

ГЛАВА 2

ВЫХОД ЕСТЬ

Мы, члены общества “Анонимные Алкоголики”, знаем тысячи мужчин и женщин, которые были точно так же безнадёжны, как Билл. Почти все они выздоровели. Они справились с проблемой алкоголизма.

Мы - обыкновенные американцы. Мы представляем собой людей разных районов страны, разных профессий, разного социального и политического статуса и разных вероисповеданий. В обычных условиях мы бы не общались. Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества, и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах. 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. Само по себе оно бы никогда не удержало нас вместе и не объединило бы так, как мы сейчас объединены.

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие, и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несет страдающим от алкоголизма.

Обещание – Тысячи людей решили свою проблему с помощью **12 Шагов**.
ТЫ МОЖЕШЬ РЕШИТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ!

12 Шагов работают для каждого.

Наше содружество не имеет аналогов.

Мы были там же, где ты сейчас, и испытывали те же чувства, что и ты.

12 Шагов — это решение, которое мы все разделяем.

Выход есть. Многие прошли этот путь до тебя, и ты можешь последовать за ними.

Болезнь этого рода - а мы пришли к выводу, что это болезнь - отражается на людях, окружающих нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку. Если кто-либо заболевает раком, все его жалеют, и никто не сердится и не обижается на него. С алкоголизмом дело обстоит не так, ибо с приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. Это распространяется и на всех близких алкоголику людей. Возникают взаимное недопонимание, яростное негодование, нестабильность материального положения. Испытывающие отвращение друзья и начальники, искалеченные жизни невинных детей, несчастные жены и родители - такой перечень можно продолжать и продолжать.

Мы надеемся, что наша книга научит и поддержит тех, кто уже болен или может заболеть этим недугом. И таких много.

Высококвалифицированные психиатры, которые занимались нами, обнаружили, что иногда невозможно убедить алкоголика честно обсудить ситуацию, в которой он находится. Как ни странно, женам, родителям и близким друзьям обычно еще меньше, чем психиатрам и врачам, удается заставить алкоголика быть откровенным.

А вот бывший алкоголик, который встал на путь выздоровления и вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого можно добиться.

Сознание, что у человека, который пытается войти в контакт, были такие же точно трудности, что он четко представляет себе все, о чем говорит, и сама его манера поведения - все это обещает новичку реальные ответы на вопросы. У этого человека нет чувства превосходства перед тобой, и нет ничего, кроме желания помочь. И при этом не надо платить деньги за совет, преследовать корыстные цели,

Алкоголизм — это болезнь.

Алкоголизм разрушает всё ценное в жизни. Он влияет на тебя и на всех вокруг тебя.

Те, кто любит тебя больше всех, меньше всего способны тебе помочь. Ты им не позволяешь.

Обещание – Тот, кто пережил такую же проблему и такие же чувства и нашёл решение в **12 Шагах**, может тебе помочь.

Такого человека часто называют *спонсором*; у него нет ничего, кроме искреннего желания помочь тебе.

стараться сделать кому-либо что-то приятное, не надо заставлять себя терпеливо выслушивать лекции - это именно те условия, которые дают, по нашему мнению, наибольший эффект. При таком подходе многие перестают испытывать нужду в докторе и излечиваются.

Никто из нас не превращает оказание помощи в свою основную профессию и не считает, что наша эффективность возросла бы, если бы мы занимались только этим. Мы считаем, что перестать пить - это всего лишь начало. Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах.

Все мы проводим большую часть своего свободного времени, занимаясь деятельностью, которую мы собираемся описать в этой книге. Только некоторым повезло настолько, что они обладают возможностью отдать почти все свое время этой работе.

Если мы будем придерживаться выбранного пути, без сомнения, мы сможем принести много добра. Но это означало бы лишь поверхностно коснуться проблемы. Нас, людей, живущих в больших городах, не покидает чувство, что сотни людей каждый день оказываются брошенными на произвол судьбы. Многие могли бы избавиться от своего недуга, если бы у них была возможность, которой воспользовались мы. И как нам передать другим, что так щедро было дано нам?

Мы решили опубликовать эту книгу анонимно, описав проблему так, как мы видим ее. Наша цель - передать совместный опыт и знания. Таким образом, мы сможем предложить действенную программу для любого, кто связан с проблемами алкоголизма.

Может возникнуть необходимость обсудить некоторые вопросы медицинского, психологического, психического, социального и религиозного плана. Мы создаем, что все эти вопросы уже по природе своей - спорные. Было бы так приятно

Прекратить пить — это только начало. Гораздо важнее применять принципы **12 Шагов** во всех сферах своей жизни.

□ 1.5 – Сделай работу

Ты готовишь себя к тому, чтобы помогать другим.

Читая и *выполняя эту работу*, помни, что в будущем *ты* будешь вести кого-то другого через **12 Шагов**.

- Делай заметки.
- Подчёркивай и выделяй.
- Узнавай больше о материале.
- Читай определения.
- Смотри значения слов в словаре.

Рядом с тобой много людей с такими же проблемами, как у тебя. Когда ты выздоровеешь, *ты* сможешь предложить им возможность выздоровления.

Необходимо посмотреть на своё физическое, психическое и духовное состояние. Все три аспекта важны для выздоровления.

написать книгу, в которой не было бы места для всякого рода разногласий или споров. И мы сделаем все возможное, чтобы приблизиться к такому идеалу. Многие из нас понимают, что, обладая истинной терпимостью к человеческим недостаткам и уважением к мнению других, мы становимся полезнее для окружающих.

Само наше существование (а мы - люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) зависит от нашей постоянной заботы о других и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными.

Возможно, вы уже задали себе вопрос: «Почему принятие спиртного так серьезно отражается на нашем здоровье?» Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадежности нашего состояния, мы выздоровели умом и телом. Если вы - алкоголик, который хочет преодолеть алкоголизм, вы, возможно, уже задаете себе вопрос: «Что мне нужно сделать?»

Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы. Мы расскажем вам, что мы сделали. Но прежде, чем обсудить все детально, было бы неплохо обобщить некоторые моменты так, как мы представляем их себе.

Как много раз мы говорили: «Я могу пить, могу не пить. Почему же не может он?» «Почему вы не пьете как интеллигентный человек, почему не бросите?» «Этот парень не умеет пить». «Почему бы вам не попробовать пиво или вино?» «Держитесь подальше от крепких напитков». «Должно быть, у него слабая воля». «Если бы он захотел, он бы перестал пить». «Она такая славная девушка, мне кажется, он бы мог перестать пить ради нее». «Врач сказал ему, что если он начнет пить снова, это убьет его, но он все равно опять под градусом».

В наше время таковы распространенные мнения по поводу пьющих, постоянно высказываемые вокруг нас. За всем этим кроется бездна незнания и непонимания. Понятно, что все

Твоя жизнь зависит от устранения твоего эгоцентризма и от того, насколько ты станешь терпимым и полезным для других.

Книга АА покажет тебе, как стать счастливым и полезным.

эти фразы относятся к людям, чье поведение сильно отличается от нашего.

Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать каких-либо серьезных усилий, чтобы бросить пить. Они сами выбирают - потреблять ли спиртные напитки или бросить пить.

Есть и другой тип - **те, кто много пьет**. У таких людей привычка пить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою очередь, может привести к преждевременной смерти. Если появятся по-настоящему серьезные причины - плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача,- такой человек также может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо, и, может быть, даже понадобится медицинская помощь.

Как же обстоит дело с **настоящим алкоголиком**? Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать одним из тех, кто пьет постоянно и помногу, но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только дело доходит до спиртного.

И вот тут он превращается в того человека, который поражает вас полным отсутствием чувства меры. Выпив, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки. Он воистину человек, у которого два лица. Очень редко он бывает всего лишь подвыпившим. Он всегда пьян до потери человеческого облика, когда в большей степени, когда в меньшей. **Во время опьянения он так мало похож на себя. Трезвый он может быть прекраснейшим человеком. Однако стоит ему всего лишь один день провести за выпивкой, и он часто становится отвратительным и даже опасным для окружающих типом.** У него появляется определенный дар напиваться в самый неподходящий момент, особенно когда нужно принять важное решение или выполнить взятые на

Тип №1 – Умеренно пьющий может пить или не пить без труда.

Тип №2 – Сильно пьющий может остановиться или умерить потребление, если у него есть веская причина.

Тип №3 – Настоящий алкоголик полностью утратил контроль.

Настоящий алкоголик становится совершенно другим человеком, когда пьет.

себя обязательства. Он бывает разумен и уравновешен во всем, но только не по отношению к спиртному. Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен. Нередко он обладает особыми способностями, мастерством и одаренностью и может рассчитывать на блестящую карьеру. И он пользуется своей одаренностью, чтобы обеспечить семье и самому себе прекрасное будущее, а потом вдруг все разрушает, устраивая серию бессмысленных попоек. Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками. А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью. Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод. Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в состоянии выйти на работу. Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу, который дает ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное. Он начинает лечиться в больницах и санаториях.

Это ни в какой мере не составляет абсолютно точной картины того, что представляет собой алкоголик, так как все ведут себя по-разному. Но, в общем, это описание соответствует истине.

Почему он ведет себя так? Если сотни раз он убеждался в том, что эта самая одна рюмка означает новую катастрофу с сопутствующими ей мучительным состоянием и унижением, почему получается так, что он снова начинает с этой одной рюмки? Почему он не может воздержаться от выпивки? Что стало с тем здравым смыслом и силой воли, которые он все еще иногда обнаруживает по отношению к другим, не связанным с выпивкой, сторонам жизни?

Возможно, на эти вопросы никогда не будет дано полного ответа. Мнения, почему алкоголики ведут себя не так,

Настоящий алкоголик может быть совершенно нормальным и даже идеальным — но только когда не пьёт.

Поведение может различаться, но у всех нас есть одна общая черта. Мы нечестны и эгоистичны, когда дело касается алкоголя.

Если всё, что нужно для выздоровления, — это никогда не делать первый глоток, то почему ты всё-таки делаешь этот первый глоток?

Ты реагируешь иначе, чем нормальные люди. Мы не знаем, почему.

как нормальные люди, весьма разнообразны. Мы не знаем наверняка, почему алкоголику, достигшему определенной точки, уже нельзя помочь. Мы не можем решить эту загадку. 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.

Важно! – Основная проблема алкоголика коренится в его психике (разуме).

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. Если вы спросите его, почему он напился допьяна, вероятнее всего, он представит вам одну из сотен причин. Иногда эти оправдания могут выглядеть правдоподобно, но ни одно из них, в действительности, невозможно понять на фоне того вреда, который влечет запой алкоголика. Они напоминают объяснения человека, который бьет по лбу молотком, чтобы не чувствовать головной боли. Если вы обратите внимание алкоголика на ошибочность его доводов, он усмехнется в ответ или станет раздраженным и откажется говорить с вами.

Алкоголики утратили психическую способность выбирать не пить.

Время от времени он может сказать правду. А правда, как ни странно, заключается в том, что он не более, чем вы, представляет себе, зачем он выпил первую рюмку. У некоторых пьющих есть доводы, которыми они довольствуются какое-то время. Но в душе они действительно не знают, почему они так поступают. Как только они оказываются во власти этого недуга, они обречены. У них есть еще навязчивая мысль, что как-нибудь, когда-нибудь они выиграют в этой борьбе. Но чаще всего они чувствуют, что уже проиграли.

Те, кто заботится о тебе, надеются, что однажды ты возьмёшь ситуацию под контроль.

Лишь немногие отдают себе отчет в том, насколько это соответствует действительности. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы - ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется от летаргического сна и проявит свою силу воли.

Те, кто заботится о тебе, надеются, что однажды ты возьмёшь ситуацию под контроль.

Истинная трагедия заключается в том, что если человек - настоящий алкоголик, этот счастливый день может никогда не наступить. Такой человек перестает владеть собой. В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным. Такая трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как человек осознает это.

Ты переступаешь черту задолго до того, как осознаешь это. Как только черта переступлена, никакое желание не способно решить твою проблему.

Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать. В определенное время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то унижительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой.

У алкоголика нет выбора, и в какой-то момент он не сможет удержаться от первого глотка.

Заведомо известные последствия, которые наступают даже после выпитого бокала пива, не очень-то заставляют нас задуматься, что пора остановиться. И если такие мысли приходят в голову, то они весьма неопределенны и легко вытесняются старой заношенной идеей о том, что на этот раз при выпивке мы будем вести себя так, как другие люди. Такое поведение демонстрирует полный выход из строя тех самых защитных механизмов, благодаря которым мы не дотрагиваемся до горячей плиты.

Алкоголик как всегда может сказать себе: “На этот раз я не обожгусь, надо делать так-то и так-то!” Или, возможно,

он не думает вовсе. Как часто некоторые из нас вот так начинали пить, не заботясь о последствиях, а после третьей или четвертой рюмки, ударяя кулаком изо всей силы по стойке бара, думали про себя: “Боже мой, как это я начал снова?”. И тут же эта мысль вытеснялась другой: “Да я прекращу после шестой” или “А зачем вообще останавливаться?”.

Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь. Ему можно помочь, только отправив на принудительное лечение, иначе он может умереть или заболеть неизлечимым психическим расстройством. Эти ужасные, голые факты подтверждены судьбами огромного числа алкоголиков за всю историю человечества. И если бы не Божья воля, то можно было бы привести многие тысячи еще более убедительных примеров. Слишком многие хотят бросить пить и не могут.

Выход есть. Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного 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. Мы открыли для себя мир блаженства, и мы стремительно перенеслись в четвертое измерение бытия, о котором прежде не мечтали.

Самым главным фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в нашей жизни сегодня - абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.

Это психическое состояние ставит алкоголика за пределы любой помощи, которую может дать человек.

Обещание – Выход есть!

12 Шагов — это набор духовных инструментов, которые ведут тебя к решению.

Обещание – Когда ты Честно, Искренне и с Готовностью проработаешь **12 Шагов**, у тебя произойдет *духовное пробуждение*, которое принесёт тебе решение.

Духовный опыт может варьироваться от внезапного осознания до мягкого и постепенного процесса.
Книга объясняет это в Приложении II, поэтому далее ты прочитаешь это приложение.

ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

Приложение II раскрывает подробнее определение Духовного опыта.

Понятия “духовный опыт” и “духовное пробуждение” многократно употребляются в этой книге, которая, при внимательном чтении, свидетельствует о том, что перемены, происходящие в личности и достаточные для излечения от алкоголизма, проявляются в большом разнообразии форм.

Цель Духовного пробуждения — вызвать достаточные изменения личности для выздоровления. Это может происходить в самых разных формах.

Однако же, верно и то, что у читателей первого издания сложилось впечатление, что изменения в личности или религиозные переживания должны иметь характер внезапных и ярких сдвигов в сознании. К нашему общему счастью, это заключение ошибочно.

Это не означает, что у тебя должно быть внезапное религиозное обращение.

В нескольких первых главах описываются такие случаи внезапных коренных перемен. Хотя мы не стремились создать такое впечатление, многие алкоголики, тем не менее, сделали вывод, что для выздоровления они должны обрести непосредственное и переполняющее чувство “Осознания Бога”, за которым сразу же последуют большие перемены во взглядах и восприятии.

Большинство Духовных опытов развиваются постепенно и мягко, со временем. Часто другие люди замечают это в тебе раньше, чем ты сам.

Среди нашего растущего, многотысячного сообщества алкоголиков такие перемены хотя и нередки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет “образовательной разновидностью”, поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов, и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения; что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко

Обещание – Ты полностью изменишь то, как реагируешь на жизнь.

могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой, более могущественной, чем они сами. Большинство из нас считает, что осознание некой Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его «Осознанием Бога».

Особенно мы хотели бы подчеркнуть, что **любой** алкоголик, **способный честно взглянуть на свои проблемы, как показывает наш опыт, способен выздороветь при условии, что он не отвергнет полностью понятия духовности. Он может потерпеть поражение, только встав на позицию нетерпимости и воинствующего отрицания.**

Мы находим, что духовная сторона программы не должна вызывать трудностей. **Желание, честность и непредубежденность являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы.**

“Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество; этот принцип - заведомое пренебрежение, предшествующее познанию”.

ГЕРБЕРТ СПЕНСЕР

Обещание – Если ты сможешь честно взглянуть на все свои проблемы, ты сможешь выздороветь!

Единственное, что препятствует выздоровлению, — это закрытость мышления, нетерпимость или воинственное отрицание.

Всё, что требуется для выздоровления, — это **Честность, Открытость мышления и Готовность. Ч.О.Г. (Н.О.В. - Honesty, Open mindedness and Willingness)**

Если вы думаете, что знаете, что такое Духовный опыт, даже не углубившись в эту тему, вы так и останетесь в неведении.

он не думает вовсе. Как часто некоторые из нас вот так начинали пить, не заботясь о последствиях, а после третьей или четвертой рюмки, ударяя кулаком изо всей силы по стойке бара, думали про себя: “Боже мой, как это я начал снова?”. И тут же эта мысль вытеснялась другой: “Да я прекращу после шестой” или “А зачем вообще останавливаться?”.

Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь. Ему можно помочь, только отправив на принудительное лечение, иначе он может умереть или заболеть не лечимым психическим расстройством. Эти ужасные, голые факты подтверждены судьбами огромного числа алкоголиков за всю историю человечества. И если бы не Божья воля, можно было бы привести многие тысячи еще более убедительных примеров. Слишком многие хотят бросить пить и не могут.

Выход есть. Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного 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. Мы открыли для себя мир блаженства, и мы стремительно перенеслись в четвертое измерение бытия, о котором прежде не мечтали.

Самым главным фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в нашей жизни сегодня - абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.

□ 1.6 – Сделай работу

Я готов быть открытым и честно исследовать духовное решение своей проблемы.

Поставь здесь инициалы: _____

Обещание – Работая по 12 Шагам, ты увидишь, что Бог делает для тебя то, что ты не можешь сделать сам.

Если вы такой же закоренелый алкоголик, какими были мы, то мы считаем, что вам **нельзя останавливаться на полпути**. Мы были в таком состоянии, когда жизнь становилась невыносимой. И коль скоро мы оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью, у нас было всего лишь две дороги - либо брести к своему печальному концу, пытаясь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения, либо принять духовную помощь. И мы пошли по второму пути, потому что мы честно хотели этого и стремились испытать свои возможности.

У одного американского бизнесмена были способности, трезвый ум и благородный характер. Годами он кочевал из одного лечебного заведения в другое. Он лечился у лучших американских психиатров. Затем он отправился в Европу к знаменитому врачу (психиатру Юнгу), который прописал ему курс лечения. Хотя жизненный опыт сделал его скептиком, он, завершив этот курс, испытывал необычайную уверенность. Его физическое и душевное состояние было заметно лучше обычного. Более того, **он считал, что получил такие глубокие знания о внутренней работе мозга и его скрытых пружинах, что о рецидиве нечего было и думать**. Тем не менее, он очень скоро напился. Самое непостижимое заключалось в том, что он сам не мог найти вразумительного объяснения своему падению.

В результате он вернулся к своему врачу, которого боготворил, и попросил его дать ему самый откровенный ответ на вопрос: «Почему он не смог вылечиться?» Более всего на свете ему хотелось обрести способность управлять собой. Казалось, что он может быть разумным и уравновешенным во всех других делах, но он совершенно не владеет собой, как только сталкивается с алкоголем. Почему так происходит?

Он умолял врача сказать ему всю правду, и он услышал ее. **По мнению врача у него не было абсолютно никакой надежды: он уже никогда не сможет восстановить свое**

Твой выбор – Продолжать страдать *или* проработать **12 Шагов** и принять духовное решение.

История Роланда – Этот бизнесмен — Роланд Хазард, он был настоящим алкоголиком.

У Роланда был доступ к лучшим специалистам в области психологии. Он глубоко разобрался в своём состоянии. Но всё равно сорвался.

Врач считал Роланда совершенно безнадежным, без шанса на выздоровление.

положение в обществе, и ему придется посадить себя под замок или нанять телохранителя, если он хочет