



**Как это видит Билл**



# Как это видит Билл



**Образ жизни по АА  
(заметки одного из  
основателей АА)**

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

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

Excerpts from the A.A. Grapevine and from “A.A. Today  
are reprinted with the permission of The A.A. Grapevine,  
Inc., which holds the copyright.

*First printing 1967*  
*Thirteenth printing 1983*  
*Первое издание русского перевода 2008*



This is A.A. General Service  
Conference-approved literature

ISBN 0-916856-03-8



Отпечатано в России

## Предисловие

### Дорогие друзья!

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

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

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

Конечно, данный материал отражает мое личное восприятие образа жизни АА, а потому имеет определенные ограничения и недостатки. Однако, можно надеяться, что эта новая книга будет востребована.

Всегда преданный вам

Апрель 1967 г.



---

\* «Руководство по третьему завету» было переиздано под новым названием «Руководство по служению АА». «Двенадцать принципов всемирного обслуживания» издавались отдельно в течение двенадцати лет, но начиная с издания 1981–1982 гг. они были включены в Руководство.

# **Как это видит Билл**





## Изменение личности

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

«««   »»»

Мы считали, что «условия» вынуждают нас пить, а когда попытались изменить эти условия, то обнаружили, что не можем сделать это так, как нам хотелось бы; вот тут-то мы полностью утратили контроль над собой и стали алкоголиками. Нам никогда не приходило в голову, что мы сами должны были измениться, чтобы приспособиться к каким бы то ни было условиям.

1. Письмо, 1940.

2. «Двенадцать и двенадцать».

## В руках Божьих

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

««« »»»»

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

И вдруг комната осветилась каким-то удивительным белым светом. Мне казалось, что я нахожусь на горе, и меня обдувает не ветер, а некий дух. И я вдруг осознал, что я свободный человек. Постепенно этот исступленный восторг ушел. Я лежал на кровати, но на этот раз в каком-то ином мире, в мире иного осознания. Я был весь пронизан удивительным ощущением Присутствия и думал про себя: «Вот он Бог, о котором говорили проповедники!»

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

## Страдания и духовный рост

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

««« »»»

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

««« »»»

Стремитесь к более глубокой вере. Держите себя открытыми Божественному Свету, даже если на какое-то время вы оказались незрячими».

1. Письмо, 1950.

2. «Двенадцать и двенадцать».

3. Письмо, 1950.

## Имеем ли мы выбор?

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

«««   »»»

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

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

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

1. «Грейпвайн», ноябрь 1960 г.

2. Письмо, 1996.

## Сохранение и развитие

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь — это смерть.

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

## Все или ничего?

Принятие и вера способны привести к стопроцентной трезвости, и они обычно делают это. И они должны делать это, иначе у нас не было бы жизни. Но как только мы пытаемся применить эти подходы к решению наших эмоциональных проблем, мы тут же понимаем, что можем получить только относительные результаты. Ведь ни один человек не может полностью освободиться от чувства страха, гнева и гордости.

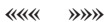
Таким образом, в этой жизни мы должны быть готовы к тому, что невозможно достичь совершенного смирения и любви. Мы должны понять, что процесс решения многих проблем будет очень медленным, отмеченным время от времени тяжелыми неудачами (регрессом). Поэтому мы должны отказаться от нашего привычного лозунга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

## Царство Духа

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

В материальной области ум человека был скован предрассудками, традициями и всякого рода установившимися представлениями. Некоторые современники Колумба считали абсурдной мысль, что Земля круглая. Другие чуть не приговорили Галилея к смерти за еретические взгляды в астрономии.

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



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

*«Анонимные алкоголики».*



## Новая жизнь

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

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

## Группы и мировое сообщество

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

Становится ясным, что группа должна выжить, чтобы выжил каждый человек.

«««   »»»

«И человек, находящийся еще далеко от берега, и АА, которая ведет свою борьбу с далеких странах — все члены АА знают, что они являются частью всемирного сообщества АА, что они разъединены только физически и что их собратья могут быть где-то совсем рядом, может быть в соседнем порту. И это имеет огромное значение благодаря их уверенности, что милость Божья с ними везде, независимо от того, находятся ли они в открытом море, или в какой-то отдаленной точке Земли или дома».

1. *«Двенадцать и двенадцать».*
2. *Письмо, 1966.*

## Из темноты

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

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

«««   »»»

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

1. *«Двенадцать и двенадцать».*

2. *Письмо, 1946.*

## Качество или количество

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

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

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

*Письмо, 1958.*

## Поиск

Ибо гордыня, ведущая к оправданию себя и всегда подстегиваемая осознанными или неосознанными страхами, является основным, порождающим трудности источником и главным препятствием к развитию личности. Гордыня заставляет нас предъявлять к себе или к другим требования, которые неосуществимы без извращения инстинктов, дарованных нам Богом, или злоупотребления ими. Когда удовлетворение наших естественных стремлений к сексу, благополучию и общению с другими людьми становится единственным смыслом нашей жизни, гордыня начинает оправдывать наши излишества.



Я могу достигнуть «смирения сегодня» только в той степени, в какой я смогу избежать трясины чувства вины и возмущения, с одной стороны, и, с другой стороны, насколько привлекательна, но обманчива земля, где находятся россыпи золотых монет гордости. Только таким образом я могу оставаться на пути к смирению, которая проходит между этими крайностями. Таким образом, проводится постоянная нравственная проверка, чтобы определить, не свернул ли я с пути.

1. *«Двенадцать и двенадцать».*
2. *«Грейпвайн», июнь 1961 г.*

## Дар, которым необходимо делиться

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

««« »»»

Вера — это нечто большее, чем наш величайший дар. Нашей важнейшей задачей является передача этого дара другим. И дай нам силы, чтобы мы, в АА, всегда имели достаточно мудрости и желания для реализации этого огромного доверия, оказанного нам Всевышним, который наделил нас этим удивительным даром.

1. *«Руководство по служению».*
2. *«Грейпвайн», апрель 1961 г.*

## Проблемы новичков

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

««« »»»

«Вы не можете заставить новичка (в оригинале «лошадь») пить воду, если он все еще предпочитает пиво или просто сходит с ума из-за того, что не может понять, чего хочет. Поставьте рядом с ним ведро воды, расскажите ему, как она хороша и почему, и оставьте его.

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

1. «Двенадцать и двенадцать».

2. Письмо, 1942.

## Вечные ценности

Многие люди не хотят иметь дела с абсолютными духовными ценностями. По их словам перфекционисты либо имеют слишком большое самомнение, поскольку считают, что они достигли чего-то невозможного, либо они погружаются в самобичевание из-за того, что не смогли сделать этого.

Однако, мне кажется, что мы не должны придерживаться таких взглядов. Не вина высоких идеалов, что ими иногда неправильно пользуются, и таким образом, они превращаются в несерьезные оправдания вины, возмущения и гордости. Напротив, мы не можем совершенствоваться, пока мы постоянно пытаемся предугадать, что же такое вечные духовные ценности.

«««   »»»

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

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

2. Письмо, 1966.



## Никогда опять!

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

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

*Письмо, 1949.*

## На пути к честности

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

««« »»»

Обман других почти всегда происходит из обмана себя самого.

««« »»»

Почему-то нас в меньшей степени смущает перспектива быть наедине с Богом, чем предстать перед другим человеком. Пока мы не сядем с кем-нибудь и не обсудим то, что так долго таили в себе, наше желание «произвести чистку в доме» существует в основном в теории. Если мы будем честны с кем-либо, это подтвердит, что мы были честны перед собой и перед Богом.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Грейпвайн», август 1961 г.
3. «Двенадцать и двенадцать».

## Компаньон и партнер

«Д-р Боб был моим постоянным компаньоном и партнером во всех великих делах АА. Будучи врачом и просто великим человеком, он выбрал работу в АА в качестве своего основного занятия и достиг в своем деле вершин, которые ни по количеству, ни по качеству не может превзойти ни один другой человек. С помощью несравненной сестры Игнасии в госпитале Святого Томаса в Акроне он, совершенно бескорыстно, исцелил и тело, и душу пяти тысячам алкоголиков.

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

««« »»»

«Мы расстались с д-ром Бобом, зная, что он должен пройти серьезную операцию. Широкая, мудрая улыбка освещала его лицо, когда он сказал, почти в шутку: «Помни, Билл, это дело нельзя завалить. Пусть оно останется простым!» Я отвернулся не в силах вымолвить ни слова. Это была наша последняя встреча.

1. Письмо, 1966.

2. «АА взрослеет».

## Вино успеха

Но не только неприятные и неожиданные проблемы требуют самоконтроля. Нужно быть осторожным и тогда, когда мы достигаем престижного положения в обществе или материального успеха. Никто не ценил личный успех больше, чем мы; мы просто упивались успехом как вином, которое всегда поднимало наш тонус. Когда на нашу долю выпадал успех, мы в своих мечтах одерживали еще большие победы над людьми и обстоятельствами. Слепленные горделивой самоуверенностью, мы начинали вести себя как большие боссы. И, конечно же, люди отворачивались от нас, когда им это надоедало или мы их обижали.

Теперь, когда мы стали членами АА, больше не пьем, вновь пользуемся уважением друзей и коллег, мы видим, что нам все еще нужно тренироваться, чтобы не повторять прежних ошибок. Страхуясь от приступов самовосхваления, мы напоминаем себе, что мы трезвы сегодня только по милости Божьей и что все, чего мы добились, — это, скорее, Его успех, чем наш.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Свет молитвы

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

««« »»»

Мы бережно храним нашу «Молитву о душевном покое», поскольку она дает нам новый свет, который способен рассеять нашу прежнюю и почти фатальную привычку обманывать себя самого.

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

*«Грейпвайн», март 1962 г.*

## Опять граждане

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

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

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

*Письмо, 1959.*

## Страх как средство для достижения цели

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

««« »»»

Несмотря на его разрушающую силу, мы обнаружили, что страх может подтолкнуть нас к чему-то лучшему. Страх может быть средством достижения благоразумия и должного уважения к другим людям. Он может указать путь, как к справедливости, так и к ненависти. А чем больше в нас чувства уважения и справедливости, тем больше у нас шансов обрести любовь, хотя и выстраданную, но даруемую нам свободно. Поэтому можно сказать, что страх не всегда разрушителен, поскольку познание его последствий ведет нас к позитивным ценностям.

1. «Двенадцать и двенадцать».
2. «Грейпвайн», январь 1962 г.

## Почитание всего

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

И затем, с более хорошей мотивацией, разве мы не поклонялись восходу солнца, морю или цветам? Кто из нас может сказать, что он никогда не любил чего-то или кого-то? Разве эти вещи не являются «кирпичиками», из которых строится наша жизнь? Разве эти чувства, в конце концов, не определяют направление нашего существования?

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



## **Мы все похожи, когда наступает момент решения**

Вначале АА потребовалось целых четыре года, чтобы вернуть к постоянной трезвой жизни хотя бы одну женщину-алкоголичку. Женщины обычно говорят с «высокими основаниями», что они другие, и поэтому АА не для них. Но по мере улучшения общения, в большой степени благодаря самим же женщинам, ситуация изменилась.

И этот процесс распознавания и передачи продолжался. Житель неблагополучного района сказал, что он другой, не такой, как все. А человек, занимающий видное положение в обществе (или бездомный бродяга-алкоголик с Парк Авеню), заявил то же самое, но даже более громко — то же говорили артисты и другие профессионалы, богатые, бедные, верующие, агностики, индейцы и эскимосы, ветераны и заключенные.

Но сегодня все они и многие-многие другие, находясь в трезвом состоянии, говорят о том, как похожи все алкоголики, когда они вынуждены признать, что оступились.

*«Грейпвайн», октябрь 1959 г.*

## Мы не можем стоять на месте

Когда АА только создавалось, меня не очень заботило, что в некоторых областях жизни я топтался на месте. У меня всегда наготове было объяснение: «В конце концов, — убеждал я сам себя, — я слишком занят другими более важными делами». Это был мой почти идеальный рецепт комфорта и самоуспокоения.

««« »»»

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

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.
2. «Грейпвайн», февраль 1961 г.

## Действительная духовная независимость

А факты эти таковы: чем выше наша готовность подчиниться Высшей Силе, тем более независимыми мы становимся. Поэтому практикуемая АА зависимость представляет собой средство для достижения подлинной независимости духа.

Давайте посмотрим, как эта зависимость проявляется в повседневной жизни. В этой сфере просто удивительно бывает обнаружить, как фактически мы зависимы, совершенно не осознавая этого. В каждом современном доме имеется электропроводка, обеспечивающая нас электроэнергией и светом. Мы рады такой зависимости и только надеемся, что не произойдет ничего такого, что лишило бы нас энергоснабжения. Принимая нашу зависимость от этого чуда науки, мы обнаруживаем, что наша личная независимость растет. Более того, мы добились не только большей независимости, но и большего комфорта и безопасности. Энергия направлена в нужное русло. Незаметно и надежно электричество — эта странная энергия, понимание которой доступно немногим, — удовлетворяет и наши простейшие будничные запросы, и самые насущные.

Но, как только речь заходит о нашей духовной или эмоциональной зависимости, мы ведем себя совершенно иначе. Как настойчиво мы отстаиваем свое право думать и действовать целиком по-своему. Конечно, каждый раз сталкиваясь с проблемой, мы взвешиваем все «за» и «против». Мы вежливо выслушиваем всех, кто готов дать нам совет, но принимать решения мы должны сами.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Ежедневная отсрочка

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

««« »»»»

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

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

## **Возмутители спокойствия могут стать учителями**

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

Некоторые из них стали нашими наиболее уважаемыми и любимыми людьми. Другие остались, чтобы испытать наше терпение, соблюдая, тем не менее, трезвость. Другие покинули нас. И мы постепенно стали воспринимать таких возмутителей спокойствия не как какую-то угрозу, а скорее как учителей. Они заставляют нас проявлять терпение, выносливость и смирение. В конце концов, мы видим, что эти люди просто больны в большей степени, чем мы, что мы, которые обвиняем их, являемся просто Фарисеями, чья ложная праведность наносит нашей группе более серьезный духовный урон.

*«Грейпвайн», август 1946 г.*

## Благодарность прежде всего

«Благодарность должна быть прежде всего, а не после.

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

««« »»»

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

1. *Письмо, 1959.*

2. *«Двенадцать и двенадцать».*

## Отказ от «сухого пьянства»

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

Умом я принимал свою ситуацию, а эмоционально — нет.

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

## В Божьих владениях

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

««« »»»

Мы не всегда приближаемся к мудрости через наши добродетели; очень часто осознание приходит к нам через муки от наших прежних безрассудных поступков. Поскольку это было сущностью нашего личного опыта, то это также становится сущностью нашего общего опыта, опыта нашего Братства.

1. Письмо, 1942.

2. «Грейпвайн», август 1946 г.



## Моральная ответственность

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

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

Но когда его заставляют осознать свое положение, то ему приходится принять программу АА по духовному возрождению».

*Беседа, 1960.*

## Основа для жизни

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

««« »»»

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

««« »»»

Существует прямая связь между самоанализом, медитацией и молитвой. И по отдельности они приносят много пользы и облегчения человеку. Но логически взаимосвязанные и переплетенные, они образуют нерушимое основание жизни человека.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## «Не связаны ни с какой сектой...»

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

Вы легко можете убедиться в этом, представив, что АА было создано среди буддистов и что они бы сказали, что вы можете присоединиться к ним, только если примете Буддизм. При таких обстоятельствах если бы вы были алкоголиком-христианином, то вам оставалось бы только повернуться лицом к стенке и умереть».

*Письмо, 1954.*

## Преобразование страданий

«В обычном понимании АА не является счастливой историей. Это история о том, как благодаря Божьей милости страдания превращаются в духовное развитие».

««« »»»

Для д-ра Боба ненасытная алкогольная тяга была, очевидно, физическим явлением, которая терзала его в первые несколько лет пребывания в АА. Это было время, когда только донесение идей до других алкоголиков и днем и ночью, заставляла его забыть о выпивке. Хотя его тягу к спиртному было очень трудно подавить, она без сомнения стала частью сильного стимула, который привел к созданию Группы номер один в Акроне.

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

1. *Письмо, 1959.*
2. *«АА взрослеет».*

## Сначала смирение

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

«««   »»»

Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Наполненные и благодарные сердца

Вот одно упражнение, которое я практикую — попытаться провести полную инвентаризацию моих благословений, а затем правильного принятия множества моих даров, как временных, так и духовных. Таким образом, я пытаюсь достичь состояния радостной благодарности. Если такая благодарность неоднократно подтверждается и обдумывается, то она, в конце концов, может вытеснить привычную тенденцию благодарить себя самого за любое достижение в какой-либо области жизни.

Я старался строго придерживаться сентенции, что полное и благодарное сердце не может быть источником тщеславия. Переполненное благодарностью, человеческое сердце раздает любовь, самое прекрасное чувство.

## СВЯЗЬ С БОГОМ

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

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

*Письмо, 1950.*

## Избавление от обид

Злоба — это враг «номер один». Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание духа, мы излечиваемся также психически и физически.

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

««« »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1949.*



## Материальное достижение

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

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

Во всех этих стремлениях, многие из которых не содержали в себе ничего предосудительного, обнаруживалось отсутствие в нас смирения. Нам не хватало перспективы, чтобы понять, что главное внимание должно уделяться развитию личности и духовным ценностям и что удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Правила членства?

В 1943 или 1944 годах Центральный офис обратился с просьбой ко всем группам подготовить и прислать им правила вступления в члены группы. После получения всех материалов мы проанализировали их и пришли к удивительному выводу.

