення, наше уявлення про покірність набуває широкого змісту. До того часу ми, очевидно, вже звільнилися від деяких своїх найгірших недоліків. Ми пережили хвилини, в які відчули справжній спокій душі. Для тих із нас, хто раніше знав лише збудження, депресію чи тривогу — іншими словами, для всіх нас – цей новознайдений спокій є неоціненним даром. Ми набули чогось нового. Якщо раніше ми сприймали покірність як примус, то тепер вона перетворюється на таку якість, що веде до спокою.

Це нове сприйняття покірності веде до іншої революційної зміни в нашому світогляді. В результаті болісного самобичування перед нами відкрилися величезні цінності. До цього наше життя полягало у втечі від страждань і проблем. Ми втікали від них, як від чуми. Ми ніколи не хотіли боротися із стражданням. Нашим рішенням завжди був порятунок через пляшку. Формування характеру через страждання могло годитися для святих, але воно, звичайно, не приваблювало нас.

Потім у Л.А. ми подивилися та послухали. Всюди ми бачили, що невдачі та страждання за допомогою покірності перетворювалися на безцінний скарб. Ми чули багато розповідей про те, як покірність перетворювала слабкість на силу. У всіх випадках біль був платою за вступ у нове життя. Але він дав нам більше, ніж ми сподівалися. Він став мірилом покірності, яка незабаром виявилася цілительською болем. Ми перестали боятися болю й все більше прагнули до покірності.

В процесі пізнання покірності найвідчутнішим результатом була переміна нашого ставлення до Бога. І це не залежало від того, чи були ми віруючими, чи ні. Ми почали відкидати думку, що до Вищої Сили звертаються лише в разі небезпеки. Уявлення, що ми будемо продовжувати жити своїм життям, час від часу звертаючись до Бога по допомогу, почало зникати. Багато з нас, котрі раніше вважали себе релігійними, чітко зрозуміли недоліки такого підходу. Відмовляючись ставити Бога на перше місце, ми позбавили себе Його допомоги. Але тепер слова: “Сам я ніщо, Господь робить справи”, сповнилися світлими надіями та значенням. Ми побачили, що не завжди треба примушувати нас до покірності. Поворотний пункт у нашому житті настав, коли ми усвідомили покірність як щось справді бажане, а не примусове. З того часу ми повністю зрозуміли ідею Кроку Сьомого: “Покірно попросили Його усунути наші недоліки.”

Пристаюючи до оволодіння Кроком Сьомим, було б добре ще раз запитати себе про свої глибоко приховані цілі. Кожен із нас хотів би жити в злагоді з собою та з приятелями. Ми хотіли б бути впевненими, що Божа милість може зробити для нас те, чого ми не можемо зробити самі. Ми зрозуміли, що вади характеру, засновані на недалекоглядних і негідних бажаннях, є перешкодами на шляху до цих цілей. Тепер ми чітко бачимо, що ставили надмірні вимоги до себе, до інших і до Бога.

Основною причиною наших вад був егоцентричний страх – в першу чергу страх, що ми втратимо те, що вже маємо, або не зможемо отримати те, чого вимагаємо. Живучи на основі незадоволених вимог, ми перебували в стані постійної тривоги та зриву.

Отже, не могло бути спокою, поки ми не знайшли способу знизити свої вимоги. Різниця між вимогою та проханням зрозуміла кожному.

У Кроці Сьомому ми змінюємо своє ставлення, котре за допомогою покірності дозволяє нам просунути від себе до інших людей і до Бога. Весь наголос Кроку Сьомого — на покірності. В ньому говориться, що тепер ми повинні бути готовими використати покірність, щоб спробувати позбутися інших своїх недоліків — так, як ми це зробили, коли визнали, що були безсилі перед алкоголем, і повірили, що Сила, вища за нас, може повернути нам психічне здоров'я. Якщо така покірність дозволила нам знайти милість, здатну вигнати смертельну одержимість, то мусить бути надія на аналогічний результат щодо всіх інших можливих проблем.

## КРОК ВОСЬМИЙ

*“Склали список усіх людей, кому ми заподіяли кривду, і сповнились бажанням відшкодувати всім їм завдані збитки.”*

Кроки Восьмий і Дев'ятий стосуються сфери людських відносин. Спочатку ми переглядаємо своє життя й намагаємося зрозуміти, де ми помилялися, потім робимо відчайдушну спробу виправити становище, і, нарешті, розібравшись у минулому та використавши його уроки, ми хочемо підтримувати якнайкращі стосунки з усіма знайомими людьми.

Це дуже непросто. Ми можемо виконувати таке завдання із зростаючою майстерністю, але ніколи не завершимо його повністю. Вміння жити в мирі, братерстві та злагоді з людьми різного складу є зворушливою й захоплюючою справою. Кожний член А.А. зрозумів, що він недалеко просунеться на новому шляху, поки не прослідкує та не проаналізує справедливо й нещадно заподіяну людям шкоду. Він частково зробив це під час моральної оцінки, а зараз треба подвоїти зусилля, об вияснити, кого та як образив. Здається безглуздим і недоцільним ворухити емоційні рани — як старі і, можливо, вже забуті, так і нові, болючі. Але велика перевага добровільного початку полягає в тому, що біль буде стихати з подоланням перешкод.

Однак ці перешкоди досить реальні. Перша, одна з найважчих, стосується прощення. Коли ми думаємо про свої викривлені чи розірвані стосунки з людьми, наші емоції переходять в оборону. Щоб не думати про ті неприємності, яких ми завдали іншій людині, ми ображено зосереджуємо

увагу на кривдах з її боку. Це особливо вірно в тих випадках, коли вона дійсно поводитися погано. Торжествуючи, ми хапаємося за її провини, щоб легше виправдати свої.

Тут нам треба різко зупинитися. Не багато смислу в тому, що гіркий пияк називає казанок чорним. Слід пам'ятати, що не тільки в алкоголіків є нездорові емоції. І саме наша поведінка під час пиття загострювала недоліки інших людей. По-перше, ми не раз напружували нерви своїх найкращих друзів до краю та викривали найгірші риси тих, хто був невисокої думки про нас. У багатьох випадках це — наші приятелі по нещастю, чиї страждання ми посилили. Якщо ми хочемо просити прощення для себе, то чому б не почати з прощення їх, кожного окремо і всіх разом?

Згадуючи імена скривджених нами людей, ми зіткнулися з іншою серйозною перешкодою. Ми були шоковані, коли зрозуміли, що доведеться визнати свою негідну поведінку безпосередньо перед ними. Це було важко зробити перед Богом, перед собою та іншою людиною. Але перспектива зустрітися чи хоч написати цим людям зараз стала для нас несподіванкою, враховуючи їх неприязнь до нас. Також траплялося, що ми завдавали шкоду людям, які, на щастя, навіть не усвідомлювали цього. “Для чого згадувати колишні образи? — обурювалися ми. Чому ми взагалі повинні думати про цих людей?” Таким чином, страх, замаскований під гордість, перешкоджав нам скласти список всіх людей, яких ми образили.

Проте дехто з нас спіткнувся на іншому. Ми твердили, що нікому, крім себе, не завдавали шкоди під час пиття. Наші сім'ї не страждали, бо ми завжди оплачували рахунки та рідко пили вдома. Наші колеги не страждали, бо ми, як

правило, були на роботі. Наша репутація не страждала, бо ми були впевнені, що мало хто знає про наше пиття. А ті, хто знав, запевняли нас, що весела забава, зрештою, притаманна здоровим людям. Отже, яку реальну шкоду ми заподіяли? Ми вважали, що все можна було залагодити кількома вибаченнями при нагоді.

Такий підхід, звичайно, є результатом навмисної забудькуватості. Його можна змінити тільки шляхом глибокого та чесного дослідження своїх мотивів дій.

Хоча в деяких випадках ми взагалі не можемо відшкодувати збитків, а в інших слід утриматися від дій, все ж ми повинні зробити точний і вичерпний аналіз свого попереднього життя ніби зі сторони. І якщо навіть виявиться, що ми не завдали великої шкоди іншим, то собі ми заподіяли значну емоційну шкоду. Глибокі, іноді майже забуті емоційні конфлікти живуть у підсвідомості. Власне, вони могли викривляти наші емоції і негативно впливати на наш характер і життя.

Хоча відшкодування заподіяних збитків є нашою головною метою, також дуже важливо черпати якнайбільше інформації про себе й про свої основні труднощі з аналізу своїх особистих стосунків. Ні одна сфера досліджень не окупиться в такій мірі, тому що неправильні стосунки з людьми майже завжди були прямою причиною наших бід, включаючи алкоголізм. Спокійні, глибокі роздуми про особисті стосунки можуть посилити нашу проникливість. Через поверхові недоліки ми можемо побачити й основні вади, які іноді визначали все наше життя. Ми побачили, що старанність окупиться, — й окупиться щедро.

Далі можемо запитати себе, що маємо на увазі, кажучи, що “образи” інших людей. Які взагалі образи люди

завдають один одному? На практиці “образа” — це результат зіткнення інстинктів, які завдають фізичної, психічної, емоційної чи духовної шкоди людям. Наш постійно поганий настрій дратує оточуючих. Шляхом обману чи махінації ми позбавляємо інших не лише майна, але й емоційної безпеки та душевного спокою. Ми просто спонукаємо їх до зневаги та помсти. Наша егоїстична сексуальна поведінка може викликати ревності, страждання та сильне бажання відплатити тим самим.

Ці негідні вчинки зовсім не є повним переліком образ, яких ми завдали. Згадаємо деякі більш приховані, але не менш шкідливі. Припустимо, що в сімейному житті ми виявилися скупими, безвідповідальними, черствими або байдужими. Припустимо, що ми дратівливі, критичні, нетерплячі й позбавлені гумору. Припустимо, що ми приділяємо особливу увагу одному члену сім’ї і нехтуємо іншими. Що стається, коли ми хочемо панувати над усією сім’єю методом залізного кулака чи постійних детальних вказівок, як їм жити? Що відбувається, коли ми впадаємо у депресію, кожною клітиною відчуваючи жаль до себе, й нав’язуємо цей стан оточуючим? Список образ, завданих іншим людям, образ, які роблять щоденне життя з нами, алкоголіками, важким і часто нестерпним, можна продовжити нескінченно. Якщо ми проявляємо такі риси характеру в магазині, на роботі, в колі друзів, то це приносить не меншу шкоду, ніж вдома.

Уважно переглянувши сферу людських відносин і точно визначивши ті свої риси характеру, які завдавали клопоту іншим, ми можемо приступати до переліку скривджених нами людей. Найближчих і найбільш ображених вказати не важко. Після цього, простежуючи рік за роком, скільки



сягає пам'ять, своє життя, нам треба скласти довгий список потерпілих. Звичайно, ми повинні уважно обміркувати та зважити кожний випадок. Нам доведеться визнавати те, що зробили ми, в той же час прощаючи неприємності, справжні чи вигадані, яких було завдано нам. Слід уникати крайніх суджень про себе та інших. Не треба перебільшувати ні своїх недоліків, ні чужих.

Спокійний об'єктивний погляд буде нашою непохитною метою.

Щоразу, коли нас охопить вагання, ми можемо підтримати й підбадьорити себе, згадавши досвід інших членів А.А. щодо цього Кроку. Він виводить нас на шлях припинення ізоляції від членів А.А. і від Бога.

## КРОК ДЕВ'ЯТИЙ

*“Особисто відшкодовували заподіяну цим людям кривду, де тільки можливо, крім тих випадків, коли це могло зашкодити їм або іншим.”*

Мудра розсудливість, точний вибір часу, мужність і обачливість – ці риси потрібні нам при оволодінні Кроком Дев'ятим.

Склавши список людей, яких ми скривдили, уважно обміркувавши кожний випадок і зайнявши правильну позицію для майбутніх дій, ми бачимо, що людей, перед якими потрібно вибачитись, необхідно поділити на кілька груп. Серед них будуть такі, до кого слід звертатися відразу, як тільки ми переконаємося в своїй тверезості. Будуть ті, кому можна лише частково признатися, щоб повним розкриттям не завдати їм або іншим людям більше шкоди, ніж користі. Будуть і інші випадки, коли з дією слід зачекати, а також такі, коли через обставини ми взагалі не зможемо піти на прямі особисті контакти.

Більшість із нас починають так чи інакше розколюватися з дня вступу до А.А. Цей процес розпочався в ту мить, коли ми повідомили свої сім'ї про намір спробувати програму А.А. В той час ми не думаємо про вибір часу чи обережність. Нам хочеться кричати про добрі наміри. Після перших зборів або, можливо, після прочитання книги “Анонімні Алкоголіки” в нас виникає бажання сісти з кимось із членів сім'ї і визнати шкоду, завдану нашим питтям. Майже завжди нам хочеться піти далі та визначити й інші вади, через які з нами було важко жити. Цей Крок різко відрізняється від тих похмільних

ранків, коли ми по черзі лаяли себе й звинувачували сім'ю (та всіх інших) у своїх бідах. За першим разом треба лише в загальному визнати свої вади. На цій стадії не варто ворушити якісь болісні епізоди. Мудра розсудливість радить нам зачекати. Хоч ми й готові визнати найгірше, слід обов'язково пам'ятати, що не можна досягти душевного спокою за рахунок інших.

Багато що з такого підходу можна використати й на роботі. Перш за все подумати по тих людей, які знали все про наше пиття й на кому це найбільше відбивалося. Але в таких випадках нам потрібна ще більша обережність, ніж у сім'ї. Наша нерішучість може тривати кілька тижнів або й довше, спочатку ми захочемо переконатися, що ми дійсно на шляху А.А. І лише тоді ми готові йти до цих людей, розповісти їм про А.А. і про свої наміри. На фоні цього ми легко можемо визнати заподіяну шкоду й принести свої вибачення. Ми можемо розраховатися або пообіцяти розраховатися, які б не були в нас борги — фінансові чи ще якісь інші. Великодушна реакція багатьох людей на таку відверту щирість часто вражає нас. Навіть наші найсуворіші та найбільш виправдані критики часто підуть нам назустріч під час першої спроби.

Атмосфера схвалення та похвали так збуджує, що може вивести з рівноваги й пробудити ненаситний апетит. Або ж можна кинутися в іншу крайність — в тих рідких випадках, коли ми зустрічаємо холодний і скептичний прийом. Це спонукає нас до суперечки або впертого наполягання на своєму. Воно може привести до занепаду духу та песимізму. Але, якщо ми підготувалися заздалегідь, то такі реакції не зіб'ють нас із твердої і виваженої мети.

Після цієї першої спроби покаяння ми відчуваємо таке полегшення, що нам може здатися, що завдання виконане. Нам захочеться спочити на лаврах. Спокуса уникнути подальшого приниження та неприємних майбутніх зустрічей може бути великою. Часто ми будемо вигадувати правдоподібні відмовки, щоб повністю ухилитися від цих питань. Або можемо зволікати, запевняючи себе, що ще не настав час, тоді як насправді ми вже пропустили не одну слушну нагоду, щоб виправити серйозну помилку. Не треба говорити про розсудливість при спробі ухилитися.

Як тільки ми самі впевнимосся в своєму новому способі життя та своїм прикладом та поведінкою почнемо переконувати близьких, що дійсно змінюємося на краще, тоді можна відверто поговорити з тими, хто серйозно потерпів від нас, чи з тими, хто знав лише частково, або й зовсім не здогадувався, що ми заподіяли їм. За винятком тих випадків, коли наше визнання принесе справжню шкоду.

Такі розмови можуть починатися випадково та невимушено. Але, якщо такої можливості не буде, то в якийсь момент нам доведеться зібрати всю свою мужність і викласти свої карти на стіл. Нема потреби надмірно каятись перед тими, кого ми скривдили, але розкаяння на цьому рівні завжди мусить бути відвертим і щирим.

Може бути лише одна підстава для того, щоб утриматися від повного визнання. Воно не повинно завдати серйозної шкоди тим, перед ким ми розкаюємося. Або — що не менш важливо — іншим людям. Наприклад, ми не можемо перекинути тягар детального опису своїх позашлюбних пригод на плечі дружини чи чоловіка, які нічого не підозрюють. І навіть якщо цього питання не уникнути, давайте постараємося не ображати третю

сторону, хто б це не був. Наш тягар не зменшиться, якщо ми нерозсудливо ускладнюємо життя іншим.

Багато гострих питань можуть виникнути і в інших сферах, де діє цей принцип. Припустимо, що ми пропили значну суму грошей своєї фірми, “беручи в борг” чи сильно перебільшуючи рахунки витрат. Припустимо, що це залишиться невиявленим, якщо ми нічого не скажемо. Чи ми відразу признаємось у своєму порушенні перед фірмою, знаючи, що будемо звільнені і станемо безробітними? Невже ми збираємося бути настільки праведними в розкаянні, що нас не хвилює доля сім’ї і дому? Чи, може, ми спершу порадимось з тими, кого це серйозно зачепить? Чи викладемо суть справи перед своїм спонсором або духовним наставником, щиро просячи Божої допомоги та керівництва — одночасно вирішивши зробити добру справу, чого б це не коштувало? Звичайно, нема готової відповіді на всі дилеми. Але всі вони вимагають повної готовності до якнайшвидшого і якнайбільшого розкаяння, яке тільки можливе в даних умовах.

Передусім, ми повинні бути абсолютно впевненими, що не зволікаємо через страх. Тому що готовність відповідати за наслідки своїх минулих вчинків і одночасно взяти відповідальність за благополуччя інших і є суть Кроку Дев’ятого.

## КРОК ДЕСЯТИЙ

*“Продовжували робити особисту інвентаризацію, і коли ми були неправі, відразу визнавали це.”*

При опрацюванні перших дев'яти Кроків ми готуємося до нового способу життя. Але, підійшовши до Кроку Десятого, ми починаємо втілювати принципи А.А. у практику, день за днем, незалежно від обставин. Потім настає серйозне випробування: чи за всяких умов ми можемо залишатися тверезими, зберігати емоційну рівновагу та жити відповідно до добрих намірів?

Нам потрібне постійне знання своїх переваг і недоліків та щире бажання вчитися та вдосконалюватися на основі цього. Ми, алкоголіки, пізнали цей важкий шлях. Звичайно, досвідченіші люди завжди і всюди практикували нещадний самоаналіз і критику. Бо мудрі знали, що небагато можна добитися в житті, поки самоаналіз не стане звичкою, поки людина не зможе визнати й прийняти те, що виявить, і поки не спробує терпеливо та наполегливо виправити помилки.

Якщо пияк переживає важке похмілля через своє вчорашнє пиття, то він не може добре жити сьогодні. Але є ще й інше похмілля, яке ми всі переживаємо, незалежно від пиття. Це емоційне похмілля — прямий результат вчорашнього, а часом і сьогоднішнього надлишку негативних емоцій: гніву, страху, заздрості та тому подібних. Якщо ми хочемо жити спокійно сьогодні й завтра, то нам обов'язково треба позбутися цих похміль. Це не значить, що ми мусимо хворобливо порсатися в минулому.

Воно вимагає визнання та виправлення помилок зараз. Наша оцінка дає нам змогу примиритися з минулим.

Після цього ми дійсно готові забути його. Якщо ми уважно оцінили себе й примирилися з собою, то настає впевненість у подоланні майбутніх перешкод.

Хоча в принципі всі оцінки подібні, їх відрізняє фактор часу. Є вибіркова оцінка, яку проводять у будь-який час, коли опиняються в скрутному становищі. Іншу ми проводимо в кінці дня, переглядаючи недавні події. Тут ми підводимо баланс, відзначаючи добрі справи й, де треба, підраховуючи борги. Нарешті, бувають випадки, коли ми самі чи разом із спонсором або духовним наставником уважно аналізуємо свій прогрес від попереднього разу. Багато членів А.А. практикують щорічне або що піврічне очищення. Багато з нас люблять час від часу відійти від зовнішнього світу туди, де можна заспокоїтись на якийсь час для самоаналізу та роздумів.

Хіба така практика не вбиває радість і не поглинає час? Чи варто членам А.А. витратити час, похмуро перебираючи свої гріхи? Навряд. Ми підкреслюємо особливу роль оцінки лише тому, що в багатьох із нас раніше ніколи не було звички до об'єктивного самоаналізу. Для того, щоб ця здорова практика стала для нас звичною, треба не пропустити її час. Бо хвилини або години, витрачені на інвентарізацію, покликані зробити наше наступне життя кращим і щасливішим. І, нарешті, оцінка стає невід'ємною частиною нашого повсякденного буття. Давайте розглянемо, коли доцільна “вибіркова” оцінка.

Духовною аксіомою є те, що завжди, коли ми хвилюємося, незалежно від причини — щось не гаразд із нами самими. Якщо хто-небудь завдає нам болю і ми

ображаємося, то тут ми також не праві. Але хіба нема винятків із цього правила? А як відносно “справедливого гніву”? Якщо хтось обманює нас, то хіба ми не маємо права розсердитися? Хіба не можуть викликати в нас справедливий гнів лицемірні люди? Такі винятки є небезпечними для членів А.Л. Ми зрозуміли, що виправданий гнів не для нас.

Ми, алкоголіки, чи не найчастіше ставали жертвами образ. Не мало значення, чи були ці образи виправдані. Спалах гніву міг зіпсувати день, а виплекане невдоволення могло зовсім паралізувати нас. Ми ніколи не вміли відрізнити виправданий гнів від невинного. Як нам здавалось, наш гнів завжди був виправданий. Гнів, ця розкіш більш врівноважених людей, міг без кінця тримати нас у стані емоційного сп’яніння.

Такі емоційні “сухі запої” часто вели прямо до пляшки. Інші види порушень — ревності, заздрість, жаль до самого себе чи ображена гордість — робили те ж саме.

“Вибіркова оцінка”, проведена під час таких порушень, може стати дуже корисною для заспокоєння бурхливих емоцій. Щоденний вибірковий аналіз переважно застосовується в ситуаціях повсякденного життя. Розгляд давніх проблем краще, по можливості, відкласти до спеціально відведеного часу. Негайна оцінка направлена на наші щоденні успіхи й невдачі, особливо ті, де люди чи події виводять нас із рівноваги та спокушають до помилок.

У всіх цих ситуаціях нам потрібен витриманий, чесний аналіз утруднень, готовність визнати свою помилку й така ж готовність пробачити чужу. Не треба нас розхолоджувати, коли ми потрапляємо в полон своїх старих звичок, бо це



навчання не є легким. Ми повинні прагнути до прогресу, а не до досконалості.

Нашим першим завданням буде виховання витриманості. Воно найважливіше. Коли ми говоримо чи діємо поспішно або необдуманно, то здатність до розсудливості та терпеливості відразу зникає. Одна зла тирада чи навмисна фраза може зіпсувати наші відносини з іншою людиною на цілий день або й рік. Ніщо так не відплачується, як стриманість язика та пера. Ми повинні уникати запальної критики й несамовитих суперечок. Теж саме стосується дуття та мовчазного презирства. Це емоційні пастки, розставлені гордістю й мстивістю. Найперше наше завдання — обійти ці пастки. Коли нас спокушає наживка, ми мусимо навчитися відступити та поміркувати. Поки звичка до витриманості не стане автоматичною, доти ми не навчимося ні правильно думати, ні правильно діяти.

Не лише неприємні чи несподівані проблеми вимагають самоконтролю. Не менш обережними слід бути й при досягненні певної значимості та матеріального достатку. Бо ніхто ніколи не любив особистих перемог більш за нас; ми п'яніли від успіху, як від вина, яке завжди давало нам почуття піднесення. Коли тимчасово фортуна сприяла нам, ми захоплювалися, мріяли про ще більші перемоги над людьми та обставинами.

Так, засліплені горділивою самовпевненістю, ми були схильні до зарозумілості. Звичайно, люди ображено відверталися від нас.

Тепер, коли ми в А.А., тверезі й заново завойовуємо повагу друзів і співробітників, ми бачимо, що все ще потребуємо особливої пильності. Оберігаючи себе від

“зарозумілості”, ми можемо часто контролювати себе, пам’ятаючи, що ми сьогодні тверезі лише Божою милістю і що якого б успіху ми не досягли, це буде скоріше Його успіх, а не наш.

Нарешті, ми починаємо розуміти, що всі люди, й ми в тому числі, певним чином емоційно нездорові та часто не праві; й тоді ми наближаємося до істинної терпеливості і розуміємо, що насправді означає любов до ближнього. По мірі просування ми побачимо, що безглуздо сердитися чи ображатися на людей, котрі, як і ми, страждають від мук зростання.

Такі корінні зміни в нашому світогляді потребують часу, можливо й багато часу. Мало хто може з правдивістю заявити, що відчуває любов до кожного. Більшість із нас мусить визнати, що ми любили кількох, були зовсім байдужими до багатьох, поки вони не завдавали нам клопоту, а щодо решти, то ми просто не любили або ненавиділи їх. Хоча таке ставлення є цілком звичайним, в А.А. ми зрозуміли, що воно не годиться для збереження рівноваги. Сильна ненависть все зіпсує. Треба хоч помалу відкидати думку про те, що ми можемо самовіддано любити лише кількох, ігнорувати багатьох і продовжувати боятися чи ненавидіти всякого.

Ми можемо постаратися більше не ставити надмірних вимог до тих, кого любимо. Ми можемо проявити доброту там, де раніше її не було. Ми можемо почати поводитися чемно та справедливо з тими, кого не любимо, намагаючись зрозуміти й допомогти їм.

Якщо нам це не вдасться, то ми можемо відразу визнати це – завжди перед собою та при потребі перед ними. За допомогою ввічливості, доброти, справедливості можна

дійти до згоди практично з кожною людиною. У час сумніву завжди можна зупинитися та сказати: “Нехай буде воля Твоя, а не моя.” І можна не раз запитати себе: “Чи сьогодні я чиню іншим людям так, як хотів би, щоб вони чинили мені?”

Ввечері, перед відходом до сну, багато з нас підводять підсумок за день. Слід нагадати, що оцінка не завжди робиться в рожевих тонах. Дійсно, поганий той день, коли ми не зробили нічого доброго. Як правило, день заповнюється конструктивними справами.

Нам слід подбати про добрі наміри, добрі думки та добрі дії. Навіть якщо ми старалися й зазнали невдачі, то можемо розглядати це як один із найбільших кредитів. Тоді муки поразки перетворюються на позитивні риси. В них ми черпаємо сили для просування вперед. Одного разу знаюча людина зауважила, що біль є критерієм нашого духовного прогресу. Ми, члени А.А., можемо охоче погодитися з ним, бо знаємо, що перед тверезістю мусили бути муки запою, а перед спокоєм – емоційний хаос.

Увечері, підбиваючи перед сном баланс дня, слід уважно проаналізувати мотиви кожної своєї помилкової думки та дії. У більшості випадків ці мотиви не важко зрозуміти. Вони полягали в тому, що в стані гордості, гніву, ревнощів, тривоги та страху ми й діяли відповідним чином. Тут нам треба визнати, що ми дійсно думали та діяли нікчемно й спробувати уявити собі, як би можна було вчинити краще, та вирішити, як із Божою допомогою перенести ці уроки на завтра, поки що не вдаючись до каяття.

Але іноді лише найретельніший аналіз виявить справжні мотиви. В деяких випадках наш давній ворог — раціоналізація (логічне обґрунтування) — виправдовує

нашу неправильну поведінку. Спокуса тут полягає в тому, щоб думати, ніби в нас були добрі мотиви, коли насправді це було не так.

Ми “конструктивно критикували” тих, хто заслуговував, в той час як нашим справжнім мотивом було виграти марну суперечку, або у відсутність якоїсь особи ми вважали, що допомагаємо іншим краще зрозуміти її, хоч нашим справжнім мотивом було відчуття своєї переваги, принижуючи цю людину. Іноді ми завдавали болю тим, кого любили, бо їх треба було “провчити”, коли насправді ми хотіли покарати. Ми були пригнічені та скаржилися на погане самопочуття, а насправді ми потребували співчуття й уваги. Ця дивна властивість розуму та емоцій, це вперте бажання приховати поганий мотив під добрими намірами наскрізь пронизує людські справи. Це витончене лицемірство може лежати в основі найменших дій чи думок. Вміння щоденно виявити, визнати та виправити ці недоліки становить суть формування особистості і правильного способу життя. Щире розкаяння за завдані образи, вдячність за одержані блага та бажання добитися кращих результатів завтра — ось ті сталі позитивні риси, до яких ми будемо прагнути.

Обміркувавши таким чином свій день, оцінивши належно при цьому добрі вчинки та прислухавшись безстрашно й самовіддано до своїх сердець, ми можемо щиро подякувати Богові за отримані блага та заснути з чистою совістю.

## КРОК ОДИНАДЦЯТИЙ

*“Шляхом молитви і медитації шукали покращення свого свідомого контакту з Богом, як ми розуміли Його, молячись лише про пізнання Його волі щодо нас і силу виконати її.”*

Молитва та медитація — основні способи нашого свідомого контакту з Богом. Ми — члени А.А. — діяльний народ, який фактично вперше в житті дістає задоволення від подолання труднощів і енергійно намагається допомогти іншим алкоголікам. Не дивно, що ми часто схильні нехтувати серйозною медитацією й молитвою, як чимось не дуже потрібним. Звичайно, ми розглядали її як допомогу в критичному становищі, але на перших порах вона видавалася нам таємничим даром духовних осіб, від якого нам мало користі. Або, можливо, ми зовсім не вірили в такі речі.

Для декого з новачків і колишніх агностиків, які вважають А.А. своєю “Вищою Силою”, заява про силу молитви, незважаючи на всю логіку та позитивний досвід, може здатися непереконливою і суперечливою. Ті, хто колись це пережив, можуть нас зрозуміти та поспівчувати. Ми добре пам’ятаємо, як повставало щось глибоко в душі проти ідеї поклоніння будь якому Богові. В багатьох із нас також була сильна логіка, яка “доводила”, що немає ніякого Бога. А як відносно всіх катастроф, хвороб, жорстокості та несправедливості в світі? А як відносно всіх тих нещасних доль, які є прямим результатом нещасливих народжень і неконтрольованих обставин? Безперечно, в цій схемі взагалі не було місця справедливості, а отже й Богові.

Іноді ми займали іншу позицію. “Звичайно, — казали ми собі, — курка з’явилася раніше, ніж яйце”. Без сумніву, всесвіт мав якусь “першопричину”, Бога Атома, можливо, поперемінно то гарячого, то холодного. Але нема ніяких свідчень про Бога, який би знав і піклувався про людей. Нам подобалась А.А., і ми квапилися заявити, що вона зробила чудеса. Але ми вперто не приймали медитації і молитви — як вчений, який відмовляється провести експеримент, щоб не виявити помилковості своєї улюбленої теорії. Звичайно, врешті-решт ми все-таки відважувалися на експеримент і після несподіваних результатів почували себе інакше. Фактично ми мислили інакше і таким чином визнали медитацію і молитву. І це, як ми побачили, доступне кожному, хто спробує. Добре сказано, що “лише ті нехтують молитвою, хто ніколи не користувався нею в достатній мірі.”

Ті з нас, хто звик до регулярної молитви, не обійдуться без неї, як не можуть обійтися без повітря, їжі чи сонця. При нестачі повітря, світла чи їжі тіло страждає. І коли ми відвертаємось від медитації і молитви, то ми так само позбавляємо свій розум, почуття та інтуїцію життєво необхідної підтримки. Як тіло, так і душа не може досягти свого призначення при відсутності живлення. Нам всім потрібне світло Божої дійсності, живлення Його силою та атмосфера Його милості. Факти з життя А.А. підтверджують цю вічну істину.

Існує прямий зв’язок між самоаналізом, медитацією та молитвою. Навіть взяті окремо, вони можуть принести велику користь і допомогу. Але якщо вони логічно зв’язані та переплетені, то результатом є непорушна основа життя. Час від часу нам дано буде глянути на ту кінцеву

реальність, якою є Боже царство. І нас запевняють, що наша власна доля в тому царстві буде забезпечена доти, поки ми стараємося, хоч і нерішуче, взнати й виконати волю свого Творця.

За допомогою самоаналізу наші ново набуті риси впливають на наші недоліки. Це – крок до тієї покірності, яка дає нам можливість отримати Божу допомогу. Але це лише один крок. Нам треба піти далі.

Нам треба знайти те добре, що є в кожному з нас, навіть у найгірших із нас, щоб рости і квітнути. Безперечно, нам буде потрібне чисте повітря та достатньо їжі. Але перш за все нам потрібне сонячне світло: нічого не виросте в темряві. Медитація — це наш крок до сонця. Однак як нам медитувати?

Звичайно, практичний досвід медитації і молитви на протязі століть величезний. Неоціненними скарбами для всіх шукачів є світові бібліотеки та церкви. Очевидно, кожний член А.А., який має зв'язок з релігією, що посилює медитацію, з новою енергією візьметься за практику благочестя. А як відносно решти, які навіть не знають, як почати?

Можна було б почати так. Спочатку виберемо дійсно хорошу молитву. Нам не доведеться довго шукати: видатні представники всіх релігій залишили нам чудовий запас. Давайте зараз розглянемо одну, яка є класичною.

Її творцем був чоловік, який вже на протязі кількох століть вважається святим. Не треба лякатися чи ставитися упереджено до цього факту, бо, хоч він і не був алкоголіком, він, як і ми, пройшов через емоційні терзання. Після такого болісного досвіду ця молитва стала виразом його набутої здатності бачити, відчувати та прагнути:

“Господи, зроби мене виразником своєї волі: щоб туди, де є ненависть, я зміг принести любов; щоб туди, де є несправедливість, я зміг принести дух прощення; щоб туди, де є незгода, я зміг принести злагоду; щоб туди, де є хибність, я зміг принести істину; щоб туди, де є сумнів, я зміг принести віру; щоб туди, де є відчай, я зміг принести надію; щоб туди, де є морок, я зміг принести світло; щоб туди, де є сум, я зміг принести радість. Господи, зроби так, щоб я прагнув втішати, а не бути втішеним, розуміти, а не бути зрозумілим, любити, а не бути коханим. Бо лише турботою про інших можна надбати самому. Тільки прощаючи іншим, дістаєш прощення сам. І лише через умирання настає пробудження до Вічного Життя. Амінь.”

Як початківцям у медитації, нам треба перечитати цю молитву кілька разів, дуже повільно, смакуючи кожне слово і намагаючись зрозуміти глибокий зміст кожної фрази та думки. Це допоможе тоді, коли ми перестанемо чинити будь який опір тому, що говорить наш друг. Бо в медитації немає місця дебатам. Ми спокійно покладаємося на думку знаючої людини, а самі лише переживаємо і вчимось.

Так, ніби лежачи на залитому сонцем пляжі, давайте розслабимося та глибоко пірнемо в духовну атмосферу, створену цією молитвою. Давайте спробуємо зміцнитися й вознестися тільки духовною силою, красою та любов'ю, яку несуть ці чудові слова.

Потім поглянемо на море й замислимося над його таємницею; і давайте зведемо очі до далекого горизонту, за яким ми будемо шукати все ще невидимих чудес. Хтось скаже: “Нісенітниця! Це непрактично.”

Коли лізуть в голову такі думки, ми з сумом можемо пригадати, які плани ми накресливали в своїй уяві, коли



намагалися з пляшок творити дійсність. Ми тішилися такими думками, чи не так? І тепер, будучи тверезими, чи не намагаємося ми часто робити те ж саме? Очевидно, наша біда була не в тому, що ми залучали свою уяву.

Справжня біда полягала в цілковитій нездатності скерувати уяву на правильні цілі. Тут не ставиться під сумнів творча уява: на ній ґрунтуються всі значні досягнення Зрештою, не можна збудувати будинок, не уявивши спочатку його плану. Так само і з медитацією: вона допомагає нам уявити свою духовну ціль перед тим, як ми почнемо рухатися до неї. Отже, давайте повернемося на сонячний берег, чи, якщо хочете, на рівнини чи в гори.

Коли за допомогою таких простих прийомів ми настроїли себе на творчу уяву, далі можна продовжити так:

Ще раз перечитаємо свою молитву та знову спробуємо зрозуміти її внутрішню суть. Тоді згадаємо про чоловіка, який вперше промовив цю молитву. Перш за все він хотів стати “виразником волі.” Після цього він просив милості, щоб принести любов, прощення, злагоду, істину, надію, світло та радість кожному.

Далі йшли власні прохання й надії. Він сподівався, що з Божою допомогою йому також вдасться знайти деякі з цих скарбів. Цього він спробує досягти турботою про інших. А як він уявляв собі цю “турботу” та шляхи її здійснення?

Він вважав за краще втішати, ніж бути втішеним, розуміти, ніж бути зрозумілим, прощати, ніж бути прощеним.

Все це могло б стати частиною того, що ми називаємо медитацією, нашою першою спробою настрою, “польотом” у царство духу, якщо хочете. За цим слід правильно оцінити своє теперішнє становище та перспективу, якби нам вдалося

наблизитися до уявлюваного ідеалу. Медитацію можна постійно розвивати. Вона не має ніяких меж. При допомозі навчання і прикладу вона по суті стає особистим переживанням, індивідуальним для кожного. Але мета в неї завжди одна: поліпшити свій свідомий контакт із Богом, з Його милостю та любов'ю. І не будемо забувати, що в дійсності медитація дуже практична. Одним з її перших наслідків є емоційна рівновага. З її допомогою ми можемо розширювати й поглиблювати зв'язок із Богом, як ми Його розуміємо.

А як же молитва? Молитва — це вознесення серця та розуму до Бога, і в такому розумінні вона включає медитацію. Як нам братися до неї? І як вона узгоджується з медитацією? Молитва в загальному розумінні є звертанням до Бога. Встановивши тісний зв'язок, ми намагаємося просити того, чого найбільше потребуємо. І ми вважаємо, що перелік наших потреб виражений у таких словах Кроку Одинадцятого: "...пізнання Його волі щодо нас і здатність виконати її." Таке прохання годиться для всякої частини дня.

Вранці ми думаємо про прийдешній день. Можливо, ми обмірковуємо роботу на день і ті шанси, які можна використати з найбільшою користю, або якісь непередбачені проблеми. Можливо, сьогодні нас чекає вирішення серйозної вчорашньої проблеми.

Нашою першою спокусою буде просити особливого вирішення особливих проблем і здатності допомогти іншим людям згідно наших уявлень про це. В такому випадку ми просимо Бога зробити це так, як ми хочемо. Слід уважно розглянути кожне прохання та визначити його позитивну суть. Навіть висловлюючи особливі прохання, не завадить

додати таке застереження: “...якщо на це буде Твоя воля.” Ми лише просимо, щоб Бог дав нам на той день правильне розуміння Його волі та благословення на її здійснення.

На протязі дня в складних ситуаціях при прийнятті рішень ми можемо зупинитися й повторити своє просте прохання: “Нехай буде воля Твоя, а не моя.” Якщо в такі моменти ми переживаємо сильне емоційне збудження, то обов’язково заспокоїмося, згадавши та промовивши певну молитву чи фразу, яка найбільше апелює до нас при читанні або медитації. Неодноразове її повторення часто дає нам змогу прочистити канал зв’язку, забитий гнівом, страхом, крахом надій чи непорозумінням, і дозволяє нам звернутися до найнадійнішої допомоги — пошуку Божої волі, а не своєї, у момент стресу. Якщо в такі критичні моменти ми пригадаємо, що “краще втішати, ніж бути втішеним, розуміти, ніж бути зрозумілим, любити, ніж бути коханим”, то ми здійснюємо задум Одинадцятого Кроку.

Звичайно, доречне наступне запитання: “Чому ми не можемо адресувати специфічні й болючі дилеми безпосередньо Богові і через молитву добитися від Нього прямих і конкретних відповідей на свої прохання?”

Це можливо, але тут є деякі перешкоди. Ми бачили, як ревно та довірливо члени А.А. просять прямого Божого керівництва в різних справах — від усунення сімейної чи фінансової кризи до виправлення незначних особистих вад, таких, як зволікання.

Однак досить часто думки, які, здається, прийшли від Бога, зовсім не є відповідями. Вони виявляються підсвідомим логічним обґрунтуванням добрих намірів. Член А.А. чи всякий, хто намагається жити за цією молитвою, вимагаючи від Бога відповідей, є особливо

розладнаною людиною. На всяке розпитування чи критику його дій він відразу ж заявляє, що у всіх справах, великих і малих, спирається на молитву. Він міг випустити з уваги, що його власне тенденційне мислення та здатність до логічного обґрунтування змінили його так зване керівництво. З найкращих міркувань він намагається обмежити свою власну волю у всіх ситуаціях і проблемах, заспокоюючи себе, що діє за особливим велінням Бога. При такій ілюзії він може мимоволі наробити багато лиха.

Ще одна подібна спокуса підстерігає нас. Ми створюємо враження, що нібито знаємо волю Бога відносно інших людей. Іноді ми кажемо собі: “Цей повиненвилікуватися від згубної хвороби” чи: “Той мусить позбутися емоційних страждань”, і ми молимося саме за це. Звичайно, такі молитви є доброю справою, але часто вони ґрунтуються на уявленні, що ми знаємо волю Бога відносно тієї людини, за яку молимося. Це означає, що поруч із щирою молитвою в нас може бути деяка самовпевненість і зарозумілість. Досвід А.А. показує, що особливо в таких випадках ми повинні молитися за те, щоб Божа воля, якою б вона не була, здійснилася для інших людей так само, як і для нас.

В А.А. ми на ділі переконалися в позитивних результатах молитви. Всі, хто наполегливо старався, знайшли надзвичайну силу. Вони знайшли виняткову мудрість. І вони все більше знаходили душевний спокій, який не залишав їх у складних обставинах.

Ми бачимо, що таки дістаємо керівництво в житті в достатній мірі, щоб перестати вимагати його від Бога, коли нам заманеться. Майже кожний досвідчений член А.А. розповість, як його справи несподівано та відчутно пішли на краще по мірі вдосконалення його свідомого контакту з

Богом. Також він може повідомити, що після кожного періоду горя й страждань, коли рука Бога здавалася важкою та навіть несправедливою, він пізнавав нові уроки життя, відкривав нові джерела мужності й, нарешті, неминуче приходив до переконання, що Бог таки насправді “примушує Свої чудеса здійснюватися загадковим чином.”

Все це повинно заохотити тих, хто відвертається від молитви через те, що не вірить у неї або вважає себе позбавленим Божої підтримки та керівництва. Всі ми без винятку переживаємо часи, коли можемо молитися лише з сильним напруженням волі. Іноді ми йдемо навіть далі. Нас охоплює така виснажлива непокора, що ми не можемо молитися. Коли таке трапляється, не треба картати себе. Слід просто якнайшвидше відновити молитву, діючи так, як ми вважаємо за належне.

Напевно, однією з найбільших винагород медитації і молитви є набуте почуття “належності”. Ми більше не живемо в цілком ворожому світі. Ми більше не відчуваємо себе втраченими, заляканими та непотрібними. Як тільки ми схопимо бодай проблиск Божої волі, як тільки ми почнемо вважати істину, справедливість і любов справжніми й вічними основами життя, нас перестає виводити з рівноваги сфера людських стосунків, якими б суперечливими вони не здавалися. Ми знаємо, що Бог з любов’ю спостерігає за нами. Ми знаємо, що коли б ми не звернулися до Нього, все в нас буде гаразд — і зараз, і в майбутньому.

## КРОК ДВАНАДЦЯТИЙ

*“Отримавши духовне пробудження, в результаті виконання цих Кроків, ми намагалися донести цю звістку до алкоголіків і застосовувати ці принципи в усіх своїх справах.”*

Радість життя є темою Кроку Дванадцятого А.А., а дія є його ключовим словом. Тут ми звертаємося до тих алкоголіків, які все ще перебувають у біді. При цьому ми вчимося віддавати безвідплатно, не сподіваючись на винагороду. Ми починаємо втілювати всі Дванадцять Кроків програми в своє щоденне життя так, щоб і ми самі, й навколишні люди набули емоційної тверезості. Коли Крок Дванадцятий розкривається у всій своїй суті, то в ньому говориться про любов, якій дійсно немає ціни.

В Дванадцятому Кроці також підкреслюється, що в результаті виконання всіх Кроків кожен із нас знайшов щось таке, що можна назвати духовним пробудженням. Для новачків А.А. це часто здається сумнівним і неймовірним. “Що ви розумієте під “духовним пробудженням?” — питають вони.

Напевно, є стільки ж визначень духовного пробудження, як і людей, що його пережили. Але всі вони мають щось спільне, яке не важко визначити. Коли чоловік або жінка переживає духовне пробудження, то найціннішим є те, що він набуває здатності робити, відчувати та вірити так, як не міг робити цього раніше без сторонньої допомоги. Він отримав дар, який знаменує новий стан свідомості та буття. Його вивели на шлях, який показує його прогрес,

переконає, що життя — не тупик, не така річ, яка потребує терпіння його або його підкорення. В повному розумінні він переінівся, бо пізнав джерело сили, яку він так чи інакше раніше сам заперечував. Він виявив у себе стільки чесності, терпеливості, безкорисливості, душевного спокою й любові, на які він і сам не сподівався, що здатний. Він отримав безплатний дар і до цього часу вже хоч трохи підготувався до нього.

Підготовка членів А.А. до прийняття цього дару полягає у виконанні Дванадцяти Кроків нашої програми. Отже, давайте коротко розглянемо, що ми старалися зробити до цього моменту.

Крок Перший виявив разючий парадокс: ми побачили, що не можемо позбутися алкогольної залежності доти, поки не визнаємо спочатку свого безсилля перед алкоголем. Крок Другий показав, що, оскільки ми не могли повернутися до нормального стану самі, то це повинна зробити якась Вища Сила, якщо нам судилося вижити. Отже, в Кроці Третьому ми передали свою волю та життя під опіку Бога, як ми Його розуміємо. Ті з нас, хто був на той час атеїстом чи агностиком, за Вищу Силу вважали свою групу або А.А. в цілому. Починаючи з Кроку Четвертого, ми вишукували в собі ті причини, які привели нас до фізичного, морального та духовного банкрутства.

Ми провели аналіз і безстрашну моральну оцінку. Розглядаючи Крок П'ятий, ми побачили, що самої лише оцінки недостатньо. Ми зрозуміли, що треба перестати жити наодинці зі своїми конфліктами й чесно довірити їх Богові та іншій людині. На Кроці Шостому багато з нас затрималися через те, що на ділі ми не хотіли позбутися всіх своїх вад, бо все ще були надто прив'язані до деяких із них.

Але ми зрозуміли, що мусимо примиритися з основним принципом Кроку Шостого. Отже, ми вирішили, що, хоч і маємо ще деякі вади характеру, яких не можемо відразу позбутися, все ж нам треба перестати вперто чіплятися за них. Ми сказали собі: “Можливо, я не можу зробити цього зараз, але я можу перестати твердити: “Ні, ніколи!” Тоді в Кроці Сьомому ми покійно попросили Бога усунути ті наші недоліки, які він зміг би чи захотів би за умовами того дня. У Кроці Восьмому ми продовжили наведення порядку, бо побачили, що перебуваємо в конфлікті не лише самі з собою, але й з іншими людьми та з навколишнім світом. Ми мусили почати примирення, отже, ми склали список людей, яких образили, й виявили бажання виправити становище. Ми продовжили це в Кроці Дев’ятому, розкайвшись безпосередньо перед тими, кого це стосувалося, крім тих випадків, коли це могло образити їх чи інших людей. На той час, в Кроці Десятому, ми почали набувати основ повсякденного життя та відчули гостру потребу продовжувати особисту оцінку і негайно визнавати допущені помилки. З Кроку Одинадцятого ми зрозуміли, що якщо Вища Сила повернула нам психічне здоров’я і надала певного душевного спокою в цьому тривожному світі, то така Вища Сила потребує кращого пізнання шляхом якнайбільш прямого контакту. Ми побачили, що наполеглива медитація та молитва таки відкрили канал, і там, де був струмок, стала ріка, яка надійно веде до влади й керівництва Бога по мірі зростання нашої здатності розуміти Його.

Отже, при виконанні цих Кроків настало духовне пробудження, яке не викликало сумніву. Дивлячись на тих, хто тільки починав і все ще сумнівався в собі, ми могли



бачити настання змін. На основі багатьох таких випадків можна було передбачити, що ті, хто все ще вагався та твердив, що не набув “духовної позиції”, і все ще вважав свою групу А.А. Вищою Силою, відтепер прихиляться до Бога й будуть звертатися безпосередньо до Нього.

А як відносно наступної частини Дванадцятого Кроку? Вивільнена дивовижна енергія, активна діяльність, спрямована на передачу нашого послання іншим алкоголікам, які все страждають, та на впровадження цих Дванадцяти Кроків у всіх свої справах, є результатом, чудовою реальністю Анонімних Алкоголіків.

Навіть початківець відчуває неймовірну втіху, коли намагається допомогти своєму братові-алкоголіку, тому, хто ще більше засліплений, ніж він сам. По суті, це така віддача, яка нічого не вимагає взамін. Він не сподівається на відплату чи навіть на любов свого страждаючого брата. І тоді виявляється, що саме через таку віддачу він вже отримав свою нагороду, незалежно від результату. Його власний характер все ще може мати серйозні недоліки, але він знає, що Бог дав йому можливість зробити могутній початок, і усвідомлює, що на нього чекають нові загадки та радощі, про які він ніколи й не мріяв.

Практично всі члени А.А. заявляють, що вони ніколи не відчували більшої радості й задоволення, ніж при сумлінному виконанні Кроку Дванадцятого. Бачити широко відкриті від здивування очі чоловіків і жінок по мірі їх просування від темряви до світла, бачити, як їхнє життя швидко наповнюється новим смислом, спостерігати відновлення сімей, бачити, як колишні вигнанці на повних правах повертаються на своє місце в суспільстві, й передусім бачити, як ці люди починають усвідомлювати

присутність люблячого Бога в своєму житті — все це наші надбання при передачі послання А.А. іншим алкоголікам.

Але це не єдине завдання Кроку Дванадцятого. Ми сидимо й слухаємо на зборах А.А. не лише для того, щоб взяти щось для себе, але й для того, щоб своєю присутністю надати впевненості та підтримки іншим. Коли прийде наша черга говорити на зборах, ми знову спробуємо передати послання А.А. Це також завдання Кроку Дванадцятого, незалежно від того, скільки буде в нас слухачів — один чи багато. Є широкі можливості навіть для тих, хто відчуває, що не вміє виступати на зборах чи не може багато чого добитися у виконанні Дванадцятого Кроку при особистому контакті. Ми можемо взяти на себе непоказне, але важливе для успішного виконання Кроку Дванадцятого завдання організувати каву з тортом після зборів, де багато скептично та підозріло настроєних новачків знаходять впевненість і заспокоєння в розмові й жартах. Це є робота Кроку Дванадцятого в найкращому значенні цього слова. “Безплатно отримав сам, безплатно віддай...” — ось суть цієї частини Кроку Дванадцятого.

Часто, при виконанні Кроку Дванадцятого в нас може з’явитися відчуття, що ми в чомусь помиляємося. Спочатку це може здаватися великою перешкодою, але пізніше буде вважатися перехідним містком до покращання справ. Наприклад, ми хочемо повернути когось на шлях тверезості й після всіх можливих наших зусиль на протязі місяців ми бачимо, що він знову запив. Це може повторюватися не раз і серйозно відбити нам охоту передавати послання А.А. Або ми можемо опинитися у протилежній ситуації, коли ми надто радіємо з свого успіху. Тут є спокуса значною мірою підкорити новачків. Можливо, ми будемо намагатися давати

такі поради в їхніх справах, які ми не правомочні давати або не повинні давати взагалі. Ми ображаємося та ніяковіємо, коли нашу пораду відхиляють або коли її приймають і це приносить ще більше збентеження. Сумлінно виконуючи Крок Дванадцятий, нам іноді вдається передати послання стільком алкоголікам, що вони ставлять нас на відповідальну посаду. Скажімо, вони роблять нас керівником групи. Спокуса тут полягає в тому, щоб не перегнути палку, бо це може привести до непокори та інших важких наслідків.

Але зрештою ми чітко усвідомимо, що це лише муки зростання і вони дадуть хороші результати, якщо ми всі частіше будемо звертатися до всіх Дванадцяти Кроків за відповідями.

Тепер ми підійшли до найважливішого питання. Як “практично здійснювати всі ці принципи у всіх своїх справах?” Чи зможемо ми так полюбити весь спосіб життя, як ми полюбили той малий шматочок, який пізнали, допомагаючи іншим алкоголікам досягти тверезості? Чи зможемо ми принести той дух любові та терпіння в наше часто розладнане сімейне життя, який ми приносимо в свою групу А.А.? Чи зможемо ми так довіряти людям, враженим, а часом і скаліченим нашою хворобою, як ми віримо нашим спонсорам? Чи дійсно зможемо ми внести дух А.А. в свою щоденну роботу? Чи зможемо ми справитися зі своїми новими обов’язками перед суспільством? І чи зможемо ми принести нову цілеспрямованість і відданість у ту релігію, яку ми обрали? Чи зможемо ми черпати нову радість життя в цих справах?

Крім того, як нам ставитися до своїх успіхів чи невдач? Чи готові ми прийняти та примиритися з ними без розпачу

або гордості? Чи готові ми спокійно й мужньо визнати злидні, хворобу, самотність і втрати? Чи готові ми задовольнятися скромними, іноді досить тривалими, задоволеннями, коли ми позбавлені чогось кращого та привабливішого?

Члени А.А. так відповідають на ці питання про життя: “Так, все це можливо. Ми знаємо це, бо бачимо, як монотонність, біль і навіть лихо перетворюються на благо для тих, хто постійно практикує Дванадцять Кроків А.А. І якщо це факти життя тих алкоголіків, які одужали в А.А., то вони можуть стати фактами життя й багатьох інших.

Звичайно, в цьому всім членам А.А., навіть найстараннішим, не вистачає послідовності. І не тільки перший ковток може вибити нас із колії. Наші труднощі часто починаються з байдужості. Ми тверезі та щасливі при здійсненні програми А.А. Вдома й на роботі все в порядку. Ми схильні вітати себе, але потім це виявляється занадто зручною та поверхневою точкою зору. Ми задоволені тим, що для нас нема потреби виконувати всі Дванадцять Кроків. Нам цілком вистачає кількох. Можливо, лише двох: Першого Кроку й тієї частини Дванадцятого, де ми “передаємо послання”. На мові А.А. цей блаженний стан називається “двокроковість”. Він може тривати роками.

Навіть ті, в кого найкращі наміри, можуть потрапити в полон “двокрокової” ілюзії. Рано чи пізно ця рожева стадія минає, і справи йдуть невтішно. А.А. починає здаватися неефективною. Це приводить нас до замішання та розхолоджує.

Тоді життя — як правило, раптово — підкидає нам великий шматок, який важко проковтнути, не те що перетравити. Нам не вдається одержати сподіваного

сприяння. Ми втрачаємо добру роботу. Можливо, виникають серйозні домашні чи сердечні проблеми, чи, може, хлопчина, який, як на нашу думку, був під опікою Бога, став жертвою нещасного випадку в армії.

Що тоді? Чи в нас, алкоголіків із А.А. є достатньо сил, щоб пережити ці численні труднощі? Адже ми ніколи не були готові до таких життєвих проблем. Чи зможемо ми тепер з допомогою Бога, як ми Його розуміємо, справитися з ними так само вміло й хоробро, як це вдається нашим друзям – не алкоголікам? Чи зуміємо ми перетворити ці недоліки на переваги, джерело зростання та втіхи для себе й своїх близьких?

Безумовно, в нас є шанс, якщо ми переключимося з “двох кроків” на “дванадцять кроків”, якщо хочемо отримати Божу милість, здатну підтримати та надати нам сили у всякій біді.

Наші основні турботи такі ж, як і в інших людей, але коли робиться чесна спроба “втілити ці принципи у всі наші справи”, то добре підготовлені члени А.А. мають можливість з Божою милістю подолати ці турботи й перетворити їх на доказ віри. Ми бачили, що члени А.А. менше скаржились і добре трималися під час затяжних і смертельних хвороб. Нам доводилося бачити, як сім’ї, розбиті через непорозуміння, напруженість або й невірність, воз’єднувалися за допомогою способу життя А.А.

Хоча більшість членів А.А. мають можливість добре заробляти, серед нас є й такі, які, здається, ніколи не стануть на власні ноги матеріально, а також ті, хто переживає важкі фінансові поразки. Ми бачимо, що в таких ситуаціях люди намагаються проявляти стійкість і віру.

Виявилось, що, як і більшість людей, ми можемо справитися зі своїми великими проблемами в такому вигляді, як вони є. Але, як і інші люди, ми іноді відчуваємо утруднення в простіших і більш тривалих життєвих проблемах. Це свідчить про необхідність продовження духовного розвитку. Лише таким способом ми можемо збільшити свої шанси на щасливе й корисне життя. І в процесі духовного зростання виявляється, що нам треба рішуче переглянути своє колишнє ставлення до інстинктів. Нам слід стримати та переорієнтувати свої прагнення до емоційного спокою й багатства, до особистого престижу та влади, до романтичних пригод і родинних втіх. Ми дізналися, що задоволення інстинктів не може бути єдиною метою нашого життя. Висуваючи на перший план інстинкти, ми обертаємо все з ніг на голову, й це тягне нас назад до розчарування. І тільки тоді, коли ми ставимо на чолі духовне зростання, у нас з'являється справжній шанс.

Якщо після вступу до А.А. ми продовжуємо вдосконалюватися, то наше ставлення до безпеки — емоційної та фінансової — починає докорінно змінюватися. Наша вимога емоційної безпеки постійно ускладнювала відносини з іншими людьми. Все було саме так, хоч ми не завжди й усвідомлювали це. Ми або прагнули виступати в ролі Бога й панувати над оточуючими, або твердили про свою надмірну залежність від них. Коли люди на певний час дозволяли нам втручатися в своє життя, ніби вони були дітьми, ми почували себе дуже щасливими та безпечними. Але коли вони врешті-решт чинили опір або втікали, ми глибоко ображалися й розчаровувалися. Ми звинувачували їх, не розуміючи, що причиною були наші надмірні вимоги.

Коли ж ми займали іншу позицію та самі, як діти, наполягали, щоб нас захищали й опікали, або вважали, що всі в боргу перед нами, то результат був також невтішний. Це часто відштовхувало дорогих нам людей. Наше розчарування було важко пережити.

Ми не могли собі уявити такого ставлення до себе. Ми не розуміли, що, будучи дорослими, поводитися, як діти, намагаючись перетворити всіх — друзів, жінок, чоловіків і навіть цілий світ — на своїх покровителів. Ми відмовлялися зрозуміти, що надто сильна залежність від людей не приводить до добра, бо всім людям властиво помилятися, і навіть найкращі з них іноді можуть підвести нас, особливо тоді, коли наші претензії на увагу стають надмірними.

В міру духовного зростання ми прозрівали. Стало очевидним, що для того, щоб почувати себе емоційно безпечними серед дорослих людей, треба вчитися робити взаємні поступки, розвивати почуття партнерства та братерства з усіма оточуючими нас людьми. Ми зрозуміли, що треба постійно віддавати себе, не вимагаючи нічого взамін. Якщо ми наполегливо старалися робити це, то поступово виявилось, що люди, як ніколи раніше, почали горнутися до нас. І навіть якщо вони не виправдовували наших сподівань, ми могли зрозуміти їх і не почували себе надто ображеними.

В процесі подальшого розвитку виявилось, що найкращим джерелом емоційної стабільності є Сам Бог. Ми дізналися, що віра в Його абсолютну справедливість, прощення та любов є здоровою і діє там, де нічого більше не діє. Якщо ми дійсно довірилися Богові, то не могли більше виступати в ролі Бога перед своїми товаришами та не відчували потреби повністю покладатися на людський

захист і опіку. Це були нові відчуття, які в результаті принесли багатьом із нас внутрішню силу та спокій і яких не можуть глибоко похитнути ні власні, ні чужі невдачі.

Ми побачили, як потрібний цей новий світогляд нам, алкоголікам. Бо алкоголізм є проблемою самотності, навіть якщо нас оточують люблячі люди. А коли свавілля розігнало всіх довкола і ми опинилися в повній ізоляції, то це привело нас у дешеві бари, а згодом і на вулицю з простягнутою рукою. Ми все ще намагалися досягти емоційної безпеки, пануючи або залежачи від інших. Навіть якщо й не дійшло до цього, а ми почували себе самотніми, ми все одно марно намагалися досягти безпеки через нездорове панування чи залежність. Для таких, як ми, А.А. мала особливе значення. Тут ми почали вчитися правильним відносинам із людьми, які розуміють нас: ми більше не були приречені на самотність.

Більшість одружених членів А.А. мають щасливі сім'я. Несподіваною мірою А.А. компенсувала збитки, завдані сімейному життю роками алкоголізму. Але, як і всі інші товариства, ми також маємо сексуальні та шлюбні проблеми, іноді дуже гострі. Однак постійні сімейні розлади та розлучення не є характерними для А.А. Наша основна проблема полягає не в тому, щоб зберегти шлюб, а щоб стати щасливішим у подружньому житті, усуваючи небезпечні емоційні порушення, так часто породжувані алкоголізмом.

У певний період життя в кожній здоровій людині виникає настійне бажання знайти собі пару протилежної статі, щоб створити найтісніший союз — духовний, розумовий, емоційний і фізичний. Цей могутній потяг є джерелом великих людських звершень, творчої енергії, яка



глибоко впливає на наше життя. Такими створив нас Бог. Отже, наше наступне запитання таке: “Яким чином за допомогою неуцтва, примусу та свавілля ми зловживаємо цим даром і самі себе руйнуємо?” Ми, члени А.А., не претендуємо на вирішення всіх вікових проблем, але наш досвід є до певної міри корисним.

При враженні алкоголізмом можуть виникати протиприродні ситуації, спрямовані проти сімейних зв'язків і спільного союзу. Якщо чоловік запиває, то дружина змушена стати главою сім'ї, а часто й годувальницею. При загостренні ситуації чоловік стає хворою та безвідповідальною дитиною, яка потребує догляду й визволення від численних труднощів. Дуже поступово, може, навіть і не усвідомлюючи цього, дружина повинна ставати матір'ю хлопчика, який заплутався у житті. Ситуація ускладнюється, якщо в неї сильно розвинутий материнський інстинкт. За таких умов явно не може бути партнерства. Як правило дружина чинить так, як вважає найкраще, а алкоголік тим часом то приймає, то відхиляє її материнську турботу. Така практика може зруйнувати багато попередніх досягнень. Однак під впливом Дванадцяти Кроків А.А. такі ситуації часто виправляються. Якщо хвороба запущена, то це вимагає довгих і терпеливих зусиль. Після вступу чоловіка до А.А. дружина може бути невдоволеною чи навіть ображеною, що А.А. зробила те, що не вдалося їй за всі роки старань. Її чоловік може так захопитися А.А. й своїми новими друзями, що мимоволі ще більше віддаляється від дому, ніж під час пиття. Дивлячись на її переживання, він рекомендує їй Дванадцять Кроків А.А. та намагається вчити її жити. Звичайно, вона знає, що роками вела більш достойний спосіб життя, ніж він. Тоді

обоє звинувачують один одного та запитують, коли ж налагодиться їх сімейне життя. В них навіть може складатися враження, що воно ніколи не було благополучним.

Може бути завдана така сильна шкода сумісності, що виникає потреба розлучитися. Але це не типові випадки. В повній мірі нарешті усвідомивши, що пережила його дружина, та зрозумівши, скільки горя він приніс їй і дітям, алкоголік з готовністю бере на себе сімейні обов'язки й намагається виправити те, що може, та примиритися з тим, чого він не може змінити. Він наполегливо впроваджує всі Дванадцять Кроків у своє домашнє життя, часто з добрими результатами. З тих пір він починає поводити себе, як надійний і люблячий партнер, а не як нікчемний хлопчисько. Нарешті він переконався, що безтурботне загравання не годиться для нього.

В А.А. є багато нежонатих алкоголіків, які мають бажання та змогу одружитися. Дехто одружується з членами А.А. Що з цього виходить? Як правило, такі шлюби вдалі.

Спільні страждання, спільні інтереси в А.А. та в духовних питаннях зміцнюють такі союзи. Труднощі виникають лише тоді, коли “хлопець зустрічає дівчину в А.А.” й виникає кохання з першого погляду. Майбутні партнери мусять бути переконаними прихильниками А.А. та достатньо знати один одного, щоб впевнитися, що їх сумісність — духовна, розумова й емоційна — є справжньою, а не вигаданою. Вони мусять мати абсолютну впевненість, що глибокі емоційні порушення в кожного з них ні під яким тиском не зможуть піднятися на поверхню та привести до біди. Ці міркування так само важливі й

справедливі для тих, хто одружується “за межами” А.А. При чіткому розумінні та правильному, серйозному ставленні це дає хороші результати.

А що можна сказати про тих багатьох членів А.А., котрі з різних причин не можуть мати сім’ї? На перших порах вони почуваються самотніми, ображеними та покинутими, коли бачать так багато сімейного щастя довкола себе. Якщо вони позбавлені такого щастя, то чи може А.А. запропонувати їм щось взамін? Так – як тільки вони захочуть цього.

Оточені багатьма друзями в А.А., ці так звані “самітники” розповідають, що перестали почувати себе самотніми. Разом з іншими — чоловіками та жінками — вони можуть присвятити себе різним ідеям, людям і творчим задумам. Будучи вільними від подружніх обов’язків, вони можуть приймати участь у заходах, недоступних сімейним людям. Щодня ми бачимо, як вони творять чудеса служби і взамін дістають велику радість.

Відносно грошей і матеріальних цінностей наш світогляд зазнав таких же революційних змін. За винятком небагатьох, всі ми були марнотратниками. Ми смітили грошима на всі сторони, щоб догодити собі та справити враження на інших. Під час запоїв ми поводитися так, ніби наші грошові запаси були невичерпні, хоча між запоями ми іноді впадали в іншу крайність і ставали мало не скнарами. Навіть не усвідомлюючи того, ми збирали гроші для наступної п’янки. Гроші були символом втіхи та зарозумілості. Коли запої посилювались, то гроші стали потрібні лише для придбання нової порції алкоголю й тимчасового забуття, яке він приносив.

Після вступу до А.А. це ставлення різко змінилося — іноді цілком у протилежну сторону. Видовище змарнованих років повергло нас у паніку. Ми вважали, що вже запізно перебудувати своє скалічене життя. Як можна було дбати про ті жахливі борги, мати порядну сім'ю, виховувати дітей і відкладати що-небудь на старість? Фінансовий престиж перестав бути нашою основною метою: тепер ми прагнули до матеріального забезпечення. Навіть тоді, коли ми нормалізували свої справи, ці жахливі страхи часто продовжували переслідувати нас. Це знову робило нас скупими та примушувало обмежувати витрати. Нам потрібна була повна фінансова безпека – інакше... Ми забули, що більшість алкоголіків в А.А. мають можливість заробляти значно вище середнього рівня; ми забули про безмежні добрі наміри своїх братів з А.А., які прагнули допомогти нам влаштуватися на кращу роботу, коли ми заслуговували цього; ми забули про фактичну чи потенціальну фінансову незабезпеченість усіх людей у світі. А найгірше — ми забули про Бога. У грошових справах ми вірили лише в себе, та й то не дуже.

Все це означало, що ми ще не привели себе до нормального стану. Поки робота вважалася лише засобом отримання грошей, а не можливістю служби, поки зароблення грошей для фінансової незалежності було важливішим, ніж правильна залежність від Бога, доти ми все ще були жертвами безпідставних страхів. І ці страхи при будь-якому фінансовому положенні та рівні не давали нам спокійно й корисно жити.

Але з часом ми дізналися, що за допомогою Дванадцяти Кроків А.А. можемо позбутися цих страхів безвідносно до своїх матеріальних перспектив. Ми могли залюбки

виконувати просту роботу, не турбуючись про майбутнє. Якщо наш матеріальний стан був задовільним, то ми перестали боятися погіршення, бо дізналися, що ці клопоти можна перетворити на значні досягнення. Для нас важливішим був не матеріальний, а духовний стан. Поступово гроші перетворилися з нашого володаря на слугу. Вони стали засобом вираження любові та служби перед навколишніми людьми. Коли ми з допомогою Бога спокійно прийняли свою долю, то виявилось, що ми можемо жити в злагоді з собою й показати іншим людям, які все ще страждають від подібних страхів, що вони також можуть подолати їх. Виявилось, що звільнення від страху є важливішим, ніж звільнення від нестатку.

Давайте тепер з нової точки зору поглянемо на проблеми особистої значущості, влади, честолюбства та лідерства. Саме вони були причинами нашої поразки в період пиття.

Практично кожний хлопчик у Сполучених Штатах мріє стати Президентом. Він хоче стати першою людиною в своїй країні. Коли він підросте й побачить нездійсненність цього, він зможе добродушно посміятися зі своєї дитячої мрії. Пізніше він визнає, що справжнє щастя полягає не в намаганні стати людиною номер один чи навіть переможцем у несамовитій боротьбі за гроші, серця чи самоутвердження. Він дізнається, що доти може почувати себе задоволеним, поки грає добре, незалежно від того, які карти підсовує йому життя. Він все ще честолюбний, але не так нерозсудливо, тому що тепер розуміє справжній стан речей і розраховує свої можливості.

Інша справа з алкоголіками. На початку діяльності А.А. ряд видатних психологів і лікарів провели ретельне

дослідження великої групи так званих проблемних пияків. Лікарі не старалися виявити відмінності: вони прагнули виявити, які спільні особисті риси притаманні цій групі алкоголіків. Нарешті, вони дійшли висновку, який приголомшив тогочасних членів А.А. Ці заслужені люди насмілилися заявити, що більшість підданих дослідженню алкоголіків були легковажними, емоційно вразливими та зарозумілими.

Як же ми, алкоголіки, обурювалися цим висновком! Ми не могли повірити, що наші дорослі мрії насправді часто виявлялися дитячими. І, з огляду на своє важке життя, ми вважали свою вразливість нормальною. Відносно зарозумілості ми наполягали, що це не що інше, як сильне й законне прагнення вижити.

Однак з роками більшість із нас були змушені погодитися з тими лікарями. Ми уважніше придивилися до себе та навколишніх людей. Ми побачили, що не обгрунтовані страхи чи тривоги спонукали нас до того, що ми зробили метою свого життя здобуття слави, грошей і того, що ми вважали лідерством. Отже, зворотною стороною руйнівної монети під назвою “Страх” стала оманлива гордість. Ми просто мусили бути першими, щоб приховати свої глибоко заховані вади. В час успіху ми вихвалялися, при поразках гірко страждали. Коли наших успіхів не визнавали, то ми ставали пригніченими й боязкими. А потім нам сказали, що ми “нижчого” сорту. Ми почували себе відщепенцями. В глибині душі ми були страшенно боязкими. Не мало значення, чи ми сиділи на березі життя, напиваючись до забуття, чи пірнали необдуманно та навмисно за межі своїх сил і можливостей.

Результат був однаковий — всі ми ледь не потонули в алкогольному морі.

Але сьогодні в розвиненій А.А. ці перекручені потяги виправлені та спрямовані за призначенням. У нас більше немає бажання керувати чи панувати над людьми заради власного самоутвердження. Ми більше не шукаємо слави й почестей заради похвали. Коли самовідданою службою сім'ї, друзям, справі або суспільству ми завойовуємо широке визнання і нам іноді довіряють відповідальні пости, тоді ми намагаємося бути покійно вдячними та досягти ще більшого в плані любові й служби. Ми зрозуміли, що справжнє керівництво залежить від гідного прикладу, а не від хвастовитих проявів могутності числави.

Ще дивовижним є усвідомлення, що не треба мати особливих заслуг, щоб бути корисним і цілком щасливим. Небагато з нас можуть і хочуть бути видатними діячами. Добровільна служба, чесне виконання обов'язків, правильне розуміння чи вирішення з Божою допомогою проблем, усвідомлення, що й вдома, й поза домом ми є партнерами в спільній справі, чітке розуміння, що для Бога всі люди важливі, переконання, що безоплатно (без розрахунку) віддана любов безумовно принесе повну віддачу, впевненість, що ми більше не ізольовані та самотні у власно збудованих тюрмах, усвідомлення, що нам нема більше потреби бути квадратними кілками в круглих дірках і що ми можемо, нарешті, відповідати своєму, даному Богом, призначенню, — все це постійні та законні вимоги правильного способу життя, якого не замінять ні пишність, ні матеріальні блага. Раніше ми неправильно розуміли справжнє честолюбство. Справжнє честолюбство — це палке бажання жити та покійно йти під проводом Бога.

Наше коротеньке вивчення Дванадцяти Кроків наближається до кінця. Ми розглянули так багато проблем, що може здатися, що А.А. переважно складається з болісних дилем і вишукування труднощів. До певної міри це так. Ми обговорювали проблеми, бо ми є люди з проблемами, які зуміли знайти вихід, щоб подолати їх. І тепер ми хочемо поділитися своїм досвідом з усіма, кому він може знадобитися. Бо лише через визнання та вирішення своїх проблем ми можемо правильно зрозуміти себе й навколишній світ, а також Того, хто височіє над нами усіма. Розуміння є запорукою вірних принципів і ставлень, а правильна дія — запорука здорового способу життя, тому радість здорового способу життя є темою Дванадцятого Кроку А.А.

Нехай із кожним прожитим днем кожний з нас все глибше розуміє внутрішній смисл простої молитви А.А.:

Боже, даруй нам душевний спокій;  
Прийняти те, що я не можу змінити;  
Мужність змінити те, що можу;  
І мудрість відрізнити одне від іншого.



## ТРАДИЦІЯ ПЕРША

*«Наш спільний добробут повинен бути на першому місці; особисте одужання залежить від єдності АА.»*

Єдність Анонімних Алкоголіків є найціннішою рисою нашого товариства. Наше життя та життя наших наступників безпосередньо залежить від цього. Або ми залишимося єдиним цілим, або А.А. загине. Без єдності серце А.А. перестане битися, наші життєві артерії не нестимуть життєдайної милості Бога, Його дар буде змарновано. Загнані назад до своїх печер, алкоголіки докорятимуть нам: «Якою великою справою могла бути А.А.!»

Дехто стурбовано запитає, чи не означає це, що в А.А. окрема особа мало що значить? Чи мусить група панувати над нею й поглинати її?

Можна впевнено відповісти на це запитання голосним «Ні!» Ми вважаємо, що немає на землі товариства, яке б більш ревно турбувалося про своїх окремих членів, а також про їх право думати, говорити та діяти так, як вони бажають. Ні один член А.А. не може заставити іншого зробити щось, нікого не можна покарати чи виключити. Наші Дванадцять Кроків до видужання є порадами, Дванадцять Традицій, які є запорукою єдності А.А., не містять жодної заборони. Вони постійно твердять: «Нам слід ...» і ніколи «Ви повинні!»

На думку багатьох така свобода особистості означає справжню анархію. Це здається дивним для новачків і тих, хто вперше стикається з А.А. Вони бачать свободу на грані офіційного дозволу, але вони скоро пізнають надзвичайну

силу мети та дії А.А. «Як може — запитують вони — така компанія анархістів функціонувати взагалі? Яким чином вони можуть ставити свій спільний добробут на перше місце? Що фактично об'єднує їх?»

Ті, хто уважний, швидко знаходять розгадку цього дивного парадоксу. Член А.А. повинен пристосуватися до принципів одужання. Його життя, по суті, залежить від дотримання духовних принципів. Якщо він надто далеко відходить від них, то кара настає швидко й беззастережно: він захворює та вмирає. На перших порах він справляється через необхідність, але згодом він відкриває для себе дійсно бажаний спосіб життя. До того ж виявляється, що, не віддавши, він не може утримати свій безцінний дар. Ніхто не зможе вижити, якщо не передасть послання А.А. Як тільки при виконанні Дванадцятого Кроку утворюється група, то робиться ще одне відкриття — що більшість осіб не можуть видужати без групи. Вони починають нарешті усвідомлювати себе малою частинкою великого цілого, а отже, ніяка особиста жертва не є надмірною для збереження товариства. Він розуміє, що власні бажання та амбіції треба заглушати щораз, коли це може пошкодити групі. Стає зрозумілим, що група повинна вижити там, де особа не зможе.

Отже, відразу постає основне питання: «Як найкраще жити та працювати разом у групах?». В навколишньому світі ми бачили осіб, котрі знищували цілі народи. Боротьба за багатство, владу й престиж як ніколи розривала людство на частини. Якщо навіть сильні опинялися в тупику в пошуках гармонії і спокою, то що казати про хитку групу алкоголіків? Так же ревно, як ми колись боролися та молилися за особисте видужання, ми почали шукати

принципів виживання самої А.А. Структура нашого товариства склалася на основі досвіду.

Безліч разів у багатьох містах і селах ми розповідали про Едді Рікенбекера та його хоробрих друзів, чий літак зазнав аварії в Тихому океані. Як і ми, вони були врятовані від смерті, але опинилися серед розбурханого океану. Як добре вони розуміли, що головним для них було їх спільне благополуччя. Ніхто не шкодував поділитися з товаришами водою й хлібом. Кожен мусив думати про інших, і всі вони знали, що знайдуть справжню силу у вірі. І вони таки знайшли її і зуміли пережити поломку свого літака, непевність, біль, страх, відчай і навіть смерть одного з них.

Так було й з А.А. Своєю вірою та практичними ділами ми винесли уроки з неймовірного пережиття. Вони представлені сьогодні в Дванадцяти Традиціях «Анонімних Алкоголіків», які — за волею Бога — будуть підтримувати нашу єдність стільки, скільки ми будемо потрібні Йому.

## ТРАДИЦІЯ ДРУГА

*«Стосовно мети нашої групи, є лише один найвищий авторитет – люблячий Бог, як Він може виразити Себе у нашій груповій свідомості. Наші лідери — лише наділені довірою служителі; вони не керують.»*

Хто і як керує діяльністю А.А.? Це загадка для всіх членів і новачків. Коли їм кажуть, що в нашому товаристві немає ні президента, наділеного владою керівництва, ні скарбника, здатного примусити платити будь-які внески, ні правління, яке може викинути неслухняного члена за борт, в той час як жоден член А.А. не може давати вказівок іншому та вимагати слухняності, то наші друзі вражено вигукнуть: «Це просто неможливо. Щось там мусить бути.» Тоді практичні люди прочитали Традицію Другу й дізналися, що верховною владою в А.А. є люблячий Бог, як Він може проявити Себе в груповій свідомості. З недовірою вони запитували досвідчених членів А.А., чи насправді це діє. Розсудливий товариш відразу ж відповідав: «Так, безперечно!» Це здавалося новачкам незрозумілим і досить наївним. Тоді вони починали уважно слідкувати за нами, вивчати історію А.А. і незабаром мали незаперечні факти.

Що ж це за факти життя А.А., які привели нас до цього, здавалось би, нездійсненого принципу?

Джон Доу, старанний член А.А., переїжджає, припустимо, в Мідлтаун, США. Самотній тепер, він розуміє, що не може залишатися тверезим чи навіть живим, якщо не передасть іншим алкоголікам те, що колись безкоштовно отримав сам. Він відчуває духовну та

моральну потребу допомогти тим, хто страждає поруч. Він також скучає за своєю рідною групою. Йому так само потрібні інші алкоголіки, як і він їм. Він зустрічається з проповідниками, лікарями, редакторами, поліцейськими та барменами... В результаті в Мідлтауні тепер є група, і він — її засновник.

Як засновник, на перших порах він є начальником. А кому ж іще бути? Однак дуже швидко він починає розділяти повноту своєї влади з першими алкоголіками, яким він допоміг. У цей момент лагідний диктатор стає головою комітету, утвореного з його друзів. Така службова ієрархія зростання групи, створеної за власною ініціативою, оскільки нема іншого виходу. Через кілька місяців А.А. процвітає в Мідлтауні.

Засновник і його друзі навчають духовності новачків, наймають приміщення, влаштовують зустрічі в лікарнях і просять своїх дружин робити каву. Будучи звичайними людьми, засновник і його друзі деякий час можуть втішатися славою. Вони говорять поміж собою: «Було б непогано тримати під своїм контролем А.А. в нашому місті.

Зрештою, ми маємо досвід. Крім того, погляньте, скільки добра ми зробили цим пиякам. Вони мусять бути вдячними!» Насправді засновник і його друзі бувають мудрішими та скромнішими. Але це буває нечасто на цій стадії.

Група стикається з численними труднощами. Жебраки просять милостиню. Одинокі серця страждають. Проблеми наслідують лавиною. І що найважливіше, навколо чується ремство, яке переростає в голосний крик: «Невже ці ветерани думають, що можуть довічно керувати групою? Давайте проведемо вибори!» Засновник і його друзі

ображені та пригнічені. Вони переживають кризу за кризою й з благанням кидаються до членів групи, але це нічого не дає — революція почалася. Групова свідомість перемагає.

Нарешті настають вибори. Якщо засновник і його друзі проявили себе добре, то — на їхній подив — вони можуть бути переобрані на деякий час. Але якщо вони вперто чинили опір новій хвилі демократії, то можуть залишитись на міліні. У всякому випадку, тепер група має так званий ротаційний комітет, дуже обмежений у своїх повноваженнях. Його члени ніяким чином не можуть керувати чи управляти групою. Вони є слугами. їх часом невдячні привілеї полягають у виконанні рутинної роботи групи. На чолі з головою вони піклуються про громадські відносини та влаштовують зустрічі. Їхній скарбник, строго підзвітний, збирає гроші з шапки, пущеної по колу, кладе їх у банк, платить ренту та інші рахунки й регулярно звітується на засіданнях.

Секретар слідкує за тим, щоб на столі була література, відповідає за телефонну службу, підписує кореспонденцію та розсилає повідомлення про збори. За допомогою таких простих служб група функціонує. Комітет не дає духовних рекомендацій, не розбирає нічиєї поведінки, не видає наказів. При всякій спробі цього кожний з них може бути швидко усунений на наступних виборах. Отже, вони роблять запізніле відкриття, що насправді вони є слугами, а не правителями. Це загальна практика. Таким чином, в А.А. групова свідомість визначає умови діяльності своїх лідерів.

Це безпосередньо підводить нас до запитання: «Чи має А.А. справжнє керівництво?» Найточніша відповідь звучить так: «Так, не дивлячись на його явну відсутність.» Давайте знову повернемося до скинутого засновника та його друзів.

Що сталося з ними? Як тільки їх горе і біль проходять, то настають дивні зміни. Кінець кінцем вони розділяються на дві групи, відомі на жаргоні А.А. як «старійшини» та «криваві диякони.» Старійшина — це той, хто розуміє мудрість рішення групи, хто не таїть образи за своє понижене становище, чий судження підкріплені значним досвідом, є правильні, і хто готовий залишатися в тіні, терпляче чекаючи розвитку подій. Кривавий диякон — це той, хто безсумнівно впевнений, що група не може обійтись без нього, хто постійно підбурює до перевиборів і кого безперестанно точить жаль до самого себе.

Деякі з них кровоточать так сильно, що, втративши повністю дух і принцип А.А., вони запивають. Іноді здається, що криваві форми засмучують пейзаж А.А. (тобто переважають). Майже кожен ветеран в тій чи іншій мірі пережив це. На щастя, більшість із них виживають і стають старійшинами. Вони стають справжніми та незмінними лідерами А.А. В них є твереза розсудливість, незаперечні знання й скромність, щоб вийти з кризи. В складних ситуаціях група неминуче звертається до них за порадою. Вони стають виразниками групової свідомості. По суті, вони є справжнім голосом Анонімних Алкоголіків. Вони діють не наказом, а прикладом. Цей досвід привів нас до висновку, що наша групова думка, виважена через поради старійшин, кінець кінцем буде мудрішою, ніж думка одного лідера.

Коли А.А. було всього три роки, сталася подія, яка підтвердила цей принцип. Один із перших членів А.А., цілком наперекір своїм власним бажанням, був змушений підкоритися колективній думці. Ось як він розповідає про це.

«Одного разу я виконував завдання Дванадцятого Кроку в одній з лікарень Нью-Йорка. Її власник Чарлі викликав мене до свого кабінету. «Білл, — сказав він, — я думаю, це ганьба, що ти в такому скрутному матеріальному становищі. Всі ці пияки довкола тебе живуть непогано та заробляють гроші. А ти повністю віддаєшся своїй роботі й нічого з того не маєш. Це не чесно.» Чарлі порився в столі й витягнув старий фінансовий звіт.

Передаючи його мені, він продовжував: «Тут показана та сума грошей, яку госпіталь заробляв у 1920-х. Тисячі доларів на місяць. Так само треба зробити й зараз, і це дасть результат, якщо тільки ти допоможеш мені. Чому б тобі не розпочати тут своє діло? Я дам тобі кабінет, солідний кредит і велику долю прибутку. Три роки тому, коли мій головний лікар подав мені ідею допомоги пиякам шляхом духовності, я подумав, що це цілковита нісенітниця, але згодом я змінив свою думку. Одного дня ця ваша група колишніх пияків заповнить Медисон Сквер Гарден, а крім того, я не розумію, чому ти мусиш бідувати тим часом. Те, що я пропоную, є цілком моральним. Ти можеш стати непрофесійним терапевтом і досягти більших успіхів у ділі, ніж будь-хто.»

«Я був збентежений і трохи відчував муки сумління, поки не зрозумів справжньої моральності Чарльзової пропозиції. Нічого поганого не було в пропозиції стати непрофесійним терапевтом. Я згадав про Луїсу, яка кожного дня приходить виснажена з універмагу тільки для того, щоб приготувати вечерю для цілої групи пияків, які не платили за харчування. Я згадав про велику суму грошей, яку я винен своїм кредиторам з Уолл Стріту. Я згадав декого із



своїх колишніх друзів алкоголіків, які процвітали. Чому я не можу досягти такого ж успіху?»

«Хоч я й попросив у Чарлі трохи часу на роздуми, для себе я вже все вирішив. В метро, по дорозі до Брукліна, мене, очевидно, осінив спалах божественного керівництва. Це було одне-єдине речення, але дуже переконливе. «Фактично, воно прийшло просто з Біблії» — твердив мені голос. «Робітник вартий своєї платні.» Приїхавши додому, я побачив, що Луїса, як завжди, готує, а три пияки голодно зазирають в кухонні двері. Я відкликав її в сторону і розповів про чудову новину. Вона виглядала зацікавленою, але не такою схвильованою, як я сподівався.»

«Ввечері були збори. Дехто з алкоголіків, здавалося, витверезився. Разом зі своїми жінками вони зібралися в залі. Я відразу приступив до викладу своєї можливості. Ніколи не забуду їхніх байдужих облич і незворушних поглядів. Зі спадаючим ентузіазмом я довів свою розповідь до кінця. Настала довга тиша.»

«Один з моїх друзів нерішуче почав говорити: «Ми знаємо, як тобі важко, Білле. Це нас дуже хвилює. Ми часто думали, що можна зробити. Але я думаю, що висловлю думку всіх присутніх, коли скажу, що те, що ти зараз пропонуєш, хвилює нас набагато більше.» Голос промовця став впевненішим. «Хіба ти не розумієш, — продовжував він, що ніколи не зможеш стати професіоналом? При всій щирості Чарлі в ставленні до нас хіба ти не бачиш, що ми не можемо пристати на його пропозицію чи всякого іншого госпіталю? Ти кажеш, що пропозиція Чарлі моральна. Безперечно, так і є, але ми в своїй справі не повинні покладатися лише на мораль — це мусить бути щось вище. Звичайно, ідея

Чарлі хороша, але недостатньо. Це справа життя та смерті, Білле, й годиться для цього лише саме найкраще!» В міру продовження його слів, мої друзі дивилися на мене з викликом. «Біллі, хіба ж ти сам часто тут, на зборах, не говорив, що іноді добре є ворогом найкращого? Ось тобі наочний приклад. Ти не можеш зробити цього заради нас!»

«Такою була колективна думка. Група була права, а я помилявся, голос в метро не був голосом Бога. Саме тут був справжній голос, він линув від моїх друзів. Я вислухав і, дякувати Богу, підкорився.»

## ТРАДИЦІЯ ТРЕТЯ

*«Єдиною вимогою для того, щоб стати членом АА, є бажання кинути питу.»*

Ця традиція сповнена значення. Тому що всякому серйозному пияку А.А. говорить: «Ти є членом А.А., якщо ти так кажеш. Ти можеш заявити про своє членство, й ніхто не може перешкодити тобі вступити. Не має значення, хто ти, як низько ти занепав, які серйозні в тебе емоційні порушення, навіть твої злочини — все це не позбавляє тебе права вступу до А.А. Ми не хочемо, щоб ти був поза нашим товариством. Ми ніскільки не боїмося, що ти пошкодиш нам, яким би викривленим чи шаленим ти не був. Отже, ти став членом А.А. з того моменту, коли заявив про це.»

Такий принцип членства склався в результаті тривалого нелегкого досвіду. На перших порах ніщо не здавалося таким крихким і нестійким, як група А.А. Алкоголіки майже не звертали уваги на наші заклики, більшість із тих, хто вступив до А.А., нагадували мерехтливі свічки в бурю. Час від часу їх нестійке полум'я гасло і не могло більше відновитися. Нашою невимовною постійною думкою було: «Хто з нас може стати наступним?»

Один із членів згадує про ті дні. «Колись кожна група А.А. мала багато правил прийому. Всі страшенно боялися, щоб щось або хтось не перекинув човна й не втягнув нас знову у вир пияцтва. Наша Установча контора зверталася до кожної групи з проханням подати свій перелік «захисних» правил. Загальний список вийшов довжиною у кілометр. Якщо б всі ці принципи були втілені, то взагалі ніхто не зміг

би вступити до А.А., — такими великими були загальна тривога та страх.

«Ми були настроєні не приймати нікого до А.А., за винятком так званих «чистих алкоголіків.» Крім пиття та його гірких наслідків вони не могли мати інших ускладнень. Таким чином, сюди зовсім не допускали жебраків, бродяг, психічно хворих, в'язнів, гомосексуалістів, ненормальних і жінок легкої поведінки. Так, пане, ми були призначені лише для чистих і пристойних алкоголіків! Всякі інші, без сумніву, зруйнували би нас.

Крім того, якби ми прийняли тих диваків, то що б порядні люди сказали про нас? Ми обгородили А.А. щільним парканом.»

«Можливо, тепер це звучить дивно. Можливо, ви вважаєте, що ми, ветерани, були дуже нетерпимими. Але мушу сказати, що на той час нічого смішного не було в такій ситуації. Ми були невблаганні, бо відчували, що нашим сім'ям і життю загрожувала небезпека, й було не до сміху. Нетерпимі, кажете? Ну, ми були налякані. Звичайно, ми діяли так, як діє всякий, хто боїться. Зрештою, хіба не страх лежить в основі нетерпимості? Так, ми були нетерпимими.»

Звідки могли ми тоді знати, що наші страхи виявляться безпідставними? Як можна було знати, що тисячі цих іноді жахливих людей зможуть так разюче переіменитися й стати нашими найкращими працівниками та близькими друзями? Чи можна було повірити, що процент розлучень в А.А. буде нижчий від середнього? Чи могли ми тоді передбачити, що неблагополучні люди будуть навчати нас терпінню й терпимості? Чи можна було уявити в той час організацію,

яка б включала всі можливі типи характеру та легко пододала всі перешкоди щодо раси, віри, політики й мови?

Чому А.А. врешті відмовилася від правил прийому, чому кожен новачок сам мусив вирішувати, чи він алкоголік і чи йому вступати до А.А.? Чому ми таки наважилися сказати — всупереч загальноприйнятій практиці суспільства та уряду, — що ми не будемо ні карати, ні позбавляти членства в А.А., що ми не повинні ніколи нікого примушувати що-небудь платити, у щось вірити чи підкорятися чомусь?

Відповідь, як тепер видно з Традиції Третьої, була простою. Нарешті, досвід навчив нас, що позбавлення алкоголіка шансу на видужання іноді означало оголошення йому смертного вироку й часто прирікало його на нескінченні страждання. Хто смів бути суддею, присяжним і катом свого власного хворого брата?

Коли групи побачили ці можливості, вони нарешті відмовилися від усіх правил прийому. Повторення драматичних випадків закріпило це рішення, поки воно не стало загальною традицією. Ось два приклади:

Йшов другий рік А.А. В той час лише дві безіменні групи алкоголіків із трудом намагалися пробитися до світла. В одну з цих груп прийшов незнайомець. Він відверто поговорив з найстарішим членом групи, признався, що він у безнадійному становищі і що понад усе він хоче видужати. «Але, — запитав він, — чи ви приймете мене до своєї групи? Оскільки я є жертвою ще одного пороку, навіть страшнішого за алкоголізм, ви можете не захотіти прийняти мене. Чи, може, приймете?»

Це поставило нас у скрутне становище. Що було робити групі? Найстаріший член групи покликав ще двох своїх

членів і виклав перед ними ці приголомшливі факти. Він запитав: «Ну, то що будемо робити? Якщо ми проженемо цього чоловіка, то він пропаде. Якщо ми приймемо його, то тільки одному Богу відомо, скільки клопоту він завдасть нам. То що маємо відповісти — так чи ні?»

Спочатку старійшини поставилися до цього несхвально. Вони заявили: «Ми маємо справу тільки з алкоголіками. Хіба не краще пожертвувати одним заради багатьох?» Поки продовжувалася дискусія, доля новачка висіла на волоску. Нарешті, один із трьох заговорив інакше. Він сказав: «Ми насправді боїмося тільки за свою репутацію. Ми більше боїмося того, що люди скажуть, ніж того клопоту, якого може завдати цей незнайомий алкоголік. Поки ми розмовляємо, п'ять коротких слів промайнули в моїй думці. Вони не виходять у мене з голови: «А як би вчинив Господь?» Більше нічого не було сказано. А що ще можна було додати?

Переповнений радістю, новачок поринув у виконання Дванадцятого Кроку. Він невтомно передавав послання А.А. десяткам людей. Оскільки це була одна з перших груп, то з того часу десятки переросли в тисячі. Ні з якими іншими проблемами він ні до кого не звертався. А.А. зробила перший крок до формування Традиції Третьої.

Незабаром після того, як до А.А. попросився чоловік із подвійним пороком, інша група прийняла до себе в члени продавця, назвемо його Ед. Енергійного та нахабного, яким тільки може бути продавець. Принаймні, кожної хвилини він мав нову ідею щодо вдосконалення А.А. Він поширював ці ідеї серед інших членів з таким же палким ентузіазмом, з яким рекламував автомобільну пасту. Але одна з його ідей

не мала попиту. Ед був атеїстом. Він любив твердити, що А.А. буде мати більший успіх без її

«Божественних дурниць.» Це всіх лякало, й вони думали, що він скоро зап'є — адже на той час А.А. була благочестивою організацією. Вважалося, що мусить настати важка кара за богохульство. На превеликий подив, Ед продовжував залишатися тверезим.

Нарешті, прийшла його пора виступати на зборах. Ми здригалися, бо знали, що на нас чекало. Він віддав належне товариству, розповів, як з'єдналася його сім'я, похвалив чесність, згадав радість виконання Дванадцятого Кроку, а потім зійшов до вигуків. «Я не терплю цієї нісенітниці про Бога! Все це вигадка для слабовільних. Цій групі вона не потрібна, й мені також ні до чого. До біса її!»

Величезна хвиля несамовитого обурення захлиснула збори, вилившись у спільне рішення: «Геть його!»

Старійшини відвели Еда в сторону. Вони сказали твердо: «Ти не можеш тут так говорити. Ти мусиш припинити це або піти звідси.» З великим сарказмом Ед почав нападати на них. «Ось тобі й маєш! Хіба?» Він простягнув руку і дістав з полиці пачку паперів. Зверху лежала передмова до книжки «Анонімні Алкоголіки», яка в той час готувалася до друку. Він прочитав уголос: «Єдиною вимогою для членства в А.А. є бажання перестати пити.» Ед безжалісно продовжував: «Коли ви, хлопці, писали цю фразу, ви думали так, чи не правда?»

Збентежені старійшини дивилися один на одного — вони розуміли, що опинилися в безглуздому становищі. Отже, Ед залишився.

Ед не тільки залишився, але й був тверезим — місяць за місяцем. Чим довше він не пив, тим голосніше він виступав

проти Бога. Група так сильно страждала, що куди їй поділося все її братерське милосердя. Всі стогнали: «Коли, о коли він нарешті зап'є?»

Незабаром Ед дістав роботу продавця в іншому місті. Через декілька днів надійшла звістка. Він просив у телеграмі грошей, і всі знали, що це означає! Потім він подзвонив. В той час ми готові були виконувати завдання Дванадцятого Кроку всюди, якою б невдячною ця робота не була. Але цього разу всі були незворушними. «Облиште його! Нехай один раз спробує сам, може, це стане йому уроком!»

Через два тижні Ед вночі пробрався в будинок члена А.А. і, невидимий для сім'ї, ліг спати. Вранці господар дому з другом пили каву. Раптом на сходах почувся шум. На їхнє здивування, з'явився Ед. З глузливою посмішкою він промовив: «Чи ви, друзі, вже займалися медитацією?» Вони зрозуміли, що він говорить цілком серйозно. З уривків окреслилася його історія.

В сусідньому штаті Ед заборгував у дешевому готелі. Після того, як всі його благання про допомогу були відхилені, в його збудженій уяві звучали слова: «Вони покинули мене. Я покинутий своїми. Це кінець... нічого більше не залишилося.» Коли він крутився на ліжку, його рука торкнулася книжки на комоді. Відкривши книжку, він почав читати. Це була Біблія «Гідеона». Ед ніколи більше не признавався, що він зрозумів і відчув у тому готельному номері. Це було 1938 року. З того часу він не випив ні краплі спиртного.

Сьогодні, коли збираються ветерани, які знають Еда, вони вигукують: «Що, якби нам вдалося вигнати Еда за



богохульство? Що б сталося з ним і з усіма тими, кому він пізніше допоміг?»

Отже, рука Провидіння ще на самому початку подала нам знак, що всякий алкоголік є членом нашого товариства, коли він так каже.

## ТРАДИЦІЯ ЧЕТВЕРТА

*«Кожна група має бути цілком автономною, за винятком справ, які стосуються інших груп або АА в цілому.»*

Автономія — десятидоларове слово. Але по відношенню до нас воно просто означає, що кожна група А.А. може вести свої справи так, як бажає, за умовою, щоб це не загрожувало А.А. в цілому. Знову постає питання з Традиції Першої. «Хіба така бездумна свобода не таїть небезпеки?»

За минулі роки робилися спроби всіляких відхилень від наших Дванадцяти Кроків і Традицій. Це закономірно, оскільки ми в своїй більшості є зборищем егоїстично настроєних індивідуалістів. Діти хаосу, ми зухвало гралися з вогнем, сподіваючись вийти неушкодженими і, як ми вважали, мудрішими. Саме ці відхилення викликали процес спроб і помилок, який, з Божою милостю, привів нас туди, де ми є сьогодні.

Коли традиції А.А. були вперше опубліковані в 1946 році, ми вважали, що кожна група А.А. зможе вистояти під будь-якими ударами. Ми зрозуміли, що група, як і окрема особа, зрештою мусить спиратися на деякі перевірені принципи, які б гарантували виживання. Ми побачили, що процес спроб і помилок був цілком безпечним. Ми були настільки переконані в цьому, що перший виклад традицій А.А. містив таке важливе судження: «Будь-які два-три алкоголіка, які зібралися разом, щоб досягти тверезості, можуть вважатися групою А.А. при умові, що, як група, вони не мають іншого підпорядкування.»

Це давало нам можливість оголосити кожну групу А.А. окремою сутністю, яка в своїх діях керується власною совістю. При окресленні цієї величезної свободи ми вважали необхідним зробити лише два застереження: група не повинна робити нічого такого, що могло б сильно пошкодити А.А. в цілому, а також не підпорядковуватися більше нікому. Було б небезпечно давати групам назви «мокрі» та «сухі», або «республіканці» та «комуністи», чи «католики» та «протестанти». Група А.А. мусить дотримуватися свого курсу або остаточно перестати існувати. Тверезість повинна стати її єдиною метою. У всіх інших відношеннях вона має повну свободу волі й дії. Кожна група має право помилятися.

На перших порах А.А. утворювалося багато груп ентузіастів. У якомусь місті, яке ми назвемо Мідлтон, почався справжній бум. Жителі міста були захоплені цією ідеєю. Поглядаючи на зірки, старійшини мріяли про подальші нововведення. Вони вважали, що місту потрібний великий алкогольний центр, на зразок дослідної установи, яку б групи А.А. могли всюди копіювати. На першому поверсі розмістився б клуб, другий поверх служив би для витверезення пияків і видачі їм грошей для сплати минулих боргів. Третій ярус мав би навчальне призначення. В уяві цей сяючий центр повинен був мати ще кілька поверхів, але на початку вистачить і трьох. Все це вимагало багато грошей — чужих грошей. Важко повірити, але багаті городяни «купили» цю ідею!

Хоча серед алкоголіків були й такі, хто не схвалював цього. Вони написали до Управління, центру А.А. в Нью-Йорку, запитуючи про подібні нововведення. Вони розуміли, що старійшини для підтвердження свого рішення

звернуться до Управління за статутом. Ця меншість була настроєна скептично. Звичайно, в цій справі був покровитель — супер покровитель. Своїм красномовством він зняв усі побоювання, незважаючи на повідомлення Управління про невідачу статуту і про те, що такі ризиковані заходи, коли група А.А. зв'язується з навчанням і лікуванням, привели до неприємностей всюди. Щоб покращити справи, покровитель створив три корпорації і став їх президентом. Свіжопофарбований новий центр сяяв. Його свіжість пронизувала все місто. Незабаром робота закипіла. Щоб забезпечити надійність і безперервність роботи, було прийнято шістдесят одно правило.

Але, на жаль, ця яскрава картина невдовзі почала тьмяніти. Ясність змінилася замішанням. Виявилось, що деякі пияки хотіли навчатися, але сумнівалися, чи вони алкоголіки. Вади характеру інших можна було подолати за допомогою позики. Були й прихильники клубу, це був прояв турботи про самотніх людей. Іноді наші численні відвідувачі займалися на всіх трьох поверхах. Дехто починав зверху і сходив до низу, стаючи членом клубу, інші починали з клубу, перехилили чарку, були госпіталізовані, а потім переходили на третій поверх на навчання. Це був справжній вулик, але, на відміну від вулика, тут було багато плутанини. Сама по собі група не могла здійснити такий проект. Все це виявилось надто пізно. Тоді настав неминучий вибух, як при розриві котла на заводі Вомблі. Холодна хвиля страху та безнадії охопила групу.

Коли вона розсіялася, то сталася дивна річ. Головний покровитель написав до Управління. Він пошкодував, що не звертав належної уваги на досвід А.А. Тоді він зробив таке, що стало класичним для А.А. Все воно помістилося на

маленькій картці, приблизно, як для запису рахунку в гольфі. На конверті було написано: «Мідлтонська група Правило № 62». Коли розкрили конверт, кинулася в очі єдина різка фраза: «Не сприймайте себе надто серйозно.»

Таким чином, за Традицією Четвертою група А.А. скористалася своїм правом на помилку. До того ж вона зробила велику послугу «Анонімним Алкоголікам», бо виявила покірне бажання застосувати набуту науку. Вона піднялася зі сміхом і перейшла до кращих справ. Навіть головний архітектор, стоячи на руїнах своєї мрії, міг посміятися з себе, — а саме це й є вершиною покірності.

## ТРАДИЦІЯ П'ЯТА

*«У кожної групи є лише одна головна мета — нести своє послання до алкоголіка, який все ще страждає.»*

«Якщо ти швець, то залишайся їм, і займайся своєю справою»... краще добре робити одну справу, ніж багато, але погано. Це є центральною темою даної традиції. Навколо неї об'єднується наша організація. Саме існування нашого товариства вимагає збереження цього принципу.

«Анонімних Алкоголіків» можна порівняти з групою лікарів, які могли б знайти ліки від раку і від цієї спільної праці залежала б відповідь тим, хто страждає від цієї хвороби. Справді, кожен лікар в такій групі має свою власну спеціалізацію. Кожен із них волів би не раз присвятити себе своїй обраній галузі, а не працювати лише в групі. Але як тільки ці люди націляються на знаходження засобу лікування, як тільки вони зрозуміють, що цього можна досягти лише їх спільними зусиллями, тоді всі вони відчують своїм обов'язком присвятити себе виключно справі визволення від раку. В сьайві такого дивного відкриття будь-який лікар відкине всі інші амбіції, чого б це йому не коштувало.

Так само міцно зв'язані обов'язком члени «Анонімних Алкоголіків», які показали, що вони, як рідко хто інший, можуть допомогти проблемним пиякам. Виняткова здатність кожного А.А. ототожнювати себе з новачком і принести йому видужання зовсім не залежить від його освіти, красномовства чи будь-яких інших особистих умінь. Єдине, що має значення, — це те, що він є алкоголіком, який знайшов ключ до тверезості. Цей спадок страждання та видужання легко передається серед алкоголіків, від

одного до другого. Для нас він є даром від Бога, і його передача іншим людям, подібним до нас, є тою спільною метою, яка сьогодні надихає членів А.А. в усьому світі.

Ця єдність мети має ще одну причину. Вона полягає в парадоксі А.А.: ми знаємо, що не зможемо утримати безцінний дар тверезості, якщо не передаруємо його. Якби група лікарів мала ліки від раку й не виконала своєї місії (не передала їх хворим) через власне користолюбство, то їх би мучили докори совісті. Однак це не поставило б під загрозу їх особисте існування. Якщо ж ми нехтуємо тими, хто все ще страждає, то для нас існує неослабна загроза нашому власному життю та здоров'ю. Не дивно, що під впливом самозбереження, обов'язку й любові наше товариство дійшло до висновку, що в нього є лише одна висока місія — передати послання А.А. тим, хто ще не знає, що існує вихід з такого становища.

Підкреслюючи мудрість єдиної мети А.А., один із членів розповідає свою історію:

«Одного разу, відчуваючи невгамовність, я вирішив зайнятися роботою Дванадцятого Кроку. Можливо, мені слід було застрахуватися від помилок. Але спочатку мені треба було знайти пияка, з яким я мав працювати.»

«Отже, я поїхав до міської лікарні й запитав доктора Сілкверта, що він мені запропонує.

«Нічого особливо втішного», — відповів доктор. «Є тут на третьому поверсі один хлопець, який може підійти. Але він страшенно завзятий ірландець. Мені ще не доводилося зустрічати такого впертого чоловіка. Він заявляє, що якщо його партнер буде ставитися до нього краще, а дружина залишить його в спокої, то він незабаром полагодить зі своєю алкогольною проблемою. В нього тяжка форма білої

гарячки, він досить пригнічений і до всіх ставиться насторожено. Це звучить не дуже привабливо, чи не так? Але робота з ним може дати дещо для тебе, отже, чому б тобі не спробувати?»

Незабаром я опинився біля великого незграбного чоловіка. Явно неприязно він підняв на мене свої очі, які здавалися щілинами на його червоному і запухлому обличчі. Я мусив погодитися з лікарем: він дійсно не виглядав приємно. Але я розказав йому свою історію, пояснив, яке в нас чудове товариство, як добре ми розуміємо один одного. Я наполягав на безнадійності алкогольної дилеми та запевняв, що мало хто з пияків може прийти до норми власними силами, але в наших групах ми можемо зробити разом те, чого неможливо здійснити окремо. Раптом він глузливо перебив мене і заявив, що він сам полагодить зі своєю дружиною, своїм партнером і алкоголізмом. Він запитав саркастично: «Скільки коштує Ваша інтрига?» Я був вдячний, що міг відповісти йому: «Ніскільки.» Його наступне запитання: «Що ви з того маєте?» Звичайно, моя відповідь була: «Свою власну тверезість і досить щасливе життя.» Все ще сумніваючись, він запитав: «Ви дійсно вважаєте, що єдиною причиною, яка привела Вас сюди, є бажання допомогти мені й собі?» «Так», — відповів я. «Більше нема про що говорити. Нема сенсу.»

Тоді, нерішуче, я ризикнув говорити про духовну сторону нашої програми. Яким же холодом обдав мене цей пияк! Я ще не встиг вимовити слово «духовний,» як він накинувся на мене: «О, тепер я розумію! Ти агітуєш за якусь паршиву релігійну секту. Де ти береш цю безглузду нісенітницю? Я належу до великої церкви, яка є для мене



всім. В тебе вистачає наглості прийти сюди й говорити про релігію!»

«Слава Богу, в мене знайшлася гідна відповідь. Вона цілком базувалася на єдиній меті А.А. Я сказав: “У Вас є віра. Можливо, набагато глибша, ніж моя. Без сумніву, Ви краще розбираєтесь у релігійних питаннях, ніж я. Тому я не можу Вам розповідати про релігію. Я навіть не намагаюся. Б’юсь об заклад, що Ви можете дати чітке визначення покірності. Але з того, що Ви розповіли про себе і свої проблеми та як Ви пропонуєте справитися з ними, я думаю, що знаю, в чому помилка.» «Добре, — сказав він, — викладайте суть справи.» «Ну, — сказав я, — на мою думку, Ви — завзятий ірландець, який вважає, що може всюди верховодити.»

«Це буквально потрясло його. Але коли він заспокоївся, то почав слухати, як я намагався показати йому, що покірність є основним ключем до тверезості. Нарешті він зрозумів, що я не робив спроби змінити його релігійні погляди, що я хотів, щоб він знайшов засіб свого видужання в своїй релігії. З того часу ми поладили.»

«Тепер, — завершив ветеран, — припустимо, що я був би змушений розмовляти з цим чоловіком на релігійній основі? Припустимо, я б відповів, що А.А. потребує багато грошей, що А.А. займається навчанням, лікуванням і реабілітацією. Припустимо, я запропонував би свою допомогу в домашніх чи робочих справах? До чого б це привело? Ні до чого, звичайно.»

Через багато років цей завзятий ірландець любив говорити: «Мій спонсор переконав мене на одну ідею, і це була тверезість. В той час я більше нічого не міг прийняти.»

## ТРАДИЦІЯ ШОСТА

*«Групі АА ніколи не слід підтримувати, фінансувати або надавати ім'я АА для використання жодній спорідненій організації або сторонній установі, щоб проблеми, пов'язані з грошима, власністю і престижем не відволікали нас від нашої головної мети.»*

Як тільки ми побачили, що можемо справитися з алкоголізмом, то відразу подумали, що можемо справитися й з багатьма іншими проблемами. Багато хто вважав, що групи А.А. можуть займатися бізнесом, керувати будь-якими заходами в сфері боротьби з алкоголізмом. По суті, ми вважали своїм обов'язком використати авторитет імені А.А. на добру справу.

Ось про що ми мріяли. В лікарнях не люблять алкоголіків, отже ми хотіли збудувати ряд своїх лікарень. Людям треба було розповідати про алкоголізм, отже ми хотіли просвіщати громадськість, навіть переписати шкільні та медичні підручники. Ми б зібрали всіх відщепенців зі Скід Роуз, відібрали тих, кого можна вилікувати, а решті надали б можливість заробляти на життя в умовах повної ізоляції. Не виключено, що це принесло б нам багато грошей для інших добрих справ. Ми серйозно замислювалися над тим, щоб переписати закони та визнати алкоголіків хворими людьми. Щоб їх не ув'язнювали, щоб судді звільняли їх з-під варті під чесне слово. Ми б поширили А.А. в районах підвищеної наркоманії і злочинності. Ми б утворили групи з шизофреників і параноїків, і чим сильніший невроз, тим більше уваги приділяли б йому. Виходило так, що якщо можна було б

подолати алкоголізм, то можна було б справитись і з будь-якою іншою проблемою.

Нам спало на думку, що це можна було б перенести на заводи та відрегулювати стосунки між робітниками та капіталістами. Наша безкомпромісна чесність невдовзі змогла б очистити й політику. Обійнявши однією рукою релігію, а іншою медицину, ми б розв'язали їх протиріччя. Навчившись жити щасливо, ми б показали всім іншим, як цього досягти. “А чому б нашому товариству Анонімних Алкоголіків, — думали ми, — не стати на чолі нового духовного прогресу!” Ми змогли би перетворити світ.

Так, у нас, членів А.А., були такі мрії. Це було цілком природно, адже більшість алкоголіків — збанкрутовані ідеалісти. Майже кожний із нас колись прагнув творити добро, здійснювати благородні вчинки та втілювати високі ідеали. Всі ми шукали досконалості і, не досягнувши її, впали в іншу крайність і знайшли заспокоєння в пляшці та затьмаренні свідомості. За допомогою А.А. Провидіння підвело нас до наших найзаповітніших сподівань. Отже, чому б нам не поділитися з іншими своїм способом життя?

Тоді ми спробували госпіталі А.А. — з цього нічого не вийшло, бо не можна залучити групу А.А. до бізнесу; надто багато кухарів зіпсують юшку. Групи А.А. також взялися за виховання, але коли вони почали галасувати про ті чи інші заслуги, то люди були збентежені. Чи А.А. виліковувала пияків, чи це був лише виховний проект? Яке спрямування мала А.А.: духовне чи медичне? Чи це був реформістський рух? З жахом ми зрозуміли, що зв'язані не тільки з хорошими установами. Спостерігаючи, як алкоголіки врешті-решт попадають до в'язниць чи психлікарень, ми починали кричати:

«Мусить же бути закон!» Члени А.А. почали стукати по столах в кабінетах законодавчого комітету, агітуючи за правову реформу. Крім доброго газетного матеріалу, це нічого більше не дало. Ми побачили, що незабаром можемо загрузнути в політиці. Навіть всередині А.А. виникла потреба усунути назву А.А. з клубів і закладів, пов'язаних з виконанням Дванадцятого Кроку.

Така практика привела до глибокого переконання, що ні за яких обставин ми не повинні приєднувати своє ім'я до жодної спорідненої ініціативи, якою б хорошою вона не була. Анонімні Алкоголіки не можуть стати всім для всіх, не треба й намагатися.

Кілька років тому цей принцип «неприєднання» був підданий суттєвій перевірці. Кілька великих компаній, що виробляють спиртні напої, вирішили включитися в сферу алкогольного виховання. Вони вважали, що буде добре, якщо виробники спиртних напоїв покажуть значення громадської відповідальності. Вони хотіли підкреслити, що спиртні напої повинні служити для насолоди, а не зловживання; запеклі пияки мусять стриматися, а проблемні пияки-алкоголіки не повинні пити зовсім.

В одній з їхніх виробничих асоціацій постало питання, як проводити цю кампанію. Звичайно, вони збиралися використати можливості радіо, преси та кіно для досягнення своєї мети. Але яка людина повинна очолити цю роботу? Вони відразу згадали про Анонімних Алкоголіків. Якби їм вдалося знайти ділового чоловіка в наших рядах, то чи не був би він ідеальною кандидатурою? Безперечно, він би знав проблему. Його зв'язок із А.А. був би цінним, бо це товариство зажило доброї репутації у громадськості і не мало противників у світі.

Незабаром вони визначили свою кандидатуру — члена А.А. з необхідним досвідом. Він відразу ж прийшов до правління А.А. в Нью-Йорку й запитав: «Може, в нашій традиції є щось таке, що б не схвалювало мого заняття цією роботою? На мою думку, таке виховання є безсумнівно корисним. Чи може ви, як члени правління, вбачаєте щось негідне в цьому?»

На перший погляд це насправді здавалося доброю справою. Потім закрався сумнів. Асоціація мала намір використати повне ім'я нашого члена у всіх своїх рекламах; він буде фігурувати як керівник рекламної кампанії і як член товариства Анонімних Алкоголіків. Ясна річ, що не було б жодних заперечень, якби така асоціація залучила члена А.А. тільки через його ділові якості та знання проблеми алкоголізму. Але це ще не все, бо в даному випадку член А.А. не лише публічно розкриває свою анонімність, але й поєднує в умах мільйонів людей ім'я Анонімних Алкоголіків з даним виховним проектом. Може скластися уявлення, що тепер А.А. підтримує такий же спосіб виховання, як і асоціація виробників спиртних напоїв.

Як тільки ми зрозуміли, наскільки компрометуючим був цей факт, ми запитали майбутнього керівника кампанії, що він думає про це. «Ось тобі й маєш!» — сказав він.

«Звичайно, я не можу братися за це. Ще не встигне висохнути чорнило на першій рекламі, як із табору прихильників заборони продажу спиртних напоїв пролунає пронизливий крик. Вони зі свічкою вийдуть шукати чесного члена А.А., щоб підтримав їх спосіб виховання. А.А. опиниться поміж прихильників і противників заборони продажу спиртних напоїв. Одна половина населення буде

вважати, що ми разом з прихильниками заборони, а інша — що ми з її противниками. Буде цілковита плутанина!»

«Проте, — відзначили ми, — ви маєте законне право взятися за цю справу.»

«Я знаю це», — сказав він. Але зараз не час говорити про права. Товариство Анонімних Алкоголіків врятувало мені життя, і його інтереси на першому плані. І, звичайно, я не поставлю А.А. у тяжке становище.»

Щодо використання імені, наш приятель сказав усе. І ми ясно зрозуміли, що не можна позичати ім'я А.А. ніякій іншій справі, окрім своєї.

## ТРАДИЦІЯ СЪОМА

*«Кожній групі АА слід повністю утримувати себе, відхиляючи внески ззовні.»*

Незалежні алкоголіки? Чи хто чув коли-небудь про таке? Однак ми вважаємо, що такими ми повинні бути. Цей принцип є яскравим свідченням тих глибоких змін, які А.А. викликала у всіх нас. Всім відомо, що активні алкоголіки заявляють, що в них немає проблем, які не можна вилікувати грішми. Завжди ми жили з простягнутою рукою. В давні часи ми залежали від будь-кого, звичайно, грошовитого. Коли товариство, яке повністю складається з алкоголіків, заявляє, що має намір оплачувати свої рахунки, то це дійсно щось нове.

Напевно, жодна традиція А.А. не вимагала стільки наполегливих зусиль, як ця. На перших порах усі ми були без грошей. Коли до цього додати стале уявлення про те, що люди повинні допомагати грішми тим алкоголікам, які прагнуть до тверезості, то можна зрозуміти, чому ми вважали, що заслуговуємо купи грошей. Які великі справи зможе вершити з їх допомогою А.А.? Але, на превеликий подив, люди, які мали гроші, думали інакше. Вони вважали, що настав час для нас — тверезих — самим утримувати себе. Отже, наше товариство залишалось бідним, бо так складалися обставини.

Була ще одна причина нашої колективної бідності. Незабаром виявилось, що поки гроші будуть щедро сипатися на справи Дванадцятого Кроку, доти алкоголіки дуже неохоче будуть жертвувати гроші на потреби групи. Ми були вражені, коли виявили, що голі, як бубон. Отже,

рух А.А. починався та залишався без грошей, в той час як його окремі члени процвітали.

Алкоголіки — це люди, яким треба все або нічого. Доказом цього є наша реакція на гроші. З розвитком А.А. ми змінили свою думку щодо грошей: на початку ми вважали, що нам потрібно багато грошей, а згодом твердили, що вони зовсім не потрібні А.А. У всіх на вустах були слова: «Не можна поєднувати А.А. з грошима. Треба відрізнити духовне від матеріального.» Ми взяли цей крутий новий курс, бо іноді члени намагалися нажитися на своїх зв'язках з А.А., й ми боялися, що нас будуть експлуатувати. Час від часу вдячні благодійники жертвували на клуби, й це приводило до стороннього втручання в наші справи. Нам подарували лікарню, й відразу ж син пожертвувана став її головним пацієнтом і претендентом на завідуючого. Одній групі А.А. пожертвували п'ять тисяч доларів на витрати. Чвари через ці гроші викликали тривале безладдя. Налякані такими ускладненнями, деякі групи відмовилися від жодного цента в своїй казні.

Попри ці побоювання треба було визнати той факт, що А.А. мусила функціонувати. Місця проведення зборів треба було оплачувати. Для покращання роботи слід було організувати невеликі офіси, встановити телефони та найняти кілька штатних секретарок. Незважаючи на численні протести, це було зроблено. Ми розуміли, що без цього звертання людей до нас були б малоуспішними. Ці прості служби вимагали невеликих сум грошей, які ми могли заплатити самі. Нарешті, маятник перестав коливатися й вказав просто на Традицію Сьому в її теперішньому формулюванні.



У зв'язку з цим, Вілл любить розповідати таку очевидну історію. Він пояснює, що коли

«Сатердей Івнінг Пост» Джека Александера розорилася в 1941 році, тисячі відчайдушних листів від прикро вражених алкоголіків і їх сімей хлинули до правління в Нью-Йорку. Білл говорить: «Наш штат складався з двох людей: одного самовідданого секретаря та мене. Як можна було справитися з цим потоком звернень? Було ясно, що нам потрібна штатна допомога. Отже, ми звернулися до груп А.А. по добровільні пожертвування. Чи не змогли б вони прислати нам по одному долару на рік з кожного члена? Інакше неможливо було б відповісти на цю тривожну кореспонденцію.»

«На моє здивування, групи не поспішали відгукнутися. Це було дуже боляче для мене. Одного ранку, крокуючи в кабінет і дивлячись на лавину пошти, я роздумував, якими безвідповідальними та скупими є мої товариші. В цей час давній знайомий просунув в двері скуйовджену голову. Було видно, що йому важко з похмілля. Пригадуючи свій такий стан, я пройнявся жалем до нього. Я покликав його до кімнати й дав йому п'ять доларів. Враховуючи, що мій загальний прибуток на той час становив тридцять доларів на тиждень, це була значна сума. Луїсі потрібні були гроші на продукти, але це не зупинило мене. Вираз великого полегшення на обличчі мого друга зігрів моє серце.

Особливо доброчесним почував я себе при згадці про всіх тих колишніх п'яниць, які не прислали в Фонд ні долара, а я охоче виклав п'ять доларів, щоб полегшити похмілля пиякові.»

«Збори того вечора проводилися в старому клубі на 242-й вулиці. Під час перерви скарбник натякнув на важке

матеріальне становище клубу. (Це відбувалося в період, коли не можна було поєднувати гроші та А.А.) Але він сказав нарешті, що господар нас виселить, якщо ми не заплатимо. Він закінчив свої зауваження такими словами:

«Прошу вас, хлопці, сьогодні серйозніше поставитись до пожертвувань.»

«Я досить чітко почув це, коли розмовляв з новачком, що сидів поруч мене. Шапка пішла по колу, і я поліз до кишені. Все ще підтримуючи розмову, я порився в кишенях і витягнув п'ятидесятицентову монету. Чомусь вона видалась дуже великою. Я швидко вкинув її назад і виловив десять центів, які тонко дзенькнули, коли я опустив їх у шапку. В ті дні ніхто не жертвував паперових грошей.»

«Тоді я пробудився. Я, котрий так вихвалявся своєю щедрістю вранці, поведився зі своїм рідним клубом гірше від далеких алкоголіків, які забули прислати свої долари в Фонд. Я зрозумів, що моя п'ятидоларова подачка пройде і свідчила про моє самолюбство й не принесла ніякої користі ні мені, ні йому. В А.А. було місце, де духовність і гроші поєднувалися, й це була шапка!»

Тепер інша історія з грошима. Одного вечора 1948 року члени Правління проводили квартальне засідання. На порядку денному було дуже важливе питання. Померла якась пані. Коли зачитали її заповіт, то виявилось, що вона залишила Анонімним Алкоголікам у розпорядження Алкогольного Фонду суму в 10 тисяч доларів. Постало питання: чи повинна А.А. прийняти цей дар?

Які дебати розгорнулися по цьому! Фонд на той час дійсно був у скрутному становищі: надходжень із груп не вистачало на утримання офісу, був використаний весь прибуток від книжок, і навіть цього не вистачало. Запаси

танули, як сніг навесні. Нам були дуже потрібні ті десять тисяч доларів. Хтось зауважив: «Можливо, групи ніколи не будуть повністю утримувати офіс. Не можна допустити його закриття: він відіграє надзвичайно важливу роль. Так давайте візьмемо гроші. Давайте брати всі такі пожертвування в майбутньому. Вони нам згодяться.»

Потім настала черга опозиції. Вони підкреслили, що є відомості про те, що в своїх заповітах на той час ще живі люди заповіли А.А. близько півмільйона доларів. І це лише те, що нам було відомо. Якби сторонні пожертвування не відхилялися, повністю не виключалися, то одного дня Фонд став би багатим. До того ж при найменшому натяку громадськості з боку членів правління про потребу в грошах ми могли б стати дуже багатими. В порівнянні з цією перспективою ці десять тисяч доларів не становлять значної суми, але, подібно до першого ковтка для алкоголіка, це б викликало згубну ланцюгову реакцію. До чого б це привело нас? Хто платить музикантам, той замовляє музику, і якщо Фонд А.А. отримав би гроші від сторонніх джерел, то члени його правління були б під загрозою спокуси вести справи безвідносно до інтересів А.А. в цілому. Звільнений від відповідальності, всякий алкоголік знизав би плечима й сказав:

«А, Фонд багатий — навіщо мені турбуватися?» Під тиском збагаченої казни члени правління будуть змушені вишукувати різні способи застосування цих коштів, відвертаючи таким чином А.А. від її основної мети. Як тільки це трапиться, авторитет нашого товариства буде підірвано. Правління буде ізольоване й піддане жорстокій критиці з боку А.А. й громадськості. Такі були аргументи за і проти.

Після цього члени нашого Правління вписали яскраву сторінку в історію А.А. Вони висунули принцип, за яким А.А. завжди мусить бути бідною. Дише поточні витрати плюс скромний запас повинні були стати основою фінансової політики Фонду. Хоч як важко це не було, вони офіційно відмовилися від тих десяти тисяч доларів і прийняли тверде рішення в майбутньому також не приймати подібних дарів. Ми сподіваємося, що з того часу принцип загальної бідності був остаточно запроваджений у традицію А.А.

Опублікування цих фактів викликало напрочуд сильну реакцію. Для людей, що звикли до нескінченних кампаній на користь добродійних фондів, А.А. являла собою дивне та обнадійливе видовище. Схвальні статті в країні та за кордоном викликали хвилю віри в єдність Анонімних Алкоголіків. Вони відзначали, що безвідповідальні стали відповідальними, і, зробивши фінансову незалежність частиною своєї традиції, Анонімні Алкоголіки відродили ідеал, майже забутий їхньою епохою.

## ТРАДИЦІЯ ВОСЬМА

*«Анонімним Алкоголікам слід завжди залишатися непрофесійною організацією, проте наші службові центри можуть наймати спеціальних працівників.»*

«Анонімні Алкоголіки» ніколи не матимуть професійних кадрів. Ми в якійсь мірі зрозуміли стародавні слова: «Безплатно отримав сам, безплатно віддай.» Виявилося, що по відношенню до професіоналізму гроші та духовність несумісні.

Найкращі професіонали світу, будь то медики чи релігійні особи, не змогли принести звільнення від алкоголізму. Ми не осуджуємо професіоналізм в інших областях, але тверезо дивимося на те, що для нас він не годиться. Всякий раз, коли ми намагалися професіоналізувати наш Дванадцятий Крок, результат був один і той же: наша єдина мета була підірвана.

Алкоголіки просто не будуть слухати оплачуваного виконавця Дванадцятого Кроку. З самого початку ми були переконані, що індивідуальна робота з алкоголіком, який страждає, може бути заснована лише на бажанні допомогти й прийняти допомогу. Якщо член А.А. говорить за гроші, — будь то на зборах чи індивідуально з окремим новачком, то це може справити поганий вплив і на нього. Грошовий мотив компрометує його і все, що він говорить і робить. Це завжди було настільки очевидним, що мало хто з членів А.А. коли-небудь виконував роботу Дванадцятого Кроку за платню.

Проте, незважаючи на безперечність цього факту, небагато проблем викликали таку суперечку в нашому

товаристві, як професіоналізм. Прибиральниці, які замітали, кухарі, які варили їжу, секретарки в офісах, автори книжок — всі вони зазнавали гострих нападів, нібито вони, як сердито зауважували їх критики, «наживаються на А.А.» Ігноруючи той факт, що ці роботи зовсім не належать до Дванадцятого Кроку, критики нападали на цих наших працівників як на професіоналів А.А., хоча вони часто виконували невдячну роботу, за яку ніхто інший не міг чи не хотів братися. Ще більший фурор викликали факти, коли члени А.А. почали організовувати будинки відпочинку та ферми для алкоголіків, коли дехто наймався до корпорацій як працівник відділу кадрів, відповідальний за алкогольну проблему в промисловості, коли хтось ставав доглядальником в палатах алкоголіків, коли інші займалися освітою алкоголіків. У всіх таких випадках твердили, що знання та досвід А.А. продаються за гроші, отже ці люди — також професіонали.

Але нарешті можна було побачити чітку лінію поділу між професіоналізмом і непрофесіоналізмом. Коли ми погодились, що Дванадцятий Крок не можна продати за гроші, це було мудро. Але коли ми заявили, що наше товариство не може наймати службовців, а також не може передавати набуті знання в інші галузі, то ми керувалися страхом — страхом, який сьогодні в значній мірі розвіявся під впливом досвіду.

Візьміть випадок із двірником клубу та кухарем. Щоб клуб функціонував, він повинен бути доглянутим і гостинним. Ми запросили добровольців, які швидко розчарувалися в замітанні підлоги та приготуванні кави сім днів на тиждень. Вони просто перестали з'являтися. І що найважливіше, порожній клуб не відповідав на телефонні

дзвінки, але він був доступний для загулялого пияка, який мав ключа до нього. Отже, хтось мусив постійно приглядати за місцем. Якби ми найняли алкоголіка, він би отримав те, що й не алкоголік за ту саму працю. Його робота полягала б не у виконанні Дванадцятого Кроку, а в створенні можливостей для його виконання. Це була чисто службова пропозиція.

Сама А.А. також не могла існувати без штатних працівників. В правлінні та офісах інтергруп не можна було наймати секретарями не алкоголіків: ці люди мали знати дно А.А. Але як тільки ми найняли їх, найбільш консервативні й боязливі з нас почали кричати: «Професіоналізм!» Якийсь час положення цих вірних слуг було нестерпним. їм не давали виступати на зборах А.А., бо вони «наживалися на А.А.» Іноді їхні друзі просто уникали їх. Навіть доброзичливо настроєні люди вважали їх «необхідним лихом.» Комітети поспішили скористатися з такого становища і понизили оклади.

Вважалося, що певну доброчесність можна повернути, працюючи на А.А. майже задаром. Такі погляди трималися роками. Нарешті, ми зрозуміли, що старанна секретарка, яка відповідає за день на десятки телефонних дзвінків, вислуховує до двадцяти розпачливих жінок, домовляється про госпіталізацію та опікунство над десятками новачків і при цьому поводить себе лагідно, дипломатично з роздратованим п'яницею, який невдоволений її роботою й тим, що їй забагато платять, ні в якому разі не може називатися професіоналом А.А. Вона не перетворює Дванадцятий Крок на професію, а лише робить можливим його виконання. Вона допомагає відвідувачеві здобути необхідний шанс. Добровільні помічники можуть стати у

великій пригоді, але не можна сподіватися, що вони будуть нести цей тягар день у день.

В правлінні повторюється така ж сама історія. Вісім тонн книжок і літератури щомісяця самі не запакуються та не розішлються по всьому світу. На мішки листів з найрізноманітніших питань, — від проблем самотнього ескімоса до численних проблем багатьох груп, повинні відповісти знаючі люди. Треба підтримувати правильні контакти із зовнішнім світом. Треба дбати про життєздатність А.А. Отже, ми наймаємо штатних працівників. Ми добре платимо їм, і вони стараються. Це професійні секретарки, але, безумовно, вони не є професіоналами А.А.

Можливо, в серцях членів А.А. гніздиться страх, що одного дня їх ім'я буде використане кимось для справжнього заробітку. Навіть припущення цього здатне викликати ураган, а урагани, як відомо, з однаковою силою вражають усіх підряд, без розбору. Вони завжди нерозсудливі.

Ніхто не зазнавав таких сильних емоційних ударів, як ті сміливі члени А.А., які наважилися піти на службу до сторонніх організацій, що займаються проблемами алкоголізму. Університету був потрібний член А.А., щоб просвіщати громадськість з питань алкоголізму. Корпорація шукала штатного працівника, знайомого з цією проблемою. Притулок для алкоголіків потребував менеджера, який зміг би прибрати їх до рук. Місту потрібен був досвідчений соціолог, який знав би про вплив алкоголю на сім'ю. Протиалкогольна комісія шукала дослідника-фахівця. Це не повний перелік робіт, на які запрошувались члени А.А. Час від часу члени А.А. купували ферми, на яких влаштовували



притулки для найбільш гірких п'яниць. Поставало питання тоді, а іноді й зараз, чи вважати таку діяльність професіоналізмом за традицією А.А.?

Ми вважаємо, що ні. Члени А.А., які є штатними працівниками, не професіоналізують Дванадцятий Крок А.А. Шлях до цього висновку був довгим і важким. Спочатку ми не бачили справжньої суті проблеми. В давні часи, варто було членові А.А. почати працювати на такому підприємстві, як у нього відразу ж виникала спокуса використати ім'я А.А. для реклами та збору грошей. Притулки, освітні установи, законодавчі органи й комісії охоче рекламували той факт, що в них працю вали члени А.А. Для того, щоб прислужитися своїй улюбленій фірмі, такі члени А.А. іноді легковажно порушували анонімність. Саме через це деякі добрі справи та все, що пов'язане з ними, були піддані несправедливій критиці з боку груп А.А. Часто такі напади супроводжувалися вигуком: «Професіоналізм! Подивіться, він наживається на А.А.!» Хоча ніхто з них не наймався на виконання роботи Дванадцятого Кроку. Порушення в цих прикладах полягало зовсім не в професіоналізмі, а у втраті анонімності. А також у компрометації єдиної мети та зловживанні ім'ям «Анонімних Алкоголіків.»

Важливо, що тепер майже ніхто з А.А. публічно не порушує анонімності, що всі ці страхи зникли. Ми розуміємо, що не маємо права й потреби відтворювати членів А.А. від індивідуальної роботи в більш широких галузях. Якби ми забороняли їм це, то чинили б антигромадська Ми не можемо оголосити А.А. настільки закритим товариством, щоб тримати наші знання та досвід у великому секреті. Якщо така служба допоможе йому стати

кращим дослідником, вихователем чи офіцером, то що в цьому поганого? Всі у вигаші, й ми нічого не втрачаємо. Правда, не всі справи, за які бралися члени А.А., були добре продумані, але це не має жодного відношення до основного принципу.

Цей хвилюючий потік подій нарешті сформував традицію А.А. щодо непрофесіоналізму.

«Робота Дванадцятого Кроку ніколи не повинна оплачуватись, але ті, хто працює в наших службах, чесно заробляють свою платню.»

## ТРАДИЦІЯ ДЕВ'ЯТА

*«АА, як таке, ніколи не слід організовувати; але ми можемо створювати ради або комітети, безпосередньо відповідальні перед тими, кого вони обслуговують.»*

Коли вперше була написана Дев'ята Традиція, вона проголошувала: «Анонімні Алкоголіки потребують якнайменше організації». З того часу в нас змінилися погляди на це. Сьогодні ми можемо з упевненістю заявити, що «Анонімних Алкоголіків» — А.А. як ціле — зовсім не треба організовувати. Тоді, ніби наперекір сказаному, ми починаємо створювати спеціальні службові ради та комітети, які самі по собі є організованими. Як же в такому разі ми можемо мати неорганізований рух, який створить службову організацію для себе? Міркуючи над цією загадкою, люди кажуть: «Що значить нема організації?»

Давайте подумаємо. Чи хтось чув коли-небудь про націю, церкву, політичну партію чи навіть добродійне товариство без засад членства? Чи хтось чув коли-небудь про суспільство, яке б не могло певним чином дисциплінувати своїх членів і примусити їх дотримуватись необхідних законів і правил? Хіба ж не надається влада одним членам суспільства, щоб вимагати слухняності від решти та карати порушників? Тому всяка нація, фактично всяка форма суспільства мусить являти собою уряд, керований людьми. Суттю всякої організації є здатність керувати.

Однак «Анонімні Алкоголіки» становлять виняток. Вони не відповідають цій моделі. Ні Асоціація загальних служб,

ні правління, ні звичайнісінький груповий комітет не можуть видавати жодних вказівок членам А.А та вимагати їх виконання, не кажучи вже про покарання. Ми пробували це не раз, але завжди безуспішно. В групах були спроби виключати членів, але вони поверталися знову й сиділи на зборах, говорячи: «Це життя для нас, ви не можете нас вигнати.» Комітети радили багатьом членам А.А. припинити роботу з хронічними порушниками, але у відповідь чули: «Як я виконую роботу Дванадцятого Кроку — це моя справа, хто Ви такі, щоб про це судити?» Це не означає, що члени А.А. не прислухаються до порад чи пропозицій досвідчених товаришів, але вони не приймають наказів. Не викликає приязні сповнений мудрості ветеран А.А., який їде в інше місто й намагається вказувати групі, як їй вести справи. Він і йому подібні, хто «з тривогою дбає про благо А.А.», зустрічають найзавзятіший опір або, ще гірше, сміх.

Ви можете подумати, що Центр А.А. в Нью-Йорку становить виняток. Звичайно, люди там мусили б мати певну владу. Але вже давно і члени правління, і штатні працівники зрозуміли, що можуть лише висловлювати пропозиції, причому досить делікатні. Вони навіть мусили придумати кілька фраз, які до цих пір ще входять майже в половину їхніх листів: «!Звичайно, у вас є повна свобода діяти так, як бажаєте. Але досвід більшості в А.А., здається, натякає на те ...» Тепер таке ставлення неприпустиме для центрального керівництва, чи не так? Ми розуміємо, що членам А.А. не можна нав'язувати жодних умов — індивідуально чи колективно.

При такому стані справ можна почути вигук церковника: «Вони видають непокірність за чесноту!» Його підтримує

психіатр: «Зухвалі шибеники! Вони не можуть стати дорослими та пристосуватися до соціальних звичаїв!» Чоловік з вулиці скаже: «Я не розумію цього. Вони, очевидно, диваки!» Але всі ці спостерігачі не помітили чогось унікального в «Анонімних Алкоголіках». Якщо кожний член А.А. в міру своїх сил не дотримується запропонованих Дванадцяти Кроків до видужання, то він, безсумнівно, сам підписує свій смертний вирок. Його пияцтво та падіння не є карою з боку людей при владі, вони є результатом його особистої непокори духовним принципам. Така ж серйозна загроза стосується й самої групи. Якщо нема хоч приблизної відповідності Дванадцяти Традиціям А.А., то група також може пропасти. Отже, ми, члени А.А., дотримуємося духовних принципів перш за все тому, що мусимо, й, нарешті, тому, що нам подобається життя, яке дає така покірність. Велике страждання та велика любов є проявами покори членів А.А., і нам не потрібно інших.

Цілком зрозуміло тепер, що нам ніколи нема потреби призначати ради, які будуть керувати нами, але так само зрозуміло, що нам завжди буде потрібно дозволяти найманню працівників. У цьому полягає відмінність між духом наділеної влади та духом служіння. Ці два поняття інколи зовсім протилежні. Саме в такому дусі служіння ми обираємо неформальний ротаційний комітет групи А.А., міжгрупову асоціацію регіону та Загальні службові конференції Анонімних Алкоголіків для цілої А.А. Навіть наше правління, колись незалежна рада, тепер прямо підзвітне нашому товариству. Його члени є охоронцями та виконавцями наших світових служб.

Як метою кожного члена є особиста тверезість, так і мета наших служб — зробити тверезість досяжною для всіх, хто її прагне. Якщо нікому буде виконувати буденну роботу, відповідати на телефонні дзвінки й листи, то, як ми знаємо, А.А. перестане існувати. Наш зв'язок з тими, хто потребує нашої допомоги, буде обірваний.

А.А. мусить функціонувати, але в той же час вона мусить уникнути таких небезпек великого багатства, престижу та влади, які неминуче спокушають інші організації. Хоча на перший погляд здається, що Дев'ята Традиція торкається чисто практичної сторони, але на ділі вона представляє товариство без організації, натхненне лише духом служіння — справжнє товариство.

## ТРАДИЦІЯ ДЕСЯТА

*«Анонімні Алкоголіки не мають точки зору щодо зовнішніх питань; отже ім'я АА ніколи не слід залучати до суспільних суперечок.»*

Ніколи з часу свого заснування «Анонімні Алкоголіки» не були розділені серйозними протиріччями. Також ми ніколи публічно не ставали на чийсь бік ні в яких питаннях суперечливого світу. Однак це не є набута риса. Можна сказати, що вона вроджена, бо, як заявив недавно один із ветеранів: «Практично ніколи я не чув гарячих релігійних, політичних чи реформістських суперечок серед членів А.А. Оскільки ми не сперечаємось про це на самоті, то цілком зрозуміло, що не будемо робити цього й публічно.»

Ніби за якимось глибоким інстинктом ми, члени А.А., з самого початку знали, що ніколи, ні за яких провокацій не повинні публічно приймати ставати на чийсь бік у боротьбі, навіть достойній. Історія вчить нас, що суперечки приводили нації й групи до розколу. Інших розділяла надмірна самовпевненість, коли одні намагалися нав'язати решті людства свої власні уявлення. В наш час ми є свідками загибелі мільйонів людей у політичних і економічних війнах, часто викликаних релігійними та расовими відмінностями. Ми живемо в період загрози нового знищення з метою вирішення, як керувати людьми та розподіляти між ними продукти їх праці. Саме в такій духовній атмосфері народилася А.А., і, слава Богу, все-таки процвітала. Ще раз підкреслимо, що це небажання воювати один з одним не вважається якоюсь особливою чеснотою, що ставить нас над іншими людьми. Це також не означає,

що члени товариства Анонімних Алкоголіків, які знову стали повноправними громадянами суспільства, збираються ухилитися від особистої відповідальності чинити так, як вони вважають за потрібне в тих чи інших питаннях. Але що стосується А.А. як цілого, то тут справа цілком інакша. В цьому відношенні ми не втручаємось у громадські суперечки, бо розуміємо, що це приведе до загибелі нашої організації. Ми ж націлені на виживання і перетворення

«Анонімних Алкоголіків» на щось набагато важливіше, ніж той вплив, який ми могли б колективно чинити на ту чи іншу справу. Оскільки зцілення від алкоголізму означає для нас саме життя, то нам ніяк не можна послаблювати своїх засобів до виживання.

Може, це створює уявлення, що в А.А. алкоголіки раптом стають миролюбними та живуть однією великою щасливою сім'єю. Звичайно, це зовсім не так. Як і всі люди, ми сваримося. До того часу, як ми трохи вирівнялися, А.А. являла собою постійну сварку, принаймні зовні. Директор, який щойно проголосував за витрати своєї компанії в сумі 100 тисяч доларів, на зборах А.А. міг виходити з себе через 25-доларові поштові витрати. Не погоджуючись з чийось методами керівництва групою, половина її членів могла сердито кинутись формувати іншу групу, яка їм була більше до вподоби.

Старійшини, тимчасово обернені на фарисеїв, сердилися. Гострі атаки були спрямовані проти людей, запідозрених у змішаних мотивах. Незважаючи на шум, наші бурчання ніколи не завдавали А.А. ніякої шкоди. Вони були невід'ємною частиною навчання спільного життя та роботи. Слід відзначити також, що вони завжди були пов'язані з пошуками шляхів більшої ефективності А.А.,



щоб принести якнайбільше користі якнайбільшому числу алкоголіків.

Вашінгтонське товариство — рух серед алкоголіків, початий століття тому в Балтіморі — майже знайшло відповідь на питання алкоголізму. На перших порах товариство складалося виключно з алкоголіків, які намагалися допомогти один одному. Початківці передбачали, що мусять присвятити себе цій єдиній меті. У багатьох відношеннях Вашінгтонці були близькі до сьогоденішньої А.А. їх членство сягало понад 100 тисяч.

Якби вони залишилися самі собою та трималися своєї єдиної мети, вони б знайшли й повну відповідь на проблему. Але цього не сталося. Натомість, Вашінгтонці дозволили політикам і реформістам — як алкоголікам, так і не алкоголікам — використати їхнє товариство для своїх цілей. Наприклад, бурхливим політичним питанням того часу було скасування рабства. То ж незабаром Вашінгтонські оратори публічно та рішуче заявили про свою позицію з цього питання. Можливо, товариство й пережило б полеміку про скасування, але в нього не залишилося шансів після намірів змінити американські звичаї пиття. Коли Вашінгтонці стали прихильниками помірності, то за короткий період вони цілком втратили свою ефективність у допомозі алкоголікам.

Досвід Вашінгтонського товариства став уроком для «Анонімних Алкоголіків.» Проаналізувавши помилки цього руху, перші члени А.А. вирішили тримати своє товариство поза громадськими суперечками. Так був закладений наріжний камінь Традиції Десятої: «Товариство Анонімних Алкоголіків не висловлює поглядів щодо зовнішніх питань,

отже, ім'я А.А. ніколи не повинно втягуватись у громадські суперечки.»

## ТРАДИЦІЯ ОДИНАДЦЯТА

*«Наша політика зв'язків з громадськістю ґрунтується на привабливості, а не на рекламі; нам потрібно завжди зберігати особисту анонімність на рівні преси, радіо, телебачення та кіно.»*

Без численних своїх доброзичливців А.А. ніколи не стала б такою, як зараз. В цілому світі широка та сприятлива реклама всіма засобами була головним методом залучення алкоголіків до нашого товариства. В офісах, клубах і домах А.А. телефони дзвонять безперервно. Один голос каже: «Я прочитав статтю в газеті...», інший: «Ми чули по радіо...», ще інший: «Ми дивилися фільм...» або «Ми дещо бачили про А.А. по телебаченню...» Не буде перебільшенням сказати, що половина членів А.А. прийшли до нас таким чином.

Не всі ті, хто дзвонять, — алкоголіки чи члени їх сімей. Лікарі читають в медичних газетах про «Анонімних Алкоголіків» і звертаються за додатковою інформацією. Священики знаходять статті в церковних журналах і також задають питання. Підприємці довідаються, що великі корпорації схвально поставилися до нас, і самі хочуть знати, що можна зробити з алкоголіками в їхніх фірмах.

Отже, нам випала велика відповідальність виробити якнайкращу політику суспільних відносин для «Анонімних Алкоголіків.» Через нелегкий досвід ми, нарешті, зрозуміли, якою ця політика повинна бути. В багатьох рисах вона протилежна до звичайної практики рекламування. Виявилось, що ми мусимо покладатися на принцип привертання, а не реклами.

Давайте поглянемо, як працюють ці дві протилежні ідеї — привертання та реклама. Політична партія хоче перемогти на виборах — отже, вона рекламує позитивні риси свого керівництва, щоб набрати голоси. Шановне благодійне товариство хоче зібрати гроші — й відразу на його бланках з'являється ім'я видатної особи, на чию підтримку можна розраховувати. Значна частина політичного, економічного та релігійного життя світу залежить від реклами керівництва. Люди, які символізують справи та ідеї, задовольняють велику людську потребу. Ми, члени А.А., не сумніваємося в цьому. Але в нас вистачає тверезості усвідомити, що перебування на виду є ризикованим, особливо для нас. За темпераментом майже всі ми були невгамовними покровителями, а перспектива товариства, яке складалося б виключно з покровителів, лякала нас. Враховуючи цей небезпечний фактор, ми мусили проявляти стриманість.

Результат такої стриманості був вражаючий. Вона приводила до ще сприятливішої реклами «Анонімних Алкоголіків», ніж можна було сподіватися від зусиль найкращих агентів по пресі. Цілком зрозуміло, що якимось треба було рекламувати А.А., і ми вирішили, що буде набагато краще, коли це зроблять наші друзі. Саме так і сталося, до неймовірності. Газетярі-ветерани, які звикли все піддавати сумніву, зробили все можливе, щоб передати послання А.А. Ми для них становили дещо більше, ніж джерело цікавих оповідань. Майже на кожному кроці представники преси виявляли свою прихильність до нас.

На перших порах преса не могла зрозуміти нашу відмову від будь-якої особистої реклами. Їх збивало з пантелику наше наполягання на анонімності. А потім вони

зрозуміли суть. Вони зустрілися з рідкісним явищем — товариством, яке заявляє про бажання рекламувати свої принципи й роботу, а не окремих членів. Преса була захоплена від такої позиції. З того часу наші друзі-журналісти повідомляли про А.А. з таким ентузіазмом, на який не завжди були спроможні навіть найбільш віддані члени А.А.

Фактично був час, коли американська преса краще розуміла значення анонімності для А.А., ніж деякі наші члени. В певний час близько сотні членів нашого товариства публічно порушили анонімність. З найкращими намірами ці люди заявили, що принцип анонімності застарів і годився лише для початкового періоду А.А. Вони були переконані, що А.А. зможе швидше та краще розвиватися, якщо скористається сучасними методами реклами. Вони підкреслювали, що до складу А.А. входить багато відомих людей різних рівнів. Якщо вони не були проти — а багато таки не були — то чому б не рекламувати їх членство для заохочення інших? Приблизно такими були аргументи, але, на щастя, наші друзі-журналісти не погодилися з цим.

Члени правління написали листи практично у всі газети Північної Америки, викладаючи нашу політику суспільних відносин, основану на привертанні, а не на рекламі, і підкреслюючи значення особистої анонімності. З того часу редактори й коректори неодноразово викреслювали імена та портрети членів А.А. й нагадували чистолубивим особам про політику анонімності А.А. Вони навіть жертвували цікавими розповідями з цією метою. Звичайно, сила їхнього співробітництва була відчутною. Лише декілька членів А.А. наважилися публічно порушити анонімність.

Ось таким чином формувалася Одинадцята Традиція А.А. Для нас вона, проте, означає набагато більше, ніж правильна політика суспільних відносин. Це більше, ніж заперечення своєкорисливості. Ця традиція постійно та практично нагадує, що особистому честолюбству не місце в А.А. В А.А. кожний член стає активним охоронцем нашого товариства.

## ТРАДИЦІЯ ДВАНАДЦЯТА

*«Анонімність є духовною основою всіх наших Традицій, що завжди нагадує нам ставити принципи перед особистостями.»*

Духовною суттю анонімності є жертовність. Оскільки Дванадцять Традицій А.А. постійно звертаються до нас із проханням відмовитися від особистих бажань заради спільного блага, то ми приходимо до висновку, що жертовний дух, виражений через анонімність, є їхньою основою. Саме випробувана готовність членів А.А. до таких жертв дає людям стійку впевненість у своєму майбутньому.

Але на початку, анонімність не була породжена впевненістю, вона виникла з наших ранніх страхів.

Наші перші безіменні групи алкоголіків були таємними товариствами. Нові члени могли потрапити до нас лише через небагатьох надійних друзів. Всякий натяк на рекламу, навіть для діла, шокував нас. Хоч ми вже не були пияками, ми все ще вважали, що мусимо ховатися від публічної недовіри та зневаги.

Коли в 1939 році вийшла Велика Книга, то ми назвали її «Анонімні Алкоголіки.» Її передмова містила таку викривальну заяву: «Важливо, щоб ми залишалися анонімними, бо в даний час нас надто мало для того, щоб справитися з численними особистими проханнями, які можуть з'явитися в результаті цієї публікації. В такому разі ми не зможемо продовжувати займатися своїми професійними справами.»

В цих рядках помітне побоювання того, що велика кількість новачків може серйозно порушити нашу анонімність. Із зростанням числа груп множилися й проблеми анонімності. Захоплені ефектним зціленням свого товариша-алкоголіка, ми іноді могли обговорювати потаємні та болючі сторони його справи, призначені лише для спонсора. Тоді ображена жертва справедливо заявляла, що мало місце зловживання її довірою. Коли такі чутки поширювалися за межі А.А., то втрата довіри до наших обіцянок анонімності була значною. Це часто відвертало людей від нас. Зрозуміло, що ім'я та історія кожного члена А.А. повинні були зберігатися в таємниці, якщо він того бажав. Це було нашим першим уроком у практичному застосуванні анонімності.

Проте дехто з наших новачків з притаманною їм нестримністю зовсім не турбувався про секретність. Вони хотіли на повний голос кричати про А.А. й робили це. Ледь просохлі алкоголіки накидалися на тверезих, затримуючи всякого, хто хотів вислуховувати їх історії. Інші поспішали зайняти місце перед мікрофонами та камерами. Іноді вони з горя напивалися й завдавали гучної шкоди своїм групам. З членів А.А. вони перетворювалися на позерів.

Цей феномен контрастності дійсно бентежив нас. Перед нами постало пряме питання:

«Наскільки анонімним повинен бути член А.А.?» Наше зростання показало, що ми не можемо бути секретним товариством, але так само було ясно, що і варіант вар'єте нам не підходить. Вибір правильного шляху між цими крайностями забрав багато часу.

Як правило, новачки хотіли, щоб їхні сім'ї відразу дізналися про їх наміри. Вони хотіли розповісти про це й



тим, хто намагався допомогти їм — своєму лікареві, священику, близьким друзям. Після завоювання довіри вони вважали за потрібне розповісти про свій новий спосіб життя своєму начальникові та співробітникам. При слушній нагоді вони легко могли говорити про А.А. майже з кожним. Такі поступові відкриття допомагали алкоголікам перебороти страх щодо їх алкогольного тавра і поширювати чутки про існування А.А. в своєму оточенні. Багато чоловіків і жінок прийшли до А.А. внаслідок таких розмов. Такі спілкування, хоч і не завжди відповідали букві анонімності, але завжди були в її дусі.

Але згодом стало очевидним, що метод безпосереднього спілкування є надто обмежений. Наша робота як така потребувала реклами. Треба було якомога швидше дійти до якнайбільшого числа безнадійних алкоголіків. Тому багато груп почали проводити збори, відкриті для зацікавлених осіб і громадськості, так що люди самі могли бачити, що являє собою А.А. Реакція на такі збори була теплою та співчутливою. Незабаром групи почали отримувати прохання прислати представників А.А. в цивільні організації, церковні громади й медичні товариства. Якщо на цих зборах дотримувалися анонімності та присутніх журналістів застерігали від використання імен і фотографій, то результат був чудовий.

Наші перші спроби виходу на широку рекламу були захоплюючими. Статті клівлендської газети «Плейн Ділер» про нас привели до швидкого зростання членства у цьому місті від кількох чоловік до сотень. Повідомлення про обід, даний містером Рокфеллером на честь «Анонімних Алкоголіків», сприяло подвоєнню нашого загального членства на протязі року. Відома газета Джека Александера

«Сатердей Івнінг Пост» зробила А.А. національною організацією. Таке визнання розширювало наші можливості. Інші газети та журнали хотіли друкувати статті про А.А. Кінокомпанії хотіли знімати нас. Радіо і, нарешті, телебачення закидали нас запрошеннями на виступи. Що нам було робити?

Коли ця хвиля великого громадського схвалення спала, ми зрозуміли, що вона може принести нам або незліченні блага, або значну шкоду. Все буде залежати від того, як її спрямувати. Ми просто не могли дозволити, щоб самозвані члени видавали себе за Месію, представляючи А.А. перед широкою громадськістю. Наш інстинкт покровительства міг стати нашою загибеллю. Якби хоч один із нас публічно напився або спокусився використати ім'я А.А. для власних цілей, то шкода могла б стати непоправною. На цьому високому рівні (преса, радіо, кіно і телебачення) анонімність — 100% на анонімність була єдиним виходом. Тут принципи мусять стояти на першому місці перед особистостями, без жодних винятків.

Така практика навчила нас, що анонімність — це справжня покірність у дії. Ця всеосяжна духовна риса сьогодні визначає життя А.А. повсюди. Захоплені духом анонімності, ми стараємося відмовитися від своїх природних бажань, щоб бути визнаними членами А.А. як серед наших товаришів-алкоголіків, так і широкої громадськості. Ми віримо, що, відкидаючи ці людські пристрасті, кожен із нас приймає участь у ви тканні тієї захисної мантиї, яка обгортає ціле наше суспільство й під якою ми можемо зростати та працювати в єдності.

Ми впевнені, що покірність, виражена через анонімність, — це найбільший захист, який можуть мати «Анонімні Алкоголіки.»

1

Згідно з оцінками, до 1988 року понад півтора мільйони алкоголіків одужують, працюючи за Програмою АА.

2

До 1988 відділення АА були засновані в 114 країнах.

3

В адаптованій формі Кроки використовуються Сімейними групами Ал-Анон. Це всесвітня спільнота, яка не входить до АА і об'єднує подружжя, родичів і друзів алкоголіків (як членів АА, так і тих, хто продовжує пити). Адреса Ал-Анона: Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.; p.o.box 862; Midtown Station; New York, NY 10018-862; U.S.A.

4

У 1954 році назва Alcoholic Foundation, Inc. було замінено на General Service Board of Alcoholic Anonymous, Inc., а Foundation Office називається тепер General Service Office.

5

Робота сучасного персоналу штаб-квартири немає аналогій серед посад працівників комерційної корпорації. Члени АА привносять у свою службову діяльність у Центрі обслуговування багатий професійний та діловий досвід.