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

««« »»»

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

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

## Самоуверенность и сила воли

Поначалу идея признания поражения вызывает у большинства протест. Вступая в Содружество АА, мы ожидали, что нас научат уверенности в себе. Потом нам объяснили, что, когда речь идет об алкоголе, уверенность в себе никому не помогает, а, скорее, даже мешает. Наши наставники заявили, что мы являемся жертвами пристрастия, столь коварного и сильного, что никакая человеческая воля не в состоянии пересилить его.

««« »»»

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

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Какова должна быть анонимность?

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

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

## Ежедневное принятие

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

««« »»»

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

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

1. Письмо, 1966.

2. «Грейпвайн», март 1962 г.

## Наши соратники

Сегодня большинство из нас приветствуют появление любой новой информации, способной пролить свет на эту загадочную и трудную болезнь, называемую алкоголизмом. Мы всегда рады появлению новых и ценных данных, будь то из лабораторных анализов, с кушетки психотерапевта или из социальных исследований. Мы рады любой новой информации, которая правильно информирует общественность и меняет ее традиционное отношение к алкоголикам.

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

*«Грейпвайн», март 1958 г.*

## Истинные и ложные амбиции

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

«««   »»»

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

*«Двенадцать и двенадцать».*

## **Увидеть — значит поверить**

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

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



## Живите в спокойствие

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

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

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Силы... из поражения

Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя.

««« »»»

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

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

## **АА: мягкая анархия и демократия**

Придя в АА, мы ощущаем большую личную свободу, чем в любой иной организации. Нас не могут заставить что-то сделать. В этом смысле наша организация олицетворяет анархию «в легкой форме». Большинство людей воспринимает слово «анархия» как нечто негативное. Но я думаю, что тот идеалист, который впервые начал пропагандировать эту концепцию, чувствовал, что если только люди получают полную свободу и не будут никому подчиняться, они будут добровольно объединяться на основе общности интересов. АА является именно такой мягкой формой анархии, которую он представлял.

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

*«АА взрослеет».*

## Приход веры

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

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

«««   »»»

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

1. «Грейпвайн», январь 1962 г.

2. Письмо, 1966.

## Остерегаться срыва

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

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

## Одиночки — но не одинокие

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

Да. Стоит лишь им пожелать этого. Окруженные множеством друзей, эти, так называемые «одиночки», согласно их собственным высказываниям, отнюдь не чувствуют себя одинокими. В обществе с другими — мужчинами и женщинами — они могут посвятить себя идеям, людям, созидательным проектам. Свободные от семейных уз, они могут заняться деятельностью, недоступной людям семейным. Мы ежедневно видим, что они делают множество полезных дел, получая взамен чувство огромного удовлетворения.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Более глубокое познание самого себя

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

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

## Поиск руководства в жизни

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

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

Затем, рассмотрев проблемы таким образом и не найдя никакого окончательного или веского ответа, я жду дальнейшего руководства свыше, которое может возникнуть непосредственно в моем мозгу или через других людей или через обстоятельства.

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

*Письмо, 1950.*



## Восприятие критики

Иногда мы испытываем удивление, шок или гнев, когда люди находят какие-то недостатки в АА. При этом мы настолько расстраиваемся, что теряем способность извлекать пользу из конструктивной критики.

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



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

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

1. «Грейпвайн», июль 1965 г.

2. «Двенадцать и двенадцать».

## Лучше, чем золото

Мы тоже находились в состоянии духовного опьянения. Как отощавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу. Радость преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ.

Какое-то время он не будет выпускать свое новое сокровище из рук. Он еще не понимает, что он затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздалось бесплатно.

## Справедливое негодование

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

««« »»»

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

1. Письмо, 1954.

2. «Двенадцать и двенадцать».

## Убежденность и компромисс

Один из принципов полезной жизни — взаимные уступки, способность с готовностью идти на компромисс. Нам, алкоголикам, у которых основной принцип «все или ничего», компромисс дается непросто. Тем не менее, мы никогда не должны забывать о том, что прогресс всегда основывается на серии компромиссов, способствующих развитию.

Конечно, мы не можем всегда идти на компромисс. Существуют обстоятельства, при которых необходимо твердо придерживаться своих убеждений, пока проблема не будет решена. Надо очень серьезно подходить к решению о том, идти или нет на компромисс.

## Только ли сила мысли?

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

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

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Преодоление страха

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

««« »»»

Проблема преодоления страха имеет два аспекта. Сначала мы должны попытаться освободиться от страха, насколько это возможно. Затем нам надо собрать всю свою решимость, чтобы конструктивно расправиться с оставшимися страхами.

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

## Войти в другую дверь

Когда среди нас появляется пьяный и говорит, что ему не нравятся принципы, люди или служба АА, когда он заявляет, что ему будет лучше где-нибудь в другом месте, мы не беспокоимся. Мы просто отвечаем: «Может быть, ваш случай действительно иной. Почему бы вам не попробовать что-то другое?»

Если член АА говорит, что ему не нравится его группа, мы не волнуемся. Мы просто говорим: «Почему бы вам не присоединиться к другой группе? Или организовать свою собственную группу?»

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

*«Двенадцать принципов».*

## Свобода от зависимости

Я спрашивал себя: «Почему Двенадцать Шагов не могут освободить меня от невыносимой депрессии?» К тому времени я пристально изучал молитву Святого Франциска: «Лучше утешать, чем быть утешаемым».

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

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

*«Грейпвайн», январь 1958 г.*



## ПОИСК МОТИВОВ

Мы упорно утверждали, что наше пьянство вредило только нам и больше никому. Наши семьи не страдали, потому что мы всегда платили по счетам и редко выпивали дома. Наши деловые партнеры не страдали, потому что мы появлялись на работе вовремя. Наша репутация не страдала, потому что мы были уверены, что лишь немногие знали о нашем пороке. А те, кто знали, не раз убеждали нас в том, что хороший человек может иногда и выпить. Так какой же мы причинили ущерб? Уж не более серьезный, чем тот, который можно легко устранить, мимоходом принеся извинения. Такая точка зрения является результатом намеренной забывчивости. Изменить ее можно лишь глубоким и честным анализом наших мотивов и действий.

*«Двенадцать и двенадцать».*

## Рост к Десятому Шагу

В последующие годы АА конечно будет совершать ошибки. Опыт научил нас, что мы не должны бояться их при условии, что мы всегда готовы признать наши ошибки и быстро исправить их. Наш рост как личностей, а также рост как братства зависит от этого здорового процесса проб и ошибок.

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

*«АА взрослеет».*

## Только для экстренных случаев?

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

Мы постепенно отказывались от представления, что живем, полагаясь в основном на себя, а Бог лишь изредка помогает нам. Те из нас, кто были верующими, поняли ограниченность такого представления о Боге. Отказываясь в первую очередь всегда обращаться к Нему, мы тем самым лишили себя Его помощи.

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

## Тысячи «основателей»

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

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

««« »»»

«АА не было изобретено! Ее основы мы получили благодаря опыту и мудрости многих наших великих друзей. Мы просто позаимствовали и адаптировали их идеи».

««« »»»

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

1. Письмо, 1945.
2. Письмо, 1966.
3. Письмо, 1966.

## Возобновите ваши усилия

«Хотя я знаю, как вы сожалеете и страдаете после срыва, пожалуйста, не переживайте о временной потере душевного покоя. С максимально возможным спокойствием, возобновите ваши усилия по прохождению заново программы АА, особенно тех ее частей, которые имеют отношение к медитации и самоанализу.

Я бы также советовал вам разобраться в том, что такое избыточная вина. Это не что иное, как обратная сторона гордыни. Искреннее сожаление о содеянном — это прекрасно, а вина — нет.

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

*Письмо, 1958.*

## **Давать, ничего не требуя взамен**

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

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

## Правда — освободитель

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

««« »»»

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

Девятый Шаг предостерегает нас от неправильного использования правды, отмечая: «Мы возмещаем прямой ущерб людям, кроме случаев, когда такая помощь может нанести вред им или кому-либо другому». Поскольку здесь подразумевается, что правду можно использовать, как во зло, так и во благо, то этот важный принцип, конечно, широко применяется в решении проблемы развития честности.

*«Грейпвайн», август 1961 г.*

## «Как же ты примешь этот удар?»

В тот день, когда трагедия Пирл Харбора дошла до нашей страны, один добрый друг АА прогуливался по улице Св. Луиса. Отец Эдвард Даулинг не был алкоголиком, но был одним из основателей группы АА в своем городе. Поскольку большинство его обычных непьющих друзей уже «приложились» к бутылке, чтобы стереть все последствия несчастья Пирл Харбора, отец Эд пребывал в мучениях от мысли, что его любимая группа АА, возможно, займется тем же самым.

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

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

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



## О здоровой и пагубной зависимости

«Ничто не может быть таким деморализующим, как цепкая и малодушная зависимость от другого человека. Очень часто нашу потребность в любви и внешней защите невозможно удовлетворить. В конце концов, наш предполагаемый защитник просто исчезает, и мы опять остаемся в одиночестве и перед дилеммой — либо совершенствоваться, либо опускаться все ниже и ниже».

««« »»»

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

Если мы по-настоящему зависим от Бога, то не станем строить из себя Бога перед нашими друзьями и не захотим полностью зависеть от защиты и поддержки людей.

1. Письмо, 1966.

2. «Двенадцать и двенадцать».

## Взаимная терпимость

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

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

*Письмо, 1950.*

## Разрушение стен эгоизма

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

««« »»»

Воистину достижение б'ольшого смирения является основополагающим принципом каждого из Двенадцати Шагов АА, ибо без определенной степени смирения ни один алкоголик не сможет оставаться трезвым.

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

1. *«Двенадцать и двенадцать».*
2. *Там же.*

## **Избавление от страха финансовой несостоятельности**

Когда работа была просто для заработка, а не возможностью сделать что-то полезное, когда приобретение денег ради финансовой независимости было важнее, чем зависимость от Бога, мы все еще оставались жертвами неразумных страхов. Эти страхи делали невозможной спокойную и полезную жизнь при любом материальном достатке.

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

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Только Бог неизменен

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

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

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

*Письмо, 1966.*

## Ответьте, пожалуйста, да или нет

Таким образом, наша цель состоит не в том, чтобы избегать тех мест, где выпивают, если у нас есть основания находиться там. Это включает бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадьбы и даже обычные кутежи. Человеку, имевшему дело с алкоголиками, это может показаться искушением судьбы, но это не так.

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

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

*«Анонимные алкоголики».*

## Очищая каналы

В течение дня, когда возникают сложные ситуации или же нам предстоит принять определенное решение, мы делаем паузу и снова обращаемся к нему с простой просьбой: «Да исполнится Твоя воля, а не моя».

Если в эти моменты мы находимся в состоянии сильного душевного волнения, то, повторив про себя молитву или фразу, понравившуюся и запомнившуюся нам во время чтения или медитации, мы сможем лучше контролировать наши эмоции. Повторяя ее снова и снова, мы сможем очиститься от душащего нас гнева, страха, разочарования и непонимания и вернуться к самому надежному источнику помощи в минуты стресса — нашему поиску Божьей воли, а не своей собственной.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Чья ответственность?

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

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

Вот почему трезвость, — свобода от алкоголя, которая достигается через обучение и практику «Двенадцати Шагов» АА, — является единственной целью группы. И если мы не будем следовать этому важнейшему принципу, то мы обязательно развалимся, а если мы развалимся, то уже не сможем помочь никому».

*Письмо, 1966.*



## Дебет и кредит

Во время дружеской сплетни мы можем спросить себя: «Зачем мы сказали то, что сказали? Мы только старались быть полезными и информативными? Или может быть, мы пытались почувствовать свое превосходство, говоря о чужих грехах? Или может быть, из-за страха и неприязни мы старались навредить им?»

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

«««   »»»

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

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

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

## Эгоизм?

«Я могу понять ваше смущение, когда какой-либо член АА говорит: «АА — это программа для эгоистов». Слово «эгоистичный» обычно подразумевает стремление к приобретательству, повышенную требовательность и безразличие к благополучию окружающих. Конечно, стиль жизни АА не предполагает таких нежелательных черт.»

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

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

*Письмо, 1966.*

## Как проблемы превращаются в достоинства

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

АА родилось из проблемы, одной из самых серьезных бед, в которую мог попасть человек, проблемы, которая сопутствует этому тяжелому и смертельному недугу, называемому алкоголизмом. Каждый из нас пришел в АА со своей бедой, невозможной бедой, безнадежной бедой. Вот почему мы здесь.

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

## Мы не можем жить в одиночестве

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

Опыт других членов АА убедил нас в том, что в одиночку мы не можем жить с гнетущими нас проблемами и дефектами характера, вызвавшими или усугубившими эти проблемы. Если, выполняя Четвертый Шаг, мы, как прожектором, осветили всю нашу жизнь, наглядно выявив то прошлое, которое нам не хотелось бы вспоминать; если мы пришли к пониманию того, как неразумные суждения и действия причинили вред нам и окружающим, то значит, мы не должны жить дальше с этими, терзающими нас призраками нашего прошлого. Мы должны побеседовать с кем-нибудь о них.

««« »»»»

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

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

## Преимущества ответственности

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

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

««« »»»

«Мой друг Генри потерял высокооплачиваемую работу из-за пьянства. Но у него остался прекрасный дом, на содержание которого требуется в три раза больше, чем его сократившийся заработок.

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

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

*1. Письмо, 1960.*

*2. Письмо, 1966.*

## Жизнь — это не тупик

Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше не могли, пока жили, опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше. Такой человек получает дар, равносильный новому состоянию сознания и новому существованию.

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

## **Всегда есть место для совершенствования**

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

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

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

*«Грейпвайн», февраль 1961.*

## Замковый камень арки (краеугольный камень)

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

«««   »»»

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

В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

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



## Сила Воли и Выбор

«Мы в АА знаем тщетность попыток порвать с алкогольной одержимостью только с помощью силы воли. В то же время, мы прекрасно знаем, какие невероятные усилия требуются для принятия Двенадцати Шагов АА в качестве основных принципов жизни, которые вернут нас к здравомыслию.

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

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

*Письмо, 1966.*

## Анализ событий дня

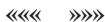
Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни?

Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

## Наблюдаем, как исчезает одиночество

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

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



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

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

## Мужество и осторожность

Когда страх упорно преследовал нас, мы уже знали его причину и могли с ней справляться. И в каждом несчастье мы начинали видеть данную Богом возможность развивать в себе мужество, рождающееся из смирения, а не из бравады.

««« »»»

Осторожность — это золотая середина, судходный канал между препятствиями, создаваемыми нашими страхами с одной стороны, и безрассудством, с другой. Осторожность в действии создает особый, единственный в своем роде климат, в котором можно достичь гармонии, эффективности и последовательного духовного возрождения.

««« »»»

«Осторожность — это разумная озабоченность без беспокойства».

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

## Пешком к спокойствию

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

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

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

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

*Письмо, 1960.*

## Атмосфера благодати

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

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

**«...ВО ВСЕХ ДЕЛАХ НАШИХ»**

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

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

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

*Письмо, 1966.*

## Духовный детский сад

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

««« »»»

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

Для остальных из нас это было просто шокирующим, но, к счастью, мы прислушались к этим точкам зрения. Наше групповое сознание работало над созданием наиболее приемлемой и эффективной книги.

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

1. Письмо, 1954.

2. «АА взрослеет»



## Когда недостатки не смертельны

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

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

*«Двенадцать и Двенадцать»*

## Самоуважение через самопожертвование

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

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

## Гнев — наш личный и общий враг

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

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

«Наказание никогда не исцеляет; исцеляет только любовь».

*Письмо, 1966.*

## «Срывники» нуждаются в понимании

«Срывы» часто являются своеобразным выражением бунта; у некоторых из нас такого бунтарского духа больше, чем у других. Срывы могут также вызываться иллюзией, что человек уже «излечился» от алкоголизма. Причиной срывов может быть также беспечность и самоуспокоение. Мало кому из нас удалось преодолеть этот период абсолютно трезвыми. Два-три года все идет прекрасно, и вдруг этот человек исчезает, и мы его долго не видим. Некоторые из нас страдают от чрезмерного чувства вины из-за пороков и слабостей, от которых мы либо не можем, либо не хотим избавиться. Слишком мало прощения самого себя и слишком мало молитвы — такое сочетание способствует срывам.

К тому же на некоторых из нас алкоголь оказал более сильное разрушительное воздействие. Другие же, сталкиваясь с чередой бедствий, не могут найти в себе достаточно духовных сил, чтобы противостоять им. Есть среди нас и люди, страдающие физическими недугами. Некоторые из нас более подвержены продолжительному нервному истощению, тревогам и депрессиям. Такие факторы зачастую способствуют срывам, а иногда они даже подавляют человека».

*Беседа, 1960.*

## Забытая гора

Когда я был маленьким, у меня проявились черты характера, которые впоследствии привели к сильной тяге к алкоголю. Я вырос в маленьком городке, в штате Вермонт, под сенью горы, которая называлась Эоловой горой. В своих детских воспоминаниях я вижу, как я смотрю вверх на огромную таинственную гору, пытаюсь понять, что это такое, и смогу ли я забраться так высоко. Но мои созерцания были нарушены моей теткой, которая в качестве подарка на мое четырехлетие преподнесла мне тарелку с помадками. И в течение последующих тридцати пяти лет я гнался за «помадкой жизни» и не вспоминал о горе.

«««   »»»

Когда потворство нашим слабостям не оказывает на нас очевидного разрушительного действия, мы называем это не иначе как «маленькие радости жизни».

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

## Духовный Аспект

Как часто на наших встречах мы слышим такие заявления: «Я еще не достиг духовности». Хотя до этих слов человек рассказывал нам о невероятных изменениях, которые произошли в его душе, имея в виду не только его избавление от алкогольной зависимости, но и полное изменение его отношения к самой жизни.

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

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

## Исцеляющие беседы

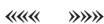
Когда мы общаемся с нашим другом по АА, мы не должны смущаться напоминанием ему о соблюдении анонимности. Наши приватные беседы обычно протекают так легко и свободно, что некоторые наставники АА забывают о неразглашении некоторых тайн. И мы не должны никогда нарушать обет таинства таких исцеляющих бесед.

У подобного рода общения есть неоспоримые преимущества. В них мы находим великолепную возможность быть предельно откровенными. Мы уже не думаем о нанесении вреда другим людям и не боимся насмешек или осуждения. В таких беседах мы также имеем прекрасную возможность распознать самообман.

## Принципы против целесообразности

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

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



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

1. *«Двенадцать и двенадцать».*
2. *Грейпвайн», январь 1958.*



## **Наш новый «работодатель»**

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

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

Так как мы ощутили в себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы как бы заново родились.

## Движение вперед

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

««« »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1942.*

## «Идеальное» смирение

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

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

Когда я обдумываю подобную точку зрения, мне не нужно бояться того, что я никогда не смогу достичь этого, равно как и не стоит раздуваться от самомнения, что когда-то эти достоинства будут полностью моими.

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

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

*«Грейпвайн», июнь 1961.*

## Два вида гордости

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

««« »»»

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

Став членами АА, мы поняли, что эта черта способствовала развитию нашего себялюбия. Обвиняя в грехах некоторых верующих, мы могли ощущать свое превосходство над всеми ними. Более того, мы могли не слишком пристально следить за своими собственными недостатками.

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

1.»Грейпвайн», август 1961.

2.»Двенадцать и Двенадцать»

## Познание в тишине

В 1941 году один из членов нашей группы в Нью-Йорке привлек наше внимание к газетной заметке, а точнее, к некрологу, напечатанному в местной газете, где говорилось: «Боже, дай нам разум и душевный покой, чтобы принять то, что мы не в силах изменить, мужество, чтобы изменить то, что мы можем, и мудрость, чтобы отличить одно от другого».

Никогда мы еще не видели, чтобы главные идеи АА излагались так точно всего в нескольких словах. С удивительной быстротой Молитва о душевном покое стала общеупотребительной.

«««   »»»

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

1. «АА взрослеет», стр.196.

2.»Двенадцать и Двенадцать»

## Свобода через признание

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

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

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

*«Грейпвайн», март 1962.*

## Конструктивна или деструктивна неприятность?

«Было время, когда мы игнорировали проблемы, надеясь, что они уйдут. Или, находясь в страхе и депрессии, мы попросту убегали от них, но обнаруживали, что они все равно с нами. Часто из-за безрассудности, горечи и обвинений, мы пытались сопротивляться. Эти заблуждения, «подогреваемые» алкоголем, гарантировали нам полное разрушение, если только мы не поменяем себя.

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

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

*Письмо, 1966.*

## Вглядываясь в прошлое

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

Тревожащие нас эмоциональные конфликты прошлого погребены в подсознании порой настолько глубоко, что мы забыли о них. В то время, когда они произошли, они стали причиной серьезной эмоциональной встряски, в результате которой наш внутренний мир поbleк и наша жизнь в целом ухудшилась.

«««   »»»

«Наша реакция на неудачи более сильная, чем у обычных людей. Переживая заново эти эпизоды и обсуждая их строго конфиденциально с другими людьми, мы, таким образом, уменьшаем их масштаб, а соответственно, и их потенциальную силу в нашем подсознании».

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Письмо, 1954.*



## Полная безопасность?

Когда мы стали членами АА, наше отношение к деньгам изменилось, часто чуть ли не на противоположное. Мы впадали в паническое состояние, вспоминая зря потраченные годы. Нашей главной целью стал не финансовый успех, а просто материальная обеспеченность.

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

Мы забыли, что большинство членов АА имеют зарплаты значительно выше среднего; мы забыли о расположении к нам наших братьев по АА, которые охотно помогут нам найти работу получше, если мы сможем выполнять ее; мы забыли о фактической или потенциальной финансовой необеспеченности всех людей в мире. Хуже всего было то, что мы забыли Бога. В денежных вопросах мы верили только в себя, да и то не очень.

## Быть открытыми

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

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

««« »»»

Нашей первой задачей должно быть воспитание умения сдерживать себя. Это умение наиболее важно для нас. Когда мы говорим или действуем поспешно, наша способность быть справедливыми и терпеливыми мгновенно улетучивается.

1. «Грейпвайн», июль 1965.
2. «Двенадцать и Двенадцать»

## Никакой личной власти

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

Это заставило меня понять, что в мире существует еще множество ситуаций, над которыми я не властен, — и если я готов допустить это в отношении алкоголя, то я должен сделать то же самое в отношении многого другого. Мне надо сохранять спокойствие и понять, что Он, а не я, является Богом».

*Письмо, 1940.*

## Сущность развития

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

Сущностью всего процесса совершенствования является желание перемен к лучшему и неослабная готовность брать на себя часть ответственности за эти перемены.

## Видение каждого человека

«За пределы той Высшей Силы, как каждый из нас воспринимает Его, АА, как общество, никогда не должно проникать в сферу догм и теологии. Мы никогда не станем религией в этом смысле, в противном случае окажемся втянутыми в теологические споры, и тогда мы погубим свою действенность».

««« »»»

«Удивительный факт об АА — все религии видят в нашей программе сходство со своими постулатами. Так, католические теологи заявляют, что «Двенадцать Шагов» это точное повторение «Духовных Упражнений» Святого Игнасия, и хотя наша книга имеет привкус греха, болезни и смерти, но журнал «Кристиан Сайенс Монитор» часто хвалил ее в своих редакционных статьях.

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

1. Письмо, 1954.

2. Письмо, 1950.

## Чувство причастности

Возможно, одна из самых больших наград, которую мы получаем за наши молитвы и медитацию, это чувство приобщения. Окружающий нас мир перестает казаться нам чужим и враждебным. Исчезает чувство потерянности, страха и отсутствия цели.

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

## Вступление к Программе

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

«««   »»»

Мы знаем, что новичку приходится «опуститься на самое дно», в противном случае ничего не произойдет. Поскольку мы все алкоголики, которые понимают его, мы можем прибегнуть к мощному орудию «одержимость-плюс-аллергия», которое сможет разбить его эго. Только в этом случае он поймет, что сам по себе, без какой-либо помощи, он попросту не имеет шансов.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *«АА сегодня»*

## На широкой дороге

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

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



## Живое слово

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

«Однако большинство людей находят, что анонимность в такой степени не обязательна или даже нежелательна. Если человек уже достаточно долго не пьет и чувствует себя уверенным, нет причин, чтобы не поговорить об АА с другими людьми в каких-то подходящих местах. Таким образом, можно привлечь еще больше людей в АА. Живое слово всегда являлось самым важным средством общения».

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

*Письмо, 1962.*

## Мы не боремся

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

В этом заключено чудо. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы больше не даем зарюки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха.

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

## Готовность — вот главный «ключ»

Каким бы горячим ни было его (новичка) желание, ему нужно конкретно знать, каким образом он может вручить свою волю и жизнь тому Богу, который, с его точки зрения, существует.

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

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

## Новичок и его семья

Когда человек становится алкоголиком, создаются противоестественные ситуации, разрушающие семейные отношения. Если пьет муж, жена должна стать главой семьи и часто обеспечивать ее материально. По мере развития алкоголизма муж превращается в больного и безответственного ребенка, за которым надо присматривать и которого надо спасать от всякого рода неприятностей и бед. Постепенно и незаметно жена вынуждена взять на себя в отношении мужа роль матери мальчика, сбившегося с праведного пути. Муж попеременно то любит, то ненавидит ее за материнскую заботу. Устанавливается тип взаимоотношений, изменить который впоследствии будет очень не просто.

Однако под влиянием Программы Двенадцати Шагов ситуация часто нормализуется.



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

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

## Свобода выбора

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

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

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

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

## Заглядывая за горизонт

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

«««   »»»

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

1. *«АА Сегодня»*

2. *«Двенадцать и Двенадцать»*

### **«...признали перед Богом...»**

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

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

## Постоянство в молитве

Мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их необязательными. Конечно, мы признаем, что в чрезвычайных обстоятельствах они могут помочь, но поначалу многие склонны рассматривать их как загадочное ремесло служителей церкви, от которого мы надеемся получить некую косвенную пользу.

«««   »»»

Став членами АА, мы поняли, что молитва несомненно дает хорошие результаты. Они приходят благодаря знаниям и опыту. Все, кто усердно молились, ощутили в себе силу, которой у них не было ранее. Они стали мудрее. Они обрели спокойствие духа, которое устойчиво сохраняется в столкновениях с жизненными трудностями.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Там же*



## Возвращение к работе

Нечестность других людей мы можем использовать в качестве благовидного предлога неисполнения наших собственных обязательств.

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

Но когда мое домашнее хозяйство пошло прахом, я понял, что прежде просто не мог допустить мысли о возвращении на работу. И я вернулся на Уолл Стрит, и с тех пор страшно рад этому. Мне нужно было снова понять, что в этом финансовом районе Нью-Йорка было много прекрасных людей. Мне также нужен был опыт нахождения в трезвом состоянии в тех местах, где когда-то алкоголь нанес мне удар.

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

*«Грейпвайн», август 1961.*

## Путь силы

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

Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить.

## **Все наши проблемы в голове**

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

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

## Препятствия на нашем пути

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

««« »»»

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

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Там же.*

## Быстрая оценка

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

«Быстрая оценка» направлена на решение каждодневных взлетов и падений, особенно таких, когда какие-либо люди или события вывели нас из равновесия, и мы можем наломать дров.

## «Привилегированные люди»

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

Насколько было бы лучше, если бы я чувствовал благодарность, а не самоудовлетворение: благодарность за то, что я прошел через страдания алкоголизма; благодарность за то, что свыше мне было дано чудо исцеления; благодарность за привилегию служить моим товарищам-алкоголикам и благодарность за братские узы, которые связывают меня с ними такими тесными дружескими отношениями, которые испытывали весьма немногие человеческие сообщества.

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

*«Грейпвайн», июль 1946.*

## Права каждого

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

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

«««   »»»

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

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

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. Письмо, 1966.

## Победа в поражении

Убежденный в том, что никогда не смогу быть причастным, и уверенный в том, что никогда не мог бы удовлетвориться должностью второго плана, я чувствовал, что должен был главенствовать во всем: и в работе и в игре. Когда эта привлекательная формула хорошей жизни начала приносить успехи, в соответствии с моими тогдашними представлениями об успехе, я был необычайно счастлив.

Но, когда я время от времени терпел неудачу, меня переполняли чувства обиды и уныния, излечить которые могла только новая победа. Следовательно, я очень рано начал оценивать все в терминах победы или поражения — «все или ничего». Единственное полное удовлетворение мне давала только победа.

«««   »»»

Мы приходим к выводу, что, только потерпев полное поражение, можно обрести способность встать на путь, ведущий к силе и освобождению. Признание полного бессилия в конечном счете оказывается прочным основанием, на котором можно построить счастливую целенаправленную жизнь.

1. «Грейпвайн», январь 1962.
2. «Двенадцать и Двенадцать».



## Отбрасывая недостатки

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

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

## За пределами агностицизма

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

««« »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1946.*

## Два пути для ветерана АА

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

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

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

## Основа смирения

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

Это справедливо даже в тех случаях, когда мы верим в существование Бога. Все наши серьезные религиозные чувства оставались бесплодными, потому что мы пытались сами играть роль Бога. Если мы рассчитывали прежде всего на собственные силы, всякая опора на Высшую Силу исключалась.

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

## Недостатки и их преодоление

Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее.

««« »»»

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

««« »»»

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

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

## «Вернуло нам здравомыслие»

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

Их слепота поддерживается отношением к ним окружающих, которые не понимают разницы между обыкновенным употреблением алкоголя и алкоголизмом. Душевное здоровье определяется как здравомыслие. Однако ни один алкоголик, трезво анализирующий свое разрушительное поведение, будь его объектом мебель в столовой или нравственные основы собственной личности, не может утверждать, что сохранил здравый ум.

## Инстинкты, данные Богом

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

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

«««   »»»

Таким образом, мы попытались выработать разумный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали, насколько эгоистичны наши отношения со всеми людьми. Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*

2. *«Анонимные алкоголики».*

## Школа жизни АА

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

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



## Слепо доверять?

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

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

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

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

*Письмо, 1966.*

## **Братъ на себя ответственность**

Обучение тому, как жить в постоянном мире, сотрудничестве и братстве со всеми мужчинами и женщинами, какими бы они ни были, становится интересным и захватывающим приключением.

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

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Там же.*

## Делай как я...

Очень редко, даже реже, чем мы сами думаем, мы находим глубокий контакт с алкоголиками, которые сталкиваются с дилеммой — верить в Бога или нет.

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

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

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

*«Грейпвайн», апрель 1961.*

## АА — путеводная звезда

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

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

««« »»»

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

*«Грейпвайн», март 1958.*

## Больше, чем утешение

Когда я ощущаю депрессию, я не перестаю повторять сам себе: «Боль — это пробный камень прогресса»... «Не бойся зла»... «И это тоже пройдет...», «И этот опыт может оказаться полезным».

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

*«Грейпвайн», март 1962.*

## Путеводитель к лучшему

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

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

«««   »»»

Через все Традиции АА проходит признание того факта, что и наше Братство небезгрешно. Мы признаем, что у нас есть недостатки, как у каждого сообщества, и что эти недостатки постоянно мешают нам. Наши Традиции — это путеводитель к лучшим способам действий и жизни. И они имеют то же значение для жизнеспособности и гармонии групп, что и «Двенадцать Шагов» для достижения трезвого образа жизни и внутреннего спокойствия каждым членом АА.

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

## Никаких границ

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

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

## Начни с прощения

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

Вот тут-то нам и следует резко одернуть себя. Нет большого смысла в том, что настоящий пьяница начинает находить недостатки в других людях. Не нужно забывать, что не только алкоголики наделены болезненными эмоциями. Во многих случаях мы имели дело с такими же страдальцами, как и мы, с людьми, чьи страдания мы умножили.

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



## Чудодейственная сила

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



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

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

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *Письмо, 1966.*

## Без гнева

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

Однако, если критика в адрес АА. частично или полностью оправдана, лучше признать это в частной беседе с критиками и выразить при этом благодарность.

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



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

1. *«Двенадцать принципов».*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

## Рецидивы — и группа

На самых первых порах нас больше всего преследовал страх рецидива. Вначале почти каждый алкоголик, с которым мы начинали работать, срывался, если вообще когда-либо переходил к трезвой жизни. Некоторые не пили почти шесть месяцев или даже год, а потом срывались. Это всегда была настоящая катастрофа. Мы тогда переглядывались и, молча, спрашивали друг друга: «Кто следующий?»

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



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

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

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1942.

## Здание, построенное каждым и всеми

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

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

«««   »»»

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

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1959.

## Осознание смирения

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

Вступив в АА, мы наблюдали и слушали. И везде мы сталкивались со случаями, когда смирение превращало неудачи и несчастья в неоценимые достоинства.

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать»*
2. *Там же*

## **Воображение может быть конструктивным**

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

Возможно, наша беда была не в том, что мы пользовались своим воображением, а в том, что мы были совершенно не способны направить его в нужное русло. Творческое воображение само по себе вещь неплохая, оно лежит в основе всех наших серьезных успехов. В конце концов, ни один человек не может построить дом, прежде чем не начертит план.

## Терпимость в действии

«Мы поняли, что в нашей практике больше внимания надо уделять принципам терпимости и любви. Мы никогда не имеем права говорить человеку (или настаивать), что он обязан согласиться с формулировками, иначе его исключают из наших рядов. Атеист может выступить на встрече АА и сказать, что он все еще не верит в существование Божества, но при этом он будет говорить о том, как сильно изменились его восприятие и взгляды. Наш опыт подсказывает, что его отношение к Богу тоже изменится, но при этом никто не указывает ему, что он должен делать».

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

«И правверные, и иноверцы, и неверующие прекрасно сосуществуют в АА. И для всех здесь открыта возможность духовного преобразования».

*Письмо, 1944.*

## Между крайностями

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

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

«Очевидно, путь к смирению и совершенствованию лежит где-то посередине между этими крайними точками. В своем медленном продвижении от бунта — мы в тысячах и тысячах лет от полного совершенства.»



## Рациональность и самоотречение

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



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

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

1. «АА взрослеет»

2. Там же

## Чей самоанализ?

Мы обычно не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это. Мы предпочитаем, по возможности, ограничиваться нашими собственными историями жизни. Человек может критиковать себя или смеяться над собой, и это может произвести благоприятное впечатление на окружающих, но критика или насмешка в адрес других может произвести прямо противоположный эффект

««« »»»

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

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

## Пусть все будет просто

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

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

«Но когда заходит разговор о деятельности групп в разных местах и АА в целом, мы понимаем, что мы должны как-то организовать донесение идей, или столкнемся с хаосом. А хаос — это уже не простота».

««« »»»

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

1. Письмо, 1966.

2. «АА взрослеет»

## Избавление и радость

Кто может перечислить все страдания, которые мы пережили в прошлом, и кто может оценить чувство облегчения и радости, которое принесли нам последующие годы? Кто может рассказать о тех широких последствиях, которые были вызваны делами Божьими через АА?

И кто может проникнуть в глубокую тайну нашего полного освобождения от рабства, привязанности к самой безнадежной и смертельной одержимости, которая в течение многих веков владела умами и телами таких же мужчин и женщин, как и мы.

««« »»»

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

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

## Спасительный принцип

Практика признания своих недостатков перед другим человеком известна, конечно же, с глубокой древности. Она всегда и во все времена признавалась эффективной и характерна для по-настоящему духовных и религиозных людей.

Но в наше время религия — не единственный адвокат этого спасительного принципа. Психиатры и психологи указывают на глубокую потребность каждого человека в практическом исследовании и понимании своей личности и ее недостатков, а также их обсуждении с доверенным лицом.

Что касается алкоголиков, то члены АА даже кое-что добавили бы к этому. Большинство из нас считают, что без бесстрашного признания собственных дефектов перед каким-либо другим человеком мы не смогли бы сохранить трезвость. По-видимому, Божья благодать не войдет в нас и не избавит нас от разрушительного пристрастия, пока мы не захотим попробовать выполнить это.

## «Успех» в деле Двенадцатого Шага

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

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

««« »»»

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

1. Письмо, 1942.

2. «АА сегодня»

## Не бойтесь зла

Хотя мы, в АА, понимаем, что живем в мире, охваченном, как никогда ранее, разрушительными страхами, мы все же видим огромные возможности для веры и громадное стремление к справедливости и братству. Ни один пророк не скажет, вам, будет ли исходом мира огненное разрушение, или, по Божьему замыслу, это будет начало самой яркой эры, которое когда-либо знало человечество.

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

*«Грейпвайн», январь 1962.*

## Прогресс, а не совершенство

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

Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство.

««« »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *Письмо, 1946.*



## Принимая Дары Божьи

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

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

*Письмо, 1964.*

## Процесс обучения никогда не останавливается

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

««« »»»

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

1. Письмо, 1964.

2. Письмо, 1949.

## Чья воля?

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

Он при этом забывает, что человеку свойственно выдавать желаемое за действительное, и, что склонность человека к логическим обоснованиям своих действий искажает так называемое «руководство свыше». С самыми наилучшими намерениями он проявляет собственную волю в жизненных ситуациях и при решении своих проблем, пребывая при этом в счастливом заблуждении, что Бог руководит им во всех его поступках.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Достижения и тайны

«Иногда озабоченность АА вопросами трезвости воспринимается неправильно. Для некоторых одно только это достоинство воспринимается как единственное достижение нашего общества. Нас считают бывшими алкоголиками, которые, по сути своей, либо немного, либо совсем не переменились к лучшему. Такие мнения весьма далеки от истины. Мы знаем, что постоянной трезвости можно достичь только путем коренного изменения в жизни и в мировоззрении человека путем духовного пробуждения, которое может положить конец тяге к спиртному».

«««   »»»

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

1. Письмо, 1966.

2. Письмо, 1955.

## Вопрос честности

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

Поскольку все мы склонны совершать ошибки, и не застрахованы от них в нашей будущей жизни, было бы самонадеянным предположить, что мы когда-нибудь сможем достичь абсолютной честности. Самое лучшее, что мы можем сделать — это стремиться к тому, чтобы стать более честными».

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

*Письмо, 1966.*

## Корни реальности

Поэтому мы начали с проверки личных моральных качеств. Это был Четвертый шаг. Предприятие, которое не проводит инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок — это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации — выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них. Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей.

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



«Моменты осмысления могут построить жизнь, основанную на духовной ясности, и у меня есть отличная причина так думать. Корни реальности, вытесняющие невротическую поросль, будут крепко держать нас, несмотря на сильные порывы тех сил, которые могут разрушить нас, или которые мы могли бы использовать, чтобы разрушить самих себя».

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *Письмо, 1949.*

## Конструктивные силы

Поначалу у меня, как у многих наших новичков, которые называют себя атеистами или агностиками, в глубине души была какая-то преграда. Их желание не верить в Бога настолько сильно, что, по всей видимости, они предпочитают встретиться с владельцем похоронного бюро вместо того, чтобы попытаться найти свою дорогу к Богу.

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

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

*«АА сегодня».*

## Терпимость

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

И кто-то ответил: «Он уже здесь довольно давно. Все любят его. А раньше он был одним из членов банды Аль Капоне.» Вот насколько разнообразны сегодня члены АА.



Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который открывает человеку веру в Бога. Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы — дети существующего Создателя, с которым можно общаться, установив простые и понятные отношения, если только нам хватит воли и честности, чтобы взяться за это всерьез.

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



## Доминирование и потребность

Основной факт, который мы не удосужились признать, — это нашу неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве. Наша самовлюбленность роет на нашем пути две ямы, грозящие катастрофой. Мы либо пытаемся подавлять тех, кого мы знаем, либо начинаем слишком зависеть от них.

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

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

«««   »»»

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

1. «Двенадцать и Двенадцать»
2. «Грейпвайн», январь 1958.

## Деньги — до и после

В тот период, когда мы пили, мы вели себя так, как если бы у нас был неистошимый запас денег, хотя в перерывах между запоями мы становились почти нищими. Не осознавая этого, мы всего лишь копили деньги для очередного запоя. Деньги были для нас символом престижа и удовольствия. Когда алкоголизм усилился, деньги стали единственно важным моментом в нашей жизни, потому что позволяли нам купить алкоголь и временное забытие, которое следовало за выпивкой.

««« »»»

Хотя восстановление нашего финансового статуса является очень важным для многих из нас, но мы не можем ставить деньги на первое место. Для нас материальное благополучие следует за духовным ростом, и никогда наоборот.

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

## Обратно на Землю

Те из нас, кто в течение долгого времени пребывали в мире ложной выдуманной духовности, наконец, поняли, что вели себя по-детски. На место выдуманного мира пришло великое чувство предназначения, сопровождаемое растущим осознанием силы Божьей в нашей жизни.

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

## Сдерживая гнев

Немногие люди становятся в такой мере жертвами недовольства, как алкоголики. При этом не важно, правы мы или не правы. Вспышка гнева может испортить весь день, а тайная злоба делает нас несчастными и мешает действовать. К тому же мы были не в состоянии различать, в каких случаях наш гнев был оправданным, а в каких нет. Он нам всегда казался оправданным. Гнев, которому изредка могут предаваться уравновешенные люди, долго держал нас в состоянии эмоциональной неуравновешенности. Такие «эмоциональные запои» часто заставляли нас снова прикладываться к бутылке.



Сдержанность во всем, что мы говорим и пишем, всегда окупается. Следует избегать скоропалительной критики и яростных эмоциональных споров. То же самое касается надутого вида и молчаливого презрения. Это эмоциональные ловушки, в которые мы попадаем из-за гордости и мстительности. Наша первая задача — эти ловушки обойти. Когда нас влечет к ним какая-либо приманка, мы должны научиться отступить на шаг и подумать. Ибо мы не можем ни думать, ни действовать, стремясь к каким-либо разумным целям, пока привычка обуздывать свои порывы не станет автоматической.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *Там же.*

## Проблема сообщества

Одним из путей решения проблемы алкоголизма является образование — учеба в школе, медицинских колледжах, у священников и работодателей, в семьях и у всего общества в целом. На всем протяжении жизни от колыбели до могилы пьяница и потенциальный алкоголик должны быть окружены настоящим и глубоким пониманием и непрекращающимся потоком информации.

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

Ну а кто теперь займется таким образованием? Очевидно, это должно стать обязанностью сообщества и более узких специалистов. Мы, в АА, конечно можем оказывать сильную помощь, но АА как таковое не может и не должно вмешиваться напрямую в эту область. Таким образом, мы должны доверять другим организациям, друзьям вне АА и их желанию внести значительное количество денег и усилий.

*«Грейпвайн», март 1958.*

## Мнимое совершенство

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

Это старое предостережение может восприниматься как еще одна готовая отговорка, которая может оправдать наше нежелание прилагать максимум усилий. Однако, при ближайшем рассмотрении мы обнаруживали прямо противоположное. Это наш способ предупредить о слепой гордыне и мнимом совершенстве, которыми мы, на самом деле, не обладаем.

««« »»»

Только Первый Шаг, где мы признали на сто процентов свое бессилие перед алкоголем, требует абсолютного совершенства. Остальные Одиннадцать Шагов провозглашают совершенные идеалы. Они являются целями, к которым мы стремимся, и мерой нашего успеха в процессе исцеления.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Реальность духовного опыта

«Возможно, вы зададитесь вопросом, в чем разница между галлюцинациями и божественным образом истинного духовного опыта. Я сомневаюсь, что кто-то может дать точное определение, что такое галлюцинации. Однако, все те, кто сами получили духовный опыт, говорят о его истинности. А наилучшим подтверждением истинности являются последующие результаты. Те, на кого снизошла эта благодать, становятся совершенно другими людьми, и обычно они меняются к лучшему. Этого нельзя сказать о людях, которые галлюцинируют».

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

## Обеспокоенный наблюдатель

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

«Когда я собирался «проверить» других, мною часто руководил страх за то, что они делают, излишняя уверенность в своей правоте и даже прямая нетерпимость. В результате, мне редко удавалось что-либо подкорректировать. Я просто создавал барьеры недовольства, которые мешали правильно воспринимать любые предложения, примеры, понимание или любовь».

«««   »»»

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

1. Письмо, 1945.

2. Письмо, 1966.



## Уметь встретить превратности судьбы

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

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

««« »»»

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

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

1. Письмо, 1958.

2. Письмо, 1966.

## Бумеранг

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

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

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

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

*«АА взрослеет».*

## «Единственное требование...»

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

«««   »»»

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

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

## Разговоры или действия?

В возмещении ущерба вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется «наступить подбородком». Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело.

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

## Пережить испытания

С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы оградить алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу. Если алкоголик старается спрятаться от алкоголя, ему, возможно, это удастся на время, но обычно это кончается сильнейшим запоем. Мы испробовали все эти методы. Попытки совершить невозможное всегда оканчивались неудачей. Наше решение — освободиться от алкогольной зависимости, а не бежать от нее.

««« »»»

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

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

## Экспериментаторы

Мы, агностики, всегда любили АА и были одними из первых, кто заметил, что АА может творить чудеса. Но мы шарахались от медитации и молитвы с упорством ученого, который решительно отказывается выполнить определенный эксперимент из опасения, что тот докажет неверность его любимой теории.

Потом, правда, мы все же решались на эксперимент, и, когда он приводил к неожиданным результатам, мы испытывали новые чувства. Фактически у нас появлялось новое знание, и оно убеждало нас в ценности медитации и молитвы. Как кто-то удачно выразился: «Над молитвами глумятся в основном те люди, которые сами никогда не пробовали молиться как следует».

## Путь АА в дома людей\*

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

«««   »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *Там же*

---

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

## Начало смирения

«В Двенадцати Шагах можно найти всего несколько абсолютных истин. Большинство Шагов можно интерпретировать, исходя из имеющегося опыта и взглядов отдельного человека».

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

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

*Письмо, 1966.*



## Донесение идей

Чудесная энергия, которую он высвобождает, и напряженная деятельность по передаче опыта другим страдающим алкоголикам, которая преобразует Двенадцать Шагов в действия, оказывающие влияние на все наши дела, являются платой, великолепной реальностью Анонимных Алкоголиков.

««« »»»

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

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

## Духовное алиби

Наши первые попытки самоанализа могут не принести результатов. Когда-то я был «чемпионом» по неправильной самооценке. В некоторых случаях я хотел видеть только ту часть моей жизни, которая казалась мне достойной. Кроме того, я обычно сильно преувеличивал те добродетели, которых мне удалось достичь. Потом я поздравлял себя с той огромной работой, которую я проделал в АА.

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

## Одержимость и ответ на нее

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

«««   »»»

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

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

## Язык Сердца

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

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

## Противоядие от страха

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

Неразумный страх, что наши инстинкты не будут удовлетворены, заставляет нас домогаться того, чем владеют другие, стремиться к сексу и власти, раздражаться, когда возникает угроза запросам наших инстинктов, завидовать, когда нам кажется, что другим удастся материализовать свои амбиции, а нам нет. Мы едим, пьем, пытаемся захватить всего больше, чем нам нужно, из опасения, что нам чего-то не хватит. И всерьез обеспокоенные тем, что придется работать, мы бездействуем. Мы бездельничаем и тянем время или, в лучшем случае, работаем нехотя и вполсилы.

Эти страхи похожи на термитов, безостановочно подтачивающих фундамент, на котором мы пытаемся создать какой-либо образ жизни.



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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *«Грейпвайн», январь 1962.*

## Куда заводит рационализм

«Вам известно о нашей гениальной склонности давать рациональное объяснение всему. Если мы хоть раз найдем оправдание нашему возвращению к пьянству, то наш рационализм обязательно поможет нам логически обосновать и следующий срыв, но уже придумав новые причины. Но одно оправдание влечет за собой еще и еще, и вот вы уже не можете жить без бутылки».

««« »»»

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

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

1. Письмо, 1959.

2. «Грейпвайн», ноябрь 1945.

## Стоит ли нарушать анонимность?

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

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

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

*Письмо, 1958.*

## Самоуверенность и ее противоположность

Однажды одного очень трезво мыслящего новичка пригласили на собрание АА, где два выступающих, (или лектора?), рассуждали на тему «Бог, как я его понимаю». Позиция лекторов была высокомерной. Один из них зашел слишком далеко в своих теологических рассуждениях.

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

««« »»»

Я считаю, что «смирение сегодня» — это безопасная надежная позиция между сильными эмоциональными крайностями. Это тихое место, где я могу увидеть перспективу и приобрести душевное равновесие для того, чтобы совершить следующий небольшой шаг по ясно начертанному пути, который ведет к вечным ценностям.

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



## Источник силы

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

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

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

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

## Неограниченный выбор

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

Они не понимают, что вера никогда не являлась главным условием вступления в ряды АА, что достичь трезвости можно с ее приемлемым минимумом, и что наши представления о Высшей Силе и о самом Боге (как мы его понимаем) дают каждому практически неограниченный выбор для духовного становления и совершенствования.



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

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

1. «Грейпвайн», апрель 1961.
2. «Анонимные алкоголики».

## Час принятия решения

«Не каждое решение можно принять простым подсчетом плюсов и минусов каждой ситуации, несмотря на эффективность и необходимость такого действия. Мы не можем всегда зависеть от того, что, как нам кажется, является логичным. Когда мы сомневаемся в нашей логике, мы полагаемся на Бога и прислушиваемся к голосу интуиции. Если во время медитации мы ясно слышим этот голос, то, обретая, таким образом, уверенность, мы предпринимаем шаги, руководствуясь нашей интуицией, а не логикой».

Если же ни интуиция, ни логика не могут решить этой проблемы, мы должны обратиться к Богу, чтобы он наставил нас на правильный путь или, если возможно, отложить на какое-то время принятие этих важных решений. Через какое-то время, когда мы лучше поймем сложившуюся ситуацию, логика и интуиция соединятся вместе и укажут правильный путь».

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

*Письмо 1966.*

## Истинная терпимость

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

««« »»»

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

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

## Формирование характера

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превзойти свои прямые обязанности. Когда они слепо увлекают нас или когда мы своевольно требуем, чтобы они доставляли нам больше удовлетворения или больше наслаждений, чем это возможно или чем нам причитается, тогда мы утрачиваем тот уровень совершенства, который Бог предназначил для нас на Земле. Это мера испорченности нашего характера или, если хотите, мера наших грехов.

Если мы попросим Бога, то он, конечно, простит нам наши проступки. Но он никогда не отмоеет нас добела и не сохранит в непорочности без наших собственных усилий. У нас самих должно быть желание добиться этого. Он просит только, чтобы мы сами изо всех сил старались совершенствовать свой характер и делали это по собственному разумению.

## Добродетель и самообман

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

Однако эта небольшая частица приобретенной добродетели наложила на меня определенную ответственность, проявившуюся интересным образом. Во мне быстро вскипало презрение к моим знакомым с Уолл Стрит, которые регулярно обсчитывали своих покупателей. Возможно, это было проявлением некоего высокомерия с моей стороны, но последующий самообман был еще хуже.

И вот моя хваленая порядочность в деловых отношениях стала удобным прикрытием, под которым я мог скрывать множество серьезных недостатков, пронизывавших другие области моей жизни. Убедившись в существовании у себя одной добродетели, для меня не составило труда поверить и в другие. На протяжении многих лет это мешало мне объективно взглянуть на себя.

*«Грейпвайн», август 1961.*

## Молясь за других

Даже самые искренние молитвы не могут оградить нас от соблазна. Мы тоже порой поддаемся такому искушению. Мы думаем, что знаем волю Божию в отношении других людей. Мы говорим себе: «Этого человека следует излечить от его смертельной болезни» или «Нужно избавить этого человека от его душевных страданий» и молимся об осуществлении этих конкретных просьб.

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

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

## Будущее нашего братства

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



Понятно, что нашей первостепенной задачей относительно будущего АА является поддержание того, чего мы уже достигли. И только наша несусыпная забота может гарантировать это. Мы никогда не должны поддаваться тщеславному самоуспокоению от широкого признания успехов нашей организации. Это коварное искушение, которое может сделать нас инертными сегодня, а завтра — разрушить нас. Мы всегда действовали сообща, чтобы преодолеть кризисы и неудачи. Проблемы всегда только подстегивали нас. Но насколько хорошо нам удастся справиться с проблемой собственного успеха?

1. Письмо 1940.

2. «АА Сегодня».



## Разум — мост к вере

Мы очень часто напрямую сталкивались с вопросом веры. Мы не могли уйти от решения этой проблемы. Многие из нас уже двигались по Мосту Разума к обетованному берегу веры. К нам протянулись руки дружбы. Мы были благодарны Разуму, который позволил совершить этот дальний путь. Но почему-то мы не могли ступить на берег. Возможно, мы слишком уповали на Разум на последнем участке пути и боялись остаться без его поддержки.

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

## Обратной дороги нет

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



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

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

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

## Избавление от зависимости

Мы подошли к Третьему шагу. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, как мы понимали Его: «Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!»

Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться Ему окончательно.

## Как обрести смирение

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

««« »»»

«Мы сделали свой первый маленький шаг к смирению, когда осознали, что, если мы не бросим пить, алкоголь погубит нас. Даже если поначалу мы пытались бунтовать, то через какое-то время мы приходили к мысли, что смирение — это то, что нам нужно. А потом настал день, когда мы, наконец, полностью освободились от бунтарства и сделали смирение основой нашей жизни».

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1966.*

## Вера и дела

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

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

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



Д-р Боб не нуждался во мне для духовных наставлений, в его жизни их уже было достаточно. То, что ему действительно было нужно, когда мы впервые встретились, так это рассказать о своем наболевшем и найти понимание, которое возможно только между алкоголиками. Я же нуждался в самозабвении и в общении с человеком, которого терзали те же проблемы.

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *«АА Сегодня».*

## Полная уборка в доме

Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы. Почти неизбежно они в конце концов напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов.

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

## Всего лишь попытайся

Когда я был подростком, я должен был быть спортсменом, потому что не был им. Я должен был стать музыкантом, потому что не мог даже воспроизвести мелодию. Я должен был стать старостой моего класса в школе-интернате. Я должен был быть первым во всем, потому что в глубине души я чувствовал себя самым последним из Божьих тварей. Я не мог избавиться от глубокого чувства собственной неполноценности, и поэтому я так стремился стать капитаном бейсбольной команды и все-таки научился играть на скрипке. Я должен был лидером или кем-то вроде того. Я жил по принципу «все или ничего», и это позднее погубило меня.

«««   »»»

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

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1958.

## Конструктивная тренировка

Некоторых членов АА мы называем непримиримыми критиками. Привыкшие к контролю и подчас одержимые властью, они использовали политику обвинений, чтобы достичь своих целей — конечно же, все для блага АА! Однако, этим людям нет нужды быть такими непримиримыми.

Мы должны лишь внимательно прислушаться к тому, что они говорят. Порой в их речах ясно звучит правда, порой очень мало правды. Если мы оказываемся около них, то будь то правда, полуправда или полная ложь — они будут одинаково неприятны для нас. Но когда эти люди, наконец, скажут нам правду или хотя бы маленькую ее часть, тогда нам стоит поблагодарить их и продолжить заниматься самоанализом, признав при этом, что мы были неправы. Если они начинают говорить вздор, мы можем либо просто не обратить на это внимание, либо попытаться переубедить их. В случае неудачи, мы можем сожалеть, что они настолько больны, что не могут прислушаться к нашим словам, и мы можем также попытаться забыть об этом.

Существует совсем немного других лучших способов самооценки и выработки терпения, чем «тренировки», которые предлагают нам наши колеблющиеся товарищи из самых лучших побуждений.

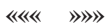
*«Двенадцать принципов».*



## После «медового месяца»

«Первые годы в АА многим из нас напоминали настоящий медовый месяц. У нас снова появились убедительные причины, чтобы остаться в живых, появилось много интересных дел. На какое-то время мы отвлекаемся от своих главных жизненных проблем. Это очень помогло нам».

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



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

1. *Письмо, 1954.*

2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

## Надежда, родившаяся из безнадежности

Письмо Доктору Карлу Юнгу:

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

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

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

*«Грейпвайн», январь 1963.*

## Счастье — это когда мы свободны

Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна.

Совсем другое испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в воспоминаниях. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то. И вместе с тем, нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения.

«««   »»»

Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не хотим верить, что наша жизнь — юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья.

1. *«Анонимные алкоголики».*

2. *Там же.*

## Желание верить

Не позволяйте вашим предрассудкам, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас? В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных контактов с Богом, как мы понимаем Его. Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемыми. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего-то начинать. Поэтому мы воспользовались нашей концепцией Бога, какой бы ограниченной она ни была.

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

## Сотрудничество

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



Сплоченность, действенность и даже выживание членов общества АА всегда будут зависеть от нашей постоянной готовности отказываться от собственных амбиций и желаний ради общей стабильности и процветания. Как самопожертвование для отдельного алкоголика является залогом выживания, так и жертвенность является залогом единства и выживания для группы и для АА в целом.

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

## Бог не оставит нас

«Я вижу, что вы проявляете огромное мужество в борьбе с вашими несчастьями, и одним из таких несчастий является состояние вашего здоровья. Мне предоставляется возможность выразить благодарность вам за ваше выздоровление благодаря АА, и особенно за ваш вдохновенный пример того, как можно выздороветь, опираясь на принципы АА.

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

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

## Кто виноват?

В Четвертом шаге, выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили? Когда какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей.

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

## Одно братство — разные веры

Как сообщество, мы никогда не должны допускать, следуя каким-то тщеславным побуждениям, что мы являемся авторами или изобретателями новой религии. Мы всегда будем скромно утверждать, что все принципы и концепции АА восходят к древним источникам.



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



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

1. «АА взрослеет».
2. Там же.
3. Там же.



## Лидерство в АА

Ни одно общество не может как следует функционировать без надлежащего руководства на всех уровнях, и АА не являются исключением. Но мы, Анонимные Алкоголики, иногда лелеем мысль о том, что смогли бы обойтись без единоличного руководства. Мы склонны доводить традиционную идею о том, что «принципы важнее личности» до того, чтобы полностью обезличить наше руководство. В этом случае мы имели бы безликих роботов, стремящихся всем угодить.

Лидер, служащий Анонимным Алкоголикам — это мужчина или женщина, способные претворять свои принципы, планы и установки в такую самоотверженную и эффективную деятельность, что у остальных неизбежно возникает желание оказать им поддержку и помощь в работе. Мы возмущаемся, когда лидер оказывает на нас слишком сильное давление, однако когда он слишком робок в принятии решений и не высказывает собственных суждений, он никак не может считаться лидером.

*«Двенадцать Принципов».*

## Ответ в зеркале

Когда мы пили, мы были уверены, что наш интеллект, поддержанный силой воли, способен разумно контролировать нашу внутреннюю жизнь и гарантировать нам успех в том мире, в котором мы живем. Эта бравая философия, позволяющая каждому ощущать себя Богом, хорошо выглядит на словах, но должна быть все же проверена известной лакмусовой бумажкой: «насколько эффективна она в реальной действительности?» Каждому алкоголику достаточно взглянуть на себя в зеркало, чтобы получить ответ.



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

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Грейпвайн», январь 1962.

## Смирение и для сообщества

Мы, члены АА, склонны иногда кичиться достоинствами, присущими нашему Товариществу. Давайте помнить, что они ни в коем случае не являются благоприобретенными добродетелями. Мы вынуждены придерживаться их, главным образом, под страхом жесткого кнута, каким является для нас алкоголь. В конечном итоге, мы приняли их для себя не потому, что нам так хотелось, а потому, что нам не оставалось ничего иного.

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

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

*«АА взрослеет».*

## Достаточно ли просто сохранять трезвость?

Алкоголик бурей проносится через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме.

Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются. Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидя свой дом разрушенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился».

««« »»»

Можно задать себе вопрос, что мы имеем в виду, когда говорим, что мы «обидели» других людей. И вообще, какого рода «обиды» люди могут причинять друг другу? Мы могли бы практически определить слово «обида» как результат столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям.

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

## Начало подлинного единства

Когда мы вступили в АА, когда мы впервые в жизни оказались среди людей, которые нас понимали, чувство сопричастности переполняло нас. Мы думали, что проблема изоляции решена.

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

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

## День возвращения домой

«Как трезвость означает долгую жизнь и счастье для отдельного человека, так единство значит то же самое для всего нашего Содружества. В единстве наша жизнь; разъединившись, мы исчезнем».

«««   »»»

«Мы всегда должны думать о тех больных людях, которым еще предстоит прийти к АА. Когда они стараются вернуться к вере и к жизни, пусть они найдут у АА все, что мы когда-то нашли, и даже более того, если это возможно. Нельзя жалеть никаких стараний, внимания и усилий, чтобы сохранять действенность и духовную силу АА, дабы мы были полностью готовы в день, когда они придут к нам».

*1. Письмо, 1949.*

*2. Беседа, 1959.*

## Надо ли любить всех?

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

Мы, члены АА, знаем, что нам для душевного равновесия требуется нечто иное. Мы не можем жить с сильным чувством ненависти. Нам придется, если не сразу, то хотя бы постепенно, отказаться от идеи, что можно самоабвенно любить немногих, быть равнодушными к большинству и испытывать к кому-либо чувство страха или ненависти.

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

## Право на общение

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

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

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



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

1. «Грейпвайн», октябрь 1959.

2. Письмо, 1954.

---

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



## Значение человеческой воли

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

И вдруг выясняется, что есть определенные вещи, осуществить которые может только сам человек. Самостоятельно и с учетом своих собственных обстоятельств, он должен выработать готовность действовать. Когда она появится, только он сам может принять решение приложить силы в выбранном направлении. Попытка сделать это является актом его собственной воли.

Все Двенадцать Шагов требуют непрерывного личного усилия для осуществления заложенных в них принципов и, как мы полагаем, Божьей воли.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Повседневная жизнь

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

Когда человек вырабатывает в себе эту здоровую привычку, самооценка становится такой интересной и полезной, что затраченное на нее время с лихвой окупается. Ибо эти минуты, а иногда даже часы, потраченные на самоанализ, делают остальное время более радостным и счастливым. В конце концов такие оценки становятся нормальной составной частью каждодневного существования, а не каким-то необычным и специальным занятием.

## Освобожденные заключенные

Из письма группе заключенных:

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

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

«««   »»»

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

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1964.

## В поисках утраченной веры

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

Почему мы беспокоимся о каких-то там теологических абстракциях и религиозных обязанностях или о том, что будет с нашей душой ныне и в будущем? То, что существует здесь, сейчас, нас вполне устраивает. Воля к победе поведет нас и дальше.

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

## Совершенство — это всего лишь цель

Абсолютное смирение недостижимо для простых смертных. В лучшем случае перед нами может лишь промелькнуть проблеск истинного значения и величия этого совершенного идеала. Только Бог может проявить себя как абсолют, нам же, простым смертным, приходится существовать и развиваться в условиях относительности.

Поэтому мы стремимся к прогрессу в смирении только на сегодня.

««« »»»

Достаточно ясно, что лишь немногие из нас всерьез готовы с быстротой и легкостью поставить перед собою цель духовного и морального совершенствования. Нам нужна та степень совершенства, без которой мы не можем прожить, в зависимости, конечно же, от всего разнообразия наших идей относительно того, без чего мы прожить не можем. Поэтому «разница между мальчиком и мужем» — это разница между стремлением к установленной нами цели и стремлением к идеальной цели, установленной Богом.

1. «Грейпвайн», июнь 1961 г.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Никаких приказов

Ни Конференция общего обслуживания, ни Совет Центра обслуживания, ни самый скромный групповой комитет не могут издать ни одной директивы членам АА и заставить их подчиниться ей, не говоря уж об установлении наказания за ее нарушение. Мы множество раз пробовали это сделать, но такие попытки всегда кончались провалом.

В некоторых группах были попытки исключать своих членов, но исключенные всегда приходили на собрания и говорили: «Это наша жизнь, вы не можете выгнать нас». Комитеты рекомендовали прекращать работу с безнадежными хрониками, но в ответ слышали: «Мою работу по Двенадцатому Шагу я выполняю по своему разумению. Кто вы такие, чтобы судить меня?»

Это не значит, что член АА не примет совета или предложения ветерана, но он никогда не примет приказа.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Плаксивые страдания

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

Как лечиться от этого? Что ж, давайте пристально взглянем на себя и еще внимательнее изучим Двенадцать Шагов на пути к исцелению. Когда мы видим, как много наших товарищей-алкоголиков прибегли к этим Шагам, чтобы преодолеть свою боль и несчастья, это вдохновляет нас на то, чтобы и самим попытаться реализовать эти жизнеутверждающие принципы».

*Письмо, 1966.*

## Когда и как давать

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

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

Чепуха. Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину — есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.



## Безжалостно к себе, с заботой о других

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

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



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

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

## Разумная середина

«В некоторых группах АА принцип анонимности доводится до настоящего абсурда. Общение их членов носит столь ограниченный характер, что они даже не знают фамилий и адресов друг друга. Это напоминает ячейку подпольной организации.

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

Однако я знаю, что мы постепенно движемся от этих крайних полюсов к разумной середине. Большая часть «гастролирующих лекторов» ненадолго удерживаются в этой роли, а слишком глубоко законспирированные люди обычно выходят из тени, доверяя своим товарищам по несчастью, своим коллегам и другим людям. Мне кажется, в долгосрочной перспективе мы придем к разумной середине, как, очевидно, и следует вести себя в этом вопросе».

*Письмо, 1959.*

## Полностью отказаться от прежних идей

После того, как мне не удалось привести к трезвости никого из алкоголиков, доктор Силкуорт напомнил мне о наблюдении, сделанном профессором Уильямом Джеймсом, о том, что по-настоящему преобразующий человека духовный опыт почти всегда проистекает из страданий и кризисов. «Перестань читать им наставления, — сказал д-р Силкуорт, — и сначала изложи суровые медицинские факты. Это может так подействовать на них, что они захотят пойти на любые меры, лишь бы выздороветь. Тогда они, возможно, начнут воспринимать твои духовные идеи и даже согласятся с существованием Высшей Силы».

««« »»»

Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

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

## Утренние размышления

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

Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продолжении подобной практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой.

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

*«Анонимные алкоголики».*

## Навстречу зрелости

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

««« »»»

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

1. «Грейпвайн», январь 1958.
2. «АА взрослеет».

## Борьба в одиночку

Совсем немногие из тех, кто был поработан алкоголем, сумели в одиночку выиграть битву с ним. Согласно статистическим данным, алкоголики почти никогда не выздоравливают, полагаясь только на собственные силы.

««« »»»

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

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

## Жизненный инстинкт

Когда мужчины и женщины начинают вливать в себя алкоголь в таких количествах, что он разрушает их жизни, они, тем самым, совершают нечто противоестественное. Вопреки заложенному в них инстинкту самосохранения, они пытаются уничтожить себя. Они борются с глубочайшим из заложенных в них инстинктов.

Если разрушительная сила алкоголя вызывает у них смирение, то милость Господня может войти в них и избавить их от этого пристрастия. Здесь их мощный инстинкт к продолжению жизни находит полную поддержку у Создателя, желающего дать им новую жизнь.

«««   »»»

«Основная особенность духовного опыта заключается в том, что он дает его обладателю новую и несравненно более сильную мотивацию к вере и дисциплинированности.

Такой опыт не может немедленно вернуть нам целостность, но он дает вполне определенную новую возможность для духовного возрождения».

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *Письмо, 1965.*

## Вы проводили эксперимент?

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

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

Тем не менее, я буду первым защищать ваше право думать так, как вам заблагорассудится. Я только задам вам вопрос: “Вы когда-нибудь в жизни пытались размышлять и действовать так, как если бы верили в существование Бога? Вы проводили такой эксперимент?”».

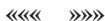
*Письмо, 1950.*



## Мы нуждаемся в помощи извне

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

Только обсудив свои качества и ничего не скрывая при этом, только желая получить совет и руководство, мы можем встать на путь разумных суждений, укоренившейся честности и подлинного смирения.



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

1. «Двенадцать и Двенадцать».

2. «Грейпвайн», август 1961.

## Божий дар

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

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

## Молитва под давлением

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

Если я чувствую, что моя боль хотя бы частично была вызвана другими людьми, я стараюсь повторять: «Боже, дай мне душевных сил полюбить лучшее в них, и никогда не смущаться худшим». Этот благодатный исцеляющий процесс, иногда продолжающийся по нескольку дней, почти всегда возвращает мне эмоциональное равновесие и надежды на будущее.

## Встречать трудности

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

Ваша идея о переезде куда-нибудь в другое место может быть верна, а может, и неверна. Может быть, вы испытываете эмоциональные или экономические затруднения, с которыми невозможно справиться там, где Вы сейчас находитесь. Но, возможно, Вы сейчас делаете то же самое, что и мы совершали в тот или иной момент: просто бежите от трудностей. Попробуйте еще раз тщательно все обдумать.

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

*Письмо, 1949.*

## Мы больше не одиноки

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

Мы пытались достичь эмоциональной уравновешенности либо доминируя над другими, либо попадая в зависимость от других людей. Даже если у нас еще оставались какие-то деньги, все равно мы оказывались совершенно одинокими в этом мире и тщетно старались найти какую-нибудь опору в таких нездоровых отношениях, как доминирование или подчинение.

Для тех, кто вел себя именно таким образом, пребывание среди АА имеет особое значение. В этом Товариществе мы начинаем узнавать, какими должны быть правильные отношения с теми, кто нас понимает, и мы больше не одиноки.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## «Семь раз отмерь»?

«Мудрые люди недаром придают столь большое значение такой добродетели, как благо-разумие. Они знают, что без этого важнейше-го качества никакая мудрость невозможна.

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

««« »»»

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

## Удовлетворение от истинной жизни

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

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

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Более широкое понимание

Для охвата большего числа алкоголиков, для понимания АА и расположения общественности к АА, сообщество должно продолжать расти повсюду. Нам надо продолжать улучшать отношения с медиками, работодателями, правительством, религиозными деятелями, с судами, исправительными учреждениями, психиатрическими больницами и другими заведениями, имеющими отношение к проблеме алкоголизма. Нам надо усилить расположение к нам издателей, писателей, работников радио и телевидения. Эти общественные организации должны шире открыться для нас.



Важнейшее значение для будущего процветания АА имеет использование современных средств массовой информации. При правильном и бескорыстном использовании они могут принести результаты, превосходящие наше воображение.

При неправильном использовании этого мощного инструмента мы можем очень сильно пострадать от проявлений эгоизма и самолюбования членов нашего сообщества. Нашим щитом против такой опасности является принцип сохранения анонимности членов АА перед широкой публикой.

1. «Двенадцать Принципов».
2. «Грейпвайн», ноябрь 1960.



## «Особый» опыт?

Мне довелось получить потрясающий мистический опыт «внезапного озарения», и на первых порах мне вполне естественно казалось, что такой необычный опыт выделяет меня среди других людей.

Но теперь, когда я вспоминаю об этом потрясающем событии, я испытываю только глубокую благодарность. Теперь мне ясно, что необычными обстоятельствами в моем случае были только внезапность этого озарения, его всепоглощающая сила и возникновение немедленной убежденности.

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

*«Грейпвайн», июль 1962.*

## Ключ к трезвости

Уникальная способность каждого члена АА на основании собственного опыта понять новичка и обеспечить его выздоровление не зависит от его образования, красноречия или каких-то индивидуальных способностей. Единственное, что имеет значение, это то, что он алкоголик, который сам нашел ключ к трезвости.

««« »»»

Когда я в первый раз разговаривал с д-ром Бобом, я напирал на безнадежность его состояния с медицинской точки зрения. Я пользовался словами д-ра Силкуорта, которыми он описывал алкогольную дилемму «одержимость плюс аллергия (непереносимость)». Хотя Боб сам был врачом, это оказалось неприятной новостью для него. А то обстоятельство, что я сам был алкоголиком и по собственному опыту знал, о чем говорил, придавало особую убедительность этому неприятному открытию.

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

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

## Что скрывается в глубине

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

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

## Слуга, а не хозяин

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

««« »»»

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

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

## Внутренняя сущность

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

Однако, как только нам предлагают вполне логичное предположение, что в основе всего материального мира и жизни, насколько мы можем понять это, лежит Всемогуший Руководящий Творческий Разум, так тут же незамедлительно проявляется наш антагонизм, и мы усердно стараемся убедить себя, что все это совсем не так. Но если бы это было так, то из этого вытекало бы, что жизнь возникла из ничего, что она бессмысленна и никуда не движется.

*«Анонимные алкоголики».*

## Бесстрашно и глубоко

Мой самоанализ нередко бывал ошибочным. Иногда мне не удавалось рассказать о своих недостатках людям, которые действительно могли мне помочь; в другие разы я скорее признавал их недостатки, нежели свои собственные, а бывали и такие времена, когда мое признание собственных недостатков скорее напоминало громкие жалобы на проблемы и обстоятельства.

««« »»»

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

Но согласно свидетельствам тех членов АА, кто действительно пытался произвести моральную оценку своего «я», гордыня и страх — это не более чем огородные пугала. Когда мы по-настоящему захотим разобраться в своем «я» и постараемся сделать это скрупулезно, появится такое чувство, словно яркий свет вспыхнул в тумане. При известной настойчивости возникнет новая уверенность в себе, а в душе наступит такое облегчение, которое с трудом поддается описанию.

1. «Грейпвайн», июнь 1958.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Личные обязательства

Снова хотим подчеркнуть, что нежелание бороться друг с другом или с кем-нибудь еще не рассматривается нами как особая добродетель, которая ставит нас выше других людей. Это не значит также, что члены АА, восстановленные во всем мире в своих гражданских правах, будут уходить от любых индивидуальных обязанностей действовать так, как они считают справедливым, по отношению к важнейшим проблемам современности.

Но что касается Содружества АА в целом — это совершенно другое дело. Как организация мы не вступаем в общественные споры, потому что, если мы сделаем это, наше Содружество погибнет

## Страх и вера

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

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

««« »»»

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

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



## Шаг, способствующий нашему развитию

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

Что же это за изъян?

Скорее всего, источник нашего беспокойства лежит в невыполнении или недопонимании Одиннадцатого Шага АА, который говорит нам о необходимости молитвы, медитации и Божественного руководства.

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

## Отказ от зависимости и самодостаточности

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

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



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

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

## Благодарить

Хотя мне до сих пор нелегко с полным спокойствием принимать сегодняшние волнения и боль, как это, возможно, удастся людям, более развитым в духовном отношении, тем не менее, я могу благодарить за нынешние страдания.

Такая готовность возникает у меня, когда я вспоминаю уроки, которые мне удалось извлечь из прошлых страданий, и которые привели меня к нынешнему благословенному состоянию. Я вспоминаю, как прошлые муки алкоголизма, боль сопротивления и упрямая гордыня помогли мне получить Божью благодать и таким образом, обрести новую свободу.

*«Грейпвайн», март 1962.*

## Что стоит за нашими оправданиями

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



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

1. «АА взрослеет».
2. Письмо, 1966.

## Те, другие люди

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

Потому сегодня, когда кто-нибудь в разговоре со мной желает причинить мне боль, я сперва спрашиваю себя, есть ли правда в том, что говорит этот человек. Если нет, я стараюсь сдерживать себя той мыслью, что и у меня бывали периоды, когда я умышленно говорил горькие для окружающих вещи, что обидное и ранящее злословие есть всего лишь остаточный симптом нашей эмоциональной болезни, и вследствие этого я понимаю, что всегда должен сдерживать свой гнев по отношению к неблагодарному поведению этих не вполне здоровых людей.

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

*Письмо, 1946.*

## Когда заканчивается детство

«Вы должны помнить, что каждая группа Анонимных Алкоголиков начинается с усилий одного человека и его друзей, то есть основателя и его сподвижников, с соблюдением определенной иерархии. Другого варианта не существует.

Но когда период становления остается позади, истинный лидер всегда создает возможности для демократического пути развития, который начинается снизу, и, в конечном счете, этот предводитель полностью отходит от своей прошлой стратегии самоизбранного лидерства».



Из письма д-ру Бобу:

«Группы Анонимных Алкоголиков повсеместно берут вопросы руководства текущей деятельностью в свои руки. Местные основатели и их друзья отходят на второй план. Я не понимаю, почему так много людей забывают об этом, когда рассуждают о будущем нашей Всемирной службы.

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

*Письма, 1950, 1949.*

## Честность и выздоровление

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

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

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

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *«Анонимные алкоголики».*

## Об Анонимных Алкоголиках в двух словах

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

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

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



## Проблемы, которые мы сами создаем

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

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

*«Анонимные алкоголики».*

## Обязательная любовь

Жизнь каждого члена АА и каждой группы строится на приверженности нашим Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям. Мы знаем, что наказанием за продолжительное несоблюдение этих принципов будет смерть индивида и распад группы. Но еще большей силой, способствующей единству АА, является обязательная любовь к своим товарищам и нашим принципам.

«««   »»»

Вы, может быть, думаете, что штаб-квартира АА в Нью-Йорке является исключением? Конечно, люди всегда нуждаются в какой-то власти. Но много лет тому назад попечители и члены Центра обслуживания поняли, что они могут всего лишь давать рекомендации, и, притом, в самой мягкой форме.

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

Из Всемирной штаб-квартиры АА не исходит никаких приказов. Она является главным распространителем нашего опыта, приобретенного на основании полученных нами уроков.

1. *«Двенадцать Принципов».*
2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

## Путь в одиночку

Решать духовные проблемы в одиночку довольно опасно. Нам часто приходилось слышать, как люди, движимые благими намерениями, провозглашают, что ими руководит Господь, в то время как совершенно очевидно, что они в этом жестоко ошибаются. Не имея практики общения с Богом и не обладая смирением, эти люди могут обманывать себя, оправдывая всякого рода бессмыслицу на том лишь основании, что она подсказана им Богом.

Стоит отметить, что люди с высокой духовностью всегда настаивают на нашей проверке с друзьями или с духовными наставниками указаний, которые мы, по нашему мнению, получили от Бога. А тем более новичок не должен подвергать себя опасности совершить какую-либо нелепую или даже трагическую ошибку такого рода. Хотя комментарий или совет другого члена АА не всегда является безошибочным, он не будет столь неопределенным, как любое прямое указание, которое мы можем получить, общаясь с Силой более могущественной, чем мы и не обладая при этом достаточным опытом такого общения.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Исцеление через самоотдачу

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

««« »»»

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

1. *«Анонимные алкоголики».*
2. *«Грейпвайн», январь 1958.*

## Высшая сила глазами атеистов

«У меня большой и преимущественно положительный опыт работы с атеистами. Каждый член АА имеет право на собственное мнение. Гораздо лучше сохранять открытое и терпимое общество, чем подавлять недовольство, которое может возникать из-за их взглядов. На самом деле, я не знаю никого, кто ушел бы от нас и умер от алкоголизма только из-за своих атеистических взглядов на устройство мироздания.

Но я всегда прошу таких людей рассматривать в качестве Высшей Силы свою группу. Когда они впервые пришли туда, они пили, тогда как большинство членов группы сохраняли трезвость. Следовательно, для них группа представляет собой Высшую Силу. Это неплохо для начала, и для многих из них прогресс начинается именно с этой точки. Я понимаю их чувства, поскольку некогда сам был таким».

*Письмо, 1962.*

## Облегчить нашу ношу

Только одно соображение должно останавливать нас от полного признания своей вины перед другими людьми. Оно действует там, где полное признание серьезно повредило бы тому человеку, которому мы хотим возместить ущерб. Или — что не менее важно — это может повредить каким-либо другим людям. Например, мы не можем взваливать бремя наших внебрачных связей на плечи ничего не подозревающих мужей и жен. Если обсуждение таких связей все же возникнет, давайте постараемся не нанести ущерба третьей стороне, независимо от того, что это за человек.

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

«««   »»»

При возмещении ущерба, нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но при этом не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться.

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

## Говорить без страха

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

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

«««   »»»

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

1. «Грейпвайн», январь 1946.

2. Письмо, 1949.

## Искусство оправданий

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

Мы должны были пить потому, что времена были тяжелые, или потому, что времена были — что надо. Мы должны были пить потому, что дома нас окутывала атмосфера всеобщей любви, или потому, что нас никто не любил. Мы должны были пить потому, что нам сопутствовали крупные удачи на службе, или потому, что у нас были серьезные неприятности в делах. Мы должны были пить потому, что наша страна выиграла войну, или потому, что она вступила в войну. И так далее до бесконечности.

««« »»»

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

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*

2. *Там же.*



## Духовная зрелость

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

Ежедневно мы сталкиваемся со всеми этими ситуациями, которые мы якобы должны избегать. Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, все еще не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус еще не закрепился. Ибо выходит, что его единственный шанс стать трезвым — это жить где-нибудь в Гренландии, но ведь даже там может появиться эскимос с бутылкой виски, который все погубит.

*«Анонимные алкоголики».*

## Мы как отдельные личности

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

Вот почему я думаю, что не следует задавать вопросов относительно чьей-либо духовной трансформации, была ли она мгновенной или постепенной. Не следует также ожидать для себя чьего-то особенного типа изменения, поскольку опыт показывает, что нам обычно дается то, что лучше всего подходит именно нам.

««« »»»

Одинаковых людей не бывает, поэтому каждый из нас, проводя моральную оценку, должен понять недостатки своей индивидуальности. Подобрал ботинки впору, каждый человек должен надеть их и идти по жизни с уверенностью, что теперь он на правильном пути.

1. «Грейпвайн», июль 1962.

2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Необузданные инстинкты

Всякий раз, когда такой человек дает волю своим инстинктам по отношению к окружающим, случаются неприятности. Если в погоне за богатством он попирает людей, встречающихся на его пути, это может вызвать у окружающих страх, ревность и мстительность. Необузданный секс также приводит к неприятностям.

Обращенные к другим требования чрезмерного внимания, покровительства или любви вызывают у тех, к кому они обращены, либо стремление подавлять, либо отвращение, — две столь же нездоровые эмоциональные реакции, сколь и требования, их вызвавшие. Когда стремление завоевать престиж становится неконтролируемым, то уже неважно, где это происходит, — в кружке кройки и шитья или на международной конференции; другие люди страдают от этого и часто выражают протест. Такое столкновение инстинктов может вызвать любую реакцию — от холодного пренебрежения до яростного противодействия.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## «Бессилие перед алкоголем»

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

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

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

««« »»»

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

1. «АА взрослеет».

2. Письмо, 1966.

## Вера, план и работа

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

Но мне никогда не доводилось видеть, чтобы отдельный человек, группа АА или все Содружество в целом никогда не задумывались о том, как им действовать завтра или в более отдаленном будущем. Одна только вера не воздвигнет дом, в котором можно будет жить. Необходим план и много работы для его воплощения в реальность.

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

*Письмо, 1954.*

## Ложная гордость

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

««« »»»

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

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «АА взрослеет».

## Справляться с обидами

Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя.

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

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

*«Анонимные алкоголики».*

## Аспекты духовности

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

«««   »»»

«В обществе продолжает господствовать мысль о том, что наши инстинкты преимущественно являются низменными и препятствуют развитию духовности. Я думаю, что различие между добром и злом не сводится к разнице между духовностью и инстинктами: это различие между правильным и неправильным использованием инстинктов. Осознание инстинктивных мотивов и направление их в нужное русло составляют сущность обретения целостности натуры».

*1. Письмо, 1958.*

*2. Письмо, 1954.*



## Эмоциональная трезвость

Если мы проанализируем все свои неприятности, большие и малые, мы обнаружим, что в основе их лежит какая-то нездоровая зависимость и проистекающие из нее нездоровые требования. Давайте же с Божьей помощью будем постепенно освобождаться от этих пут.

Когда мы освободимся от них, мы обретем необходимую свободу для жизни и любви, и способность к двенадцатому шагу, которая приведет и нас, и остальных к эмоциональной трезвости.

## Когда противоречия нарастают

Порой мне приходилось пересматривать ситуации, в которых я вел себя не слишком хорошо. Тотчас же появлялось навязчивое стремление найти себе оправдание.

«Это были, — говорил я себе, — ошибки по истине неплохого человека». Когда же эта любимая отговорка не срабатывала, я думал: «Что ж, если бы эти люди не поступили так со мной, то и мне бы не пришлось сделать то, что я сделал». Или вот еще: «Господь знает, что у меня бывают ужасные порывы, с которыми я не могу справиться в одиночку. Он должен избавить меня от них». И, наконец, наступало время, когда я восклицал: «Этого я уж точно не смогу сделать! Не стоит даже и пытаться».

Разумеется, мои противоречия все нарастали, так как меня просто переполняли различные отговорки, отказы и полное неповиновение.



Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с другим человеком поможет нам услышать его мнение и получить совет, в отношении которого у нас не будет сомнений. Решать духовные проблемы в одиночку довольно опасно.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Время против денег

Если сравнить наше отношение к трате времени и к трате денег, то выявляется интересное противоречие. Мы посвящаем довольно много времени делам сообщества АА, и делаем это не только для собственной поддержки и дальнейшего развития, но и ради наших групп, окружения, Содружества АА в целом и, в первую очередь, для новичков. Если оценить эти затраты времени в денежном выражении, наши коллективные пожертвования составили бы огромную сумму.

Однако, когда дело доходит до реальной траты наличных денег, в частности, на содержание штаб-квартиры АА, многие из нас делают это весьма неохотно. Мы вспоминаем о своих финансовых потерях за годы, которые мы потратили на пьянство, о суммах, которые могли бы отложить на обучение детей или просто на черный день.

В последние годы происходит повсеместный отход от подобного отношения; оно особенно быстро улетучивается, когда становится очевидной реальная потребность в функционировании той или иной службы АА. Жертвователи нечасто могут увидеть конкретные результаты своих пожертвований, однако они отлично сознают, что таким образом помогают бесчисленным тысячам других алкоголиков и их семьям.

*«Двенадцать Принципов».*

## Боль-убийца или боль-целитель?

«Я считаю, что когда мы были активными алкоголиками, мы пили в основном для того, чтобы убить в себе боль того или иного происхождения — физическую, психическую или эмоциональную. Конечно же, у каждого есть свой предел стойкости, и как только вы достигли его, вы снова обращаетесь за облегчением к бутылке.

На вашем месте я бы не стал взваливать весь изнуряющий груз вины только на себя; с другой стороны, этот опыт должен удвоить вашу убежденность в том, что алкоголь не является постоянно действующим болеутоляющим средством».

«««   »»»

И каждый раз боль была ценой, которую приходилось платить за вступление в новую жизнь. Но за эту плату мы приобретали больше, чем ожидали. Мы получали такое смирение, которое, как выяснилось, исцеляло боль. Мы стали меньше бояться боли и стремиться к смирению как никогда ранее.

1. *Письмо, 1959.*

2. *«Двенадцать и Двенадцать».*

## Стремление к партнерству

Когда отношения серьезно нарушены, для исправления требуется длительная и терпеливая работа. Когда муж становится членом АА, жена бывает недовольна и с неприязнью относится к АА за то, что Содружеству удалось сделать то, чего не удалось ей за многие годы преданности и старания. Муж может так увлечься АА и своими новыми друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Оба начинают упрекать друг друга и задавать себе вопрос, возможно ли счастье в их браке.

Когда же алкоголик понимает, что удалось вынести его жене и какой ущерб он нанес ей и детям, он почти всегда охотно берет на себя ответственность за семью и готов исправить все, что можно, и примириться с тем, что изменить нельзя. Он настойчиво стремится осуществить Программу всех Двенадцати Шагов у себя в семье и часто добивается хороших результатов. С этого момента он с твердостью, но и с чувством любви, начинает вести себя, как и подобает мужу, а не избалованному мальчику.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Протест или принятие

Почти все мы, за редким исключением, временами молиться могли только невероятным усилием воли. Иногда бывает даже так, что бунт внутри нас столь велик, что мы вообще не хотим молиться. Если такое случается, мы не должны судить себя слишком строго. Нам следует вновь приступить к молитве, когда это станет возможным, помня, что она является благом для нас.



Человек, стойко и неизменно продолжающий молиться Богу, со временем обнаруживает, что владеет великими дарами. Когда он сталкивается с затруднительными обстоятельствами, он понимает, что способен смело смотреть им в лицо. Он способен принять самого себя и весь окружающий мир.

Он способен на это потому, что принял в своей душе Бога, который суть Все, и который любит нас всех. Когда он говорит: «Отче наш, иже еси на небесах, да святится имя Твое!», он действительно глубоко и смиренно прочувствовал это. Когда в результате глубокой медитации он отстраняется от шума окружающего мира, он знает, что он в руках Божьих, и что его высшему предназначению на самом деле ничего не угрожает, ни сейчас, ни потом, что бы ни произошло.

1. «Двенадцать и Двенадцать».
2. «Грейпвайн», июнь 1958.

## Любовь + Разум = Рост

«Мне кажется, что основной задачей любого человеческого существа является его рост, который, как задумано Создателем, есть суть всякого развития.

Наш поиск должен быть направлен на открытие для себя новых реалий, в том числе, наилучшего понимания и ощущения любви, которую мы только способны обрести. Если способность любить дана человеческому существу, она обязательно присуща и его Создателю.

Существующие теологические концепции помогают мне верить, что я живу в разумно устроенном мире, управляемом Божественной любовью, и что моя собственная неразумная природа может быть постепенно преодолена. Это, по моему разумению, и есть тот процесс роста, для которого мы предназначены».

*Письмо, 1958.*

## Правильно молиться

Нам казалось, что мы очень серьезно относимся к религиозным практикам. Однако, после честного пересмотра своих позиций, мы обнаружили, что по большей части бывали весьма поверхностны. Или же порой, впадая в крайности, мы захлебывались от эмоций, ошибочно принимая их за истинное религиозное чувство. В обоих случаях, мы хотели получить, ничего не давая взамен.

Мы молились неправильно. Мы всегда просили «Исполни мои желания» вместо того, чтобы говорить «Да свершится воля Твоя». Мы совершенно не понимали сути Божественной любви к человеку. Поэтому мы оставались в плену своих заблуждений, неспособные принять Божественную благодать, которая могла бы исцелить нас.



## Ежедневная инвентаризация

Зачастую, когда мы анализируем каждый прожитый день, только пристальный и испытующий взгляд может выявить истинные мотивы нашего поведения. В таких случаях наш старинный враг под названием «рациональные объяснения» берет верх и начинает оправдывать поведение, которое на самом деле было неправильным. Возникает искушение поверить, что мы руководствовались благими причинами и намерениями, хотя на самом деле это было не так.

Мы «конструктивно критиковали» других людей, нуждавшихся в этом, хотя нашим истинным желанием было победить в бесполезном споре. Или же, если человек, о котором шла речь, отсутствовал на собрании, мы думали, будто помогаем остальным лучше понять его, тогда как на самом деле мы унижали его, чтобы почувствовать свое превосходство.

Мы ранили чувства тех, кого любили, так как считали, что «нужно преподать им хороший урок», но на самом деле хотели наказать их. Мы впадали в депрессию и жаловались, что нам плохо, а на самом деле требовали сочувствия и внимания к себе.

*«Двенадцать Принципов».*

## ЦЕЛОСТНЫЙ ВЗГЛЯД

«Хотя многим из нас приходилось бороться за сохранение трезвости, нашему Содружеству никогда не пришлось сражаться за восстановление утраченного единства. Поэтому мы иногда воспринимаем этот бесценный дар как само собой разумеющийся. Мы забываем, что в случае утраты нашего единства миллионы алкоголиков, которые пока не знают о нас, никогда не получают своего шанса на выздоровление».

««« »»»

«Мы имели обыкновение скептически относиться к широким мероприятиям АА вроде конференций, поскольку считали их несколько показным. Но в результате оказывается, что их польза очень велика. Хотя интересы каждого члена АА в основном сфокусированы на своей группе и на тех, кто находится непосредственно вокруг него, но вместе с тем, весьма необходимо и желательно, чтобы мы обрели более широкое видение в целом

Генеральная конференция АА, которая проводится в Нью-Йорке, оказывает именно такой эффект на тех, кто там присутствует. Это сильно расширяет наш кругозор».

1. Письмо, 1949.

2. Письмо, 1956.

## Мощное начало

Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь другим алкоголикам, которые еще более незрячи, чем они. Это дары такого рода, когда никто ничего не требует взамен, не ждет никакой платы от страдающего алкоголика и даже никакой любви.

Оказывается, что подобная самоотдача содержит в себе вознаграждение независимо от того, оказали мы реальную помощь другому алкоголику или нет. Характер того, кто стремится помочь товарищу по несчастью, еще, возможно, полон недостатков, но он чувствует, что Бог позволил ему положить хорошее начало. Он понимает, что его ожидают новые тайны, радости и переживания, о которых он даже не мечтал.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Анонимность и трезвость

По мере того как число групп росло, проблемы анонимности усложнялись. Радуюсь чудесному исцелению каждого из наших братьев-алкоголиков, мы иногда обсуждали интимные или мучительные для него моменты, предназначенные только для ушей его наставника. Пострадавший, оскорбленный в своих чувствах, справедливо жаловался, что его доверие было обмануто.

Когда такие истории начинали циркулировать за пределами группы, возникала серьезная угроза подрыва обещанного нами принципа анонимности. Это нередко отталкивало от нас людей. Ясно, что имя каждого члена АА и его история должны были храниться в тайне, если он того желал.



Теперь мы полностью осознали, что абсолютная персональная анонимность перед внешним миром так же необходима для продолжения существования Содружества АА, как абсолютная трезвость необходима для существования его отдельных членов. Это требование продиктовано не страхом, а благоразумием, основанном на многолетнем опыте.

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

## Люди веры

Мы все, шедшие этим сомнительным путем атеизма и агностицизма, просим вас отказаться от предрассудков, в том числе направленных против организованных религий. Мы поняли, что, при всех своих недостатках, вера дает смысл и цель миллионам людей. У верующих есть вполне разумная идея о том, каков смысл жизни.

У нас, в прошлом, фактически не было никакого общего представления о жизни как таковой. Мы забавлялись тем, что цинично разбирали по косточкам духовные верования и практику религий, не замечая того, что многие люди с религиозными устремлениями, независимо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют известный уровень стабильности, счастья и благополучия, к которым следовало бы стремиться и нам.

## Заново построить стабильность

Для алкоголиков также очень важны вопросы, касающиеся финансового положения и эмоциональной стабильности. Здесь наибольший вред приносят страх, жадность, стяжательство и гордыня. Анализируя свой послужной список, практически каждый алкоголик должен задать себе примерно следующие вопросы. Какие недостатки моего характера, помимо алкоголизма, способствовали моим финансовым затруднениям? Возможно, страх и комплекс неполноценности по отношению к своим профессиональным данным подорвали мою уверенность в себе и создали внутренний конфликт? Пытался ли я скрыть комплекс неполноценности с помощью лжи, обмана и попыток избежать ответственности? Или я жаловался на то, что другие не признают моих исключительных способностей? Не переоценивал ли я себя, представляясь исключительной личностью? Был ли я настолько беспринципен в своих амбициях, что позволял себе предавать своих коллег и ставить им подножки? Был ли я расточителен? Брал ли я беззаботно займы деньги, не заботясь о том, сумею ли вернуть долг? Был ли я скуп и держал ли свою семью в голодном теле? Был ли разумным в своих тратах? Как насчет сомнительных сделок, игры на бирже, ставок на бегах.

Женщины, состоящие в АА и занимающиеся бизнесом, увидят, конечно, что многие из этих вопросов относятся и к ним тоже. Но алкоголичка - домохозяйка тоже способна серьезно подорвать семейный бюджет. Она может поддельвать счета, манипулировать деньгами, отпускаемыми на продукты, в дневное время заниматься азартными играми и загнать своего мужа в долг благодаря ненужным тратам, собственной безответственности и расточительности.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## Товарищи по несчастью

Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанской каюты.

Но в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой. Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз.



Наша первая женщина-алкоголик была пациенткой д-ра Гарри Тьебу, снабдившим ее первоначальным вариантом нашей Большой книги, которая тогда еще не вышла из печати. После первого прочтения книги все в ней протестовало, однако второе прочтение сумело убедить ее. Вскоре она пришла на собрание, проходившее тогда в нашей гостиной, и оттуда вернулась в больницу с классической фразой, которую произнесла для остальных пациентов: «Мы больше не одиноки».

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

## Доброжелательные советчики

Если бы Провидение не послало мне мудрых и доброжелательных советчиков, я бы давно потерпел полный провал. Один врач когда-то спас меня от смерти от алкоголизма, потому что заставил меня понять смертельную опасность этой болезни. Затем другой врач, психиатр, помог мне сохранить здравомыслие, заставив вытащить на поверхность глубоко скрытые недостатки характера. А от священников я получил правильные установки, в соответствии с которыми мы стараемся теперь жить.

Но эти бесценные друзья сделали для меня гораздо больше, нежели просто дали профессиональные советы. Я понял, что могу прийти к ним с любой проблемой. Я всегда мог обратиться за советом к их мудрости и добропорядочности.

Точно такие же взаимоотношения связывали меня со многими дорогими мне друзьями из числа АА. Очень часто они могли мне помочь больше, чем кто-либо другой, просто потому, что они были из АА.

*«Грейпвайн», август 1961.*



## Единственная цель

Существуют люди, предсказывающие, что Анонимные Алкоголики могли бы стать зачинателем всемирного духовного пробуждения. Когда наши друзья говорят такие вещи, это великодушно и искренне с их стороны. Но мы, Анонимные Алкоголики, должны подумать о том, что такая честь и такое пророчество могут вскружить голову большинству из нас, если мы действительно начнем верить, что именно это является настоящей целью АА, и станем вести себя соответственно.

Поэтому наше Содружество должно разумно следовать своему единственному принципу: донесение идей до тех, кто еще страдает. Давайте удержимся от горделивого предположения о том, что раз Господь позволяет нам добиваться успехов в одной сфере, то нам суждено стать проводниками спасительной благодати для всех.

*«АА взрослеет».*

## Главный стержень

Принцип, согласно которому мы не найдем сколько-нибудь надежной опоры, пока не признаем полное поражение, является тем корнем, на основе которого зародилось и расцвело наше Содружество.

«««   »»»

Каждый новичок в АА сначала слышит от других, а потом понимает сам, что смиренное признание бессилия перед алкоголем является первым шагом на пути к освобождению от его парализующей нашу волю хватки.

Таким образом, сначала мы рассматриваем смирение как необходимость. Но это всего лишь начало. Чтобы полностью преодолеть отвращение к идее смирения, чтобы понять его как дорогу к подлинной свободе человеческого духа, чтобы утвердиться в желании развивать в себе смирение как нечто желательное само по себе, потребуется немало времени. Жизнь, основанная на эгоцентризме, не может быть мгновенно коренным образом перестроена.

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Там же.*

## Счастье — это самоцель?

«По-моему, вопрос заключается не в том, счастливы мы или несчастны. Как мы справляемся с проблемами, которые встают перед нами? Способны ли мы извлекать из них необходимые уроки и передавать свой опыт другим людям, если они захотят получить его?»

Мне кажется, в этом мире мы являемся учениками в великой школе жизни в том смысле, что мы должны стремиться к развитию и стараться помогать нашим товарищам развиваться в атмосфере любви, ничего не требующей взамен. Короче говоря, мы стараемся приблизиться к образу и подобию Бога, как мы Его понимаем.

Когда приходит боль, мы должны с готовностью извлекать из нее необходимые уроки, и помогать другим делать то же самое. Когда приходит счастье, мы должны воспринимать его как Божий дар и благодарить за это Господа».

*Письмо, 1950.*

## Круг и треугольник

Когда в 1955 г. мы собрались на Международный съезд в Сент-Луисе, над нами развивалось знамя, на котором был изображен новый символ АА — круг, опоясывающий треугольник. Круг символизирует сеть АА, действующую по всему миру, а треугольник символизирует Три Завета АА: Выздоровление, Единство и Служение.

Пожалуй, выбор этого символа был не случаен. Священнослужители и пророки древности считали, что треугольник, опоясанный кругом, способен отпугивать силы зла.



Когда в 1955 г. мы, ветераны АА, передали наши Три Завета в руки Всемирного движения, грусть по ушедшим дням смешивалась с чувством благодарности за то, что мне удалось дожить до этого великого дня. Мне больше не надо было принимать решения и действовать от имени АА или же защищать АА.

Какое-то время я страшился наступающих перемен. Но такое настроение быстро прошло. Для упрочения будущего АА можно смело полагаться на групповое сознание АА, которым руководит Господь. Совершенно очевидно, что моя дальнейшая задача — это отпустить их на волю под Божью волю.

1. *«АА взрослеет».*

2. *Там же.*

## Выход из депрессии

«В период острой депрессии не пытайтесь немедленно исправить всю вашу жизнь. Если вы ставите перед собой столь сложную задачу, с которой точно не справитесь в один момент, это означает, что ваше подсознание сыграло с вами злую шутку. Таким образом, вы останетесь убежденными в своей несостоятельности, и, когда придет неудача, у вас появится еще одна причина для еще более глубокого погружения в депрессию.

Короче говоря, такой подход, основанный на принципе «все или ничего», является крайне деструктивным. Лучше начинать с минимальных задач, а затем день за днем расширять свою активность. Не огорчайтесь из-за неудач, просто начните сначала».

*Письмо, 1960.*

## Духовная аксиома

Есть одна аксиома из области духовного мира: если мы чем-нибудь расстроены, то, независимо от причины, вызвавшей такое состояние, это обнажает какой-то дефект нашей души. Если кто-либо обидел нас и нам больно, то это тоже указывает на дефект.

Но, может быть, существуют какие-то исключения из этого правила? Как насчет «праведного гнева»? Если нас кто-то обманул, разве мы не должны испытывать негодование? Разве мы не должны сердиться на самодовольных людей?

Мы, члены АА, считаем, что опасно рассматривать эти случаи как исключения. Мы пришли к выводу, что «праведный гнев» лучше оставить тем, кто лучше умеет справляться с ним.

## Учиться доверять

Вся программа АА базируется на принципе взаимного доверия. Мы доверяем Богу, мы доверяем АА, мы доверяем друг другу. Поэтому мы доверяем нашим лидерам Всемирного движения АА. Мы делегировали им право принятия решений, и это не только средство, позволяющее им эффективно действовать и руководить Содружеством, но и символ нашего полного доверия.



Спешу заверить тебя, что в поисках веры члены АА идут самыми разными путями. Если тебе не по душе предложенный мною путь, ты наверняка найдешь свой собственный, если только будешь наблюдать и слушать. Многие такие же, как ты, пытались решить эту проблему методом замены. Ты можешь тоже, если тебе так хочется, считать АА «Высшей Силой». Ведь это довольно большая группа людей, которые решили проблему алкоголизма. В этом отношении они, конечно же, — сила более могущественная, чем ты, поскольку ты несколько не приблизился к решению своих проблем. Ты вполне можешь верить в них. Даже этого минимума веры будет достаточно.

Многие члены АА сумели преодолеть барьер именно этим способом. Все они скажут тебе, что, как только они прошли через это, их вера расширилась и углубилась. Освобождение от пристрастия к алкоголю необъяснимым образом изменило их образ жизни, они поверили в Высшую Силу, и большинство из них стали говорить о Боге

1. «Двенадцать Принципов».
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Говорить самое плохое

Основная тема моих размышлений с некоторыми вариациями всегда сводилась к тому, какой я отвратительный. Точно так же, как под воздействием гордыни я склонен был преувеличивать свои скромные достижения, так под влиянием чувства вины я преувеличивал свои прегрешения. Я кидался ко всем, кто соглашался меня выслушать и признавался во всех пороках, зачастую вымышленных. Хотите — верьте, хотите — нет, но мне казалось, что выставляя так широко напоказ свои прегрешения, я проявляю высшее смирение, и я считал это огромным духовным достижением и своим утешением!

Но позднее в глубине души я понял, что на самом деле не чувствовал глубокого раскаяния за то зло, которое я некогда причинил окружающим. Эти истории просто служили для меня поводом, чтобы поразглагольствовать и полюбоваться собой. С осознанием этого ко мне постепенно начало приходить подлинное смирение.

*«Грейпвайн», июнь 1961.*



## **Терпимость помогает сохранять трезвость**

«Честность перед собой и другими помогает нам бросить пить, но именно терпимость помогает и далее воздерживаться от пьянства.

Как показывает наш опыт, лишь немногие алкоголики способны надолго отстраниться от своей группы только потому, что они не согласны с положением дел в ней. Большинство из них в таких случаях все же возвращаются и приспосабливаются к существующим условиям. Некоторая часть идет в другую группу или образует новую.

Другими словами, как только алкоголик осознает, что в одиночестве ему плохо, он найдет способ поладить с остальными и приспособиться к их обществу. Так было с самого начала существования АА и, возможно, так всегда будет и в дальнейшем».

*Письмо, 1943.*

## Снова в солнечном свете

Когда я впервые услышал мысль о том, что у меня может быть собственный Бог, она мне очень не понравилась. Тогда мой друг Эбби высказал мысль, которая показалась мне оригинальной: «Почему бы тебе не выбрать собственное представление о Боге?»

Это наконец прорняло меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял освещенный солнечным светом.

««« »»»

Может, и можно найти объяснение духовного переживания, которое нам довелось испытать, но когда я пытался объяснять мой собственный опыт, мне удавалось лишь дать его описание. Я знаю чувство, которое он пробудил во мне, и результат, который за этим последовал, но при этом осознаю, что никогда не смогу до конца понять, как и почему это произошло.

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

## Для всех и каждого

Когда наше сообщество было совсем немногочисленным, мы имели дело только с опустившимися на самое дно. Многие не столь отчаявшиеся алкоголики пытались следовать нашим принципам, но не добились никаких результатов, потому что не могли согласиться с тем, что находятся в безнадежном положении.

Мы с огромным удовлетворением отмечаем, что в последующие годы положение дел изменилось. Алкоголики, еще сохранившие здоровье, семью, работу, а иногда даже два автомобиля в гараже, начали осознавать, что они все же алкоголики. По мере того как эта тенденция усиливалась, к ним присоединились молодые люди, которые были только еще потенциальными алкоголиками. Их удалось спасти от того буквального ада последних десяти-пятнадцати лет, через который прошли все мы. Поскольку Первый Шаг требует признания того, что мы более не в состоянии управлять своей жизнью, как могли такие люди решиться выполнить предписание этого Шага?

Припоминая истории из нашего прошлого, связанные с выпивкой, мы могли показать, что еще за годы до того, как мы поняли, что утратили контроль над собой, тогда наше пристрастие к алкоголю не было уже просто привычкой. Оно было началом рокового падения.

*«Двенадцать и Двенадцать».*

## **Сила, более могущественная, чем мы**

Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не помогают, как бы мы ни старались. Мы могли бы обратиться к морали или найти утешение в философии, но ни в том, ни в другом не было необходимой силы, как бы мы этого ни жаждали. Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача.

Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем.

## Наша защитная оболочка

Почти все журналисты, пишущие об Анонимных Алкоголиках, поначалу жалуются, как трудно написать историю, не называя имен. Но затем они быстро забывают об этой трудности, когда понимают, что перед ними группа людей, которым не нужны никакие аплодисменты.

Возможно, впервые в жизни они пишут об организации, которой не нужна никакая персональная реклама. Хотя журналисты бывают весьма циничными, благодаря нашей несомненной искренности они быстро превращаются в друзей АА.

««« »»»

Движимые духом анонимности, мы стараемся отказаться от естественного желания лично выделиться в среде других алкоголиков или в глазах общественного мнения. Отказываясь от этих вполне человеческих устремлений, мы считаем, что каждый из нас участвует в создании надежного защитного покрывала для нашего Содружества, под прикрытием которого мы можем духовно расти и совместно работать.

1. «Грейпвайн», март 1946.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Взгляд в перспективу

Я думаю, что предвидение — это способность давать надежные прогнозы на ближайшее будущее и на более отдаленную перспективу. Некоторые могут подумать, что подобные попытки противоречат нашему принципу: «Жить сегодняшним днем». Но этот ценный принцип в действительности относится к нашей психической и эмоциональной жизни, и означает, главным образом то, что глупо жаловаться на прошлое и неразумно жить в мечтах о будущем.

Как отдельные личности и как товарищество в целом мы, несомненно, страдаем, если будем полностью полагаться только на бессмысленную мысль о полном провидении и совсем не планировать завтрашний день. Подлинное Божественное Провидение наделило людей достаточно развитой способностью предвидения, и, несомненно, Он хочет, чтобы мы пользовались этой способностью. Конечно, мы часто обманываемся в своих предположениях, полностью или частично, но это лучше, чем вообще не думать о будущем.

*«Двенадцать Принципов».*

## Прощение

Претворяя в жизнь столь необходимый нам Пятый Шаг, что мы можем быть прощены, какими бы ни были наши мысли, и что бы мы ни совершили в прошлом.

Часто, работая именно по этому Шагу с наставником или духовником, мы впервые чувствовали, что способны простить других, как бы сильно они нас ни обидели.

Наша моральная оценка собственного «я» убедила нас в том, что желательно всегда всех прощать. Но только всерьез взявшись за работу по Пятому Шагу, мы внутренне осознаём возможность того, что мы будем прощены, и собственную способность даровать прощение.

## Две власти

Многие удивляются, как АА удается успешно функционировать при такой кажущейся анархии. Другие общества вынуждены иметь законы, постановления, санкции, наказания, которые применяются уполномоченными лицами. К счастью, мы поняли, что нам не нужна никакая человеческая власть. У нас есть две власти, которые намного эффективнее: одна — добрая, другая — злая.

Есть Бог, наш Отец, который просто говорит нам: «Я жду, что вы исполните мою волю». Другую власть зовут Джон, Ячменное зерно и он говорит: «Вам лучше исполнить волю Божью, а не то я убью вас».

««« »»»

Традиции АА — это не правила, не постановления и не законы. Мы с радостью подчиняемся им, потому что нам это необходимо, и мы так хотим. Возможно, секрет нашей силы заключается в том, что эти животворящие принципы возникли из реального опыта и основаны на любви.

1. *«АА взрослеет».*
2. *«Анонимные Алкоголики сегодня».*



## Кто командует парадом

Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным.

Как же обычно происходит на самом деле? Спектакль не слишком удается. Признавая какую-то часть своей вины, человек уверен, что остальные виноваты гораздо больше. Он сердится, негодует, жалеет себя.

Разве он не корыстный человек, даже когда он пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если преуспеет в ней?

## Результаты молитвы

Когда человек, имеющий сомнения, попытается молиться, он обязательно начнет видеть результаты. Если он будет настойчиво продолжать это занятие, он обязательно обретет большее душевное равновесие и терпимость, уменьшаться его страхи и гневливость. Он приобретет спокойное мужество и освободится от нервного напряжения. Он узнает истинную цену «победам» и «поражениям». Он начнет воспринимать проблемы и беды не как несчастья, направленные на его уничтожение, а как способы обучения. Он станет более свободным и адекватным.

Мысль о том, что это может быть результатом самовнушения, покажется ему смехотворной. Усилятся целеустремленность и понимание верного направления. Тревоги начнут отступать. Скорее всего, улучшится его физическое самочувствие. Начнут происходить чудесные и необъяснимые вещи. Удивительным образом наладятся испорченные отношения в семье и с окружающим миром.

*«Грейпвайн», июнь 1958.*

## Не суетитесь, но исполняйте

Промедление — это те же лень, только выраженные более длинным словом.

««« »»»

«Судя по моим наблюдениям, кое-кто может позволить себе некоторое промедление, но немногие останутся в живых, если будут выражать открытое неповиновение».

««« »»»

«Нам удалось справиться со многими проблемными алкоголиками с помощью этой страшной альтернативы: «Или мы справимся с этим вместе с АА, или умрем». Когда этот выбор твердо отпечатывается в мозгу, дальнейшее пьянство лишь все туже затягивает веревку.

Очень многие алкоголики признавались: «Я дошел до той точки, где либо в АА, либо в окно. Вот я и здесь!»

1. *«Двенадцать и Двенадцать».*
2. *Письмо, 1952.*
3. *Письмо, 1950.*

## Поиск пути к Богу

«Мне кажется, что алкоголики, больше чем кто-либо другой, хотят знать, кто они, в чем смысл их жизни, имеют ли они Божественное происхождение и указанное предназначение, и существует ли система вселенской любви и справедливости.

Судя по опыту многих из нас, на ранних стадиях алкоголизма нам казалось, что усиливается чувство нашего слияния с космосом, и что мы видим проблески Абсолюта. Хотя эти чувства и проблески сознания были, безусловно, подлинными, впоследствии они деформировались и были вытеснены в результате химического, духовного и эмоционального разрушения, которое оказал на нас алкоголь.

В АА, как и во многих религиозных подходах, алкоголики обретают гораздо больше, нежели прежние проблески истины и подлинного чувства, которые они видели, когда пытались проложить путь к Богу с помощью алкоголя».

*Письмо, 1960.*

## Духовность и деньги

Некоторые из нас все еще задаются вопросом: «Что за штука этот Третий Завет? И на какую территорию распространяется «служение»?»

Позвольте начать рассказ с моего собственного наставника, Эбби. Когда Эбби услышал о том, насколько серьезно я пил, он решил приехать ко мне. Он находился в Нью-Йорке, а я жил в Бруклине. Ему недостаточно было просто принять решение: надо было совершить действие и потратить деньги.

Он позвонил мне по телефону и сел в метро — в общей сложности это обошлось ему в 10 центов. Так, с помощью телефонной будки и турникета в метро начался процесс объединения денег с духовным началом. Одно без другого не дало бы никакого результата.

Таким образом, Эбби утвердил принцип о том, что деятельность АА требует жертвы в виде большого количества времени и небольшой суммы денег.

*«АА взрослеет».*

## Смирение дает надежду

Теперь, когда мы больше не торчим в барах и борделях и приносим домой всю зарплату, когда мы ведем активную деятельность среди АА, и люди поздравляют нас с этими видимыми результатами нашего прогресса, что ж, вполне естественно, что мы тоже начинаем поздравлять себя с этими достижениями. Разумеется, мы пока еще даже не приблизились к смирению.

«««   »»»

Мы должны сознательно стремиться попробовать смирение, чтобы освободиться от наших недостатков с той же готовностью, с которой мы признали свое бессилие перед алкоголем и поверили в то, что Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

Если мы нашли в себе достаточно смирения, чтобы обрести благодать, освободившую нас от грозящего нашей жизни пристрастия, то есть надежда, что мы сможем добиться такого же успеха и в решении других проблем.

1. «Грейпвайн», июнь 1961.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Приветствуем критику

«Большое спасибо за Ваше критическое письмо. Я уверен, что в отсутствие суровой критики развитие АА могло бы существенно замедлиться.

Лично я очень высоко ценю людей, которые меня критикуют, независимо от того, является эта критика обоснованной или нет. В любом случае они часто удерживают меня от еще более дурных поступков, чем те, которые я все же совершаю. Неразумная критика, я надеюсь, научила меня проявлять больше выдержки и терпения. А разумная критика всегда была очень важна для АА и дала лично мне много ценных уроков».

*Письмо, 1955.*

## Три выбора

Непосредственной целью наших поисков является обретение трезвости, то есть свободы от алкоголя и его пагубных последствий. Без обретения этой свободы мы — ничто.

Однако, парадоксальным образом, мы не в состоянии освободиться от алкогольной зависимости до тех пор, пока не захотим работать с теми недостатками своего характера, которые и повергли нас в это безнадежное состояние. В поисках этой свободы у нас всегда есть три выбора.

Первый — это решительный отказ преодолеть наши вопиющие недостатки, что почти неизбежно приведет к нашему разрушению. Или же существует возможность, что какое-то время мы сможем сохранять трезвость при минимальной работе над собой, и тогда мы окажемся в удобном, но опасном положении заурядной личности. И, наконец, мы можем непрестанно и усердно пытаться развивать в себе благородные качества, способствующие обретению чистоты наших помыслов и поступков, и это и есть подлинная и бесконечная свобода человека, ходящего под Богом.

*«Грейпвайн», ноябрь 1960.*



## Обретение веры в Провидение

Когда вы беседуете с новичком, стоящим на позициях агностицизма или атеизма, пользуйтесь бытовым языком для описания духовных принципов. Не нужно касаться его предубеждений, связанных с определенными теологическими терминами и идеями, в отношении которых у него нет полной ясности. Старайтесь не поднимать этих вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения.



Всякий вступивший в АА с намерением присоединиться к Содружеству, уже приступил к выполнению Третьего Шага, хотя еще и не осознает этого. Разве вы не доверили решение всех проблем, связанных с алкоголем, Содружеству Анонимных Алкоголиков, полагаясь при этом на его заботу, защиту и руководство? Ведь вы уже обрели желание подчинить вашу волю и ваши представления об алкоголизме тем идеям, которые выдвигает АА. Каждый добровольно вступивший в Содружество, чувствует уверенность в том, что это единственное пристанище для такого, терпящего крушение судна, которым стал он. Если это не вручение своей воли и жизни некоему найденному Провидению, то что же это?

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

## Сделай это по-нашему?

Когда мы молимся, первым нашим порывом будет стремление попросить Его указать нам, как следует решать какие-то конкретные проблемы, и дать нам силы помочь другим людям, поскольку мы уже решили, что им надо помочь. В этом случае мы будем просить Бога сделать это так, как мы считаем нужным. Поэтому надо тщательно продумать каждую просьбу, чтобы понять, в чем ее достоинства.

Даже прося о чем-то вполне конкретном, хорошо добавить: «Если на то Твоя воля».

## Повзрослеть

Присущие многим из нас подростковые стремления к безоговорочному одобрению, абсолютной защищенности и совершенной любви вполне уместны в семнадцатилетнем возрасте, но совершенно не годятся для человека в возрасте сорока семи или пятидесяти семи лет.

После возникновения АА я находился в сильном возбуждении, ожидая воплощения всех этих трех стремлений, поскольку тогда я еще не был взрослым человеком ни эмоционально, ни духовно.

««« »»»

По мере духовного роста мы обнаруживаем, что наше прежнее отношение к нашим инстинктам нуждается в серьезном пересмотре. Наши стремления к душевному покою, богатству, личному престижу и значимости, к счастливым любовным взаимоотношениям и счастливой семейной жизни должны быть введены в определенные рамки и переориентированы.

Мы поняли, что удовлетворение природных инстинктов не является единственным смыслом жизни. Если мы придаем им первостепенное значение, то как бы ставим телегу впереди лошади, и нас неизбежно потянет назад к разочарованию. Но если мы готовы считать главным наш духовный рост, тогда и только тогда у нас появляется реальный шанс.

1. «Грейпвайн», январь 1958.
2. «Двенадцать и Двенадцать».

## Неоспоримый факт

Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок.

Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это — Великий Факт.

Напутствие вновь пришедшему к нам:

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

*«Анонимные алкоголики».*

## Я считаю себя ответственным...

Когда кто-либо где-либо ищет помощи, я хочу, чтобы этот человек всегда мог найти протянутую к нему руку АА, и я считаю себя ответственным за это.

— *Выдержка из декларации, принятой на Международном съезде в честь 30-летия АА*

««« »»»

Дорогие друзья!

Начиная с 1938 г. большая часть моей жизни в рядах АА была посвящена разработке, созданию, управлению и обеспечению эффективности и стабильности международной сети АА во главе с ее штаб-квартирой, чья деятельность обеспечивает функционирование нашего объединенного Содружества по всему миру.

Не будет преувеличением сказать, что под руководством своих попечителей эти важнейшие направления нашей деятельности приобрели большой размах и повсеместную эффективность.

Штаб-квартира Генерального совета АА несомненно является крупнейшим проводником идей АА. Она сумела установить правильные взаимоотношения АА с беспокойным внешним миром, в котором мы живем. Она способствовала распространению нашего Содружества во всем мире. Всемирная служба АА всегда готова откликнуться на конкретные потребности любой группы и лю-

бого одинокого алкоголика независимо от того, где они находятся и на каком языке говорят. Накопленный за много лет опыт ее деятельности доступен для всех.

Члены нашего Попечительского совета — Генерального совета АА — в будущем останутся нашими *основными руководителями во всем, что касается международной деятельности АА*. На них уже давно возложена эта высокая ответственность; в международных делах они приняли эстафету от меня и д-ра Боба, и в своей деятельности непосредственно подотчетны Содружеству в целом.

Мы, уходящие со сцены ветераны АА, оставляем это наследство и эту ответственность за функционирование Всемирной службы вам, олицетворяющим сегодняшний и завтрашний день АА. Мы знаем, что вы будете хранить, поддерживать и лелеять это всемирное наследие, которое являет собой величайшую из коллективных обязанностей, когда-либо существовавших у Анонимных Алкоголиков.

С доверием и любовью,



---

Билл У. скончался 24 января 1971 г.

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем — признали, что потеряли контроль над собой.
2. Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, *как мы Его понимали*.
4. Тщательно и бесстрашно провели моральную инвентаризацию собственной личности.
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших дефектов характера.
7. Смирненно просили Его исправить наши изъяны.
8. Составили список всех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.
9. Лично возместили причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали инвентаризацию и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путем молитвы и размышления улучшить свой сознательный контакт с Богом, *как мы Его понимали*, молясь лишь о знании Его воли в отношении нас, и силе для исполнения ее.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

# ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА.
2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый в том виде, в каком Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.
3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить.
4. Каждая группа должна быть абсолютно самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.
6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем, не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждая группа АА должна полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников определенных специальностей.
9. Анонимным Алкоголикам никогда не следует вводить себя в рамки определенной организационной структуры, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Анонимные Алкоголики не высказывают своего мнения по вопросам, не имеющим отношения к их деятельности, поэтому имя АА никогда не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность на уровне прессы, радио и кино.
12. Анонимность — духовная основа всех наших традиций, постоянно напоминающая нам о том, что на первое место надо ставить принципы, а не личности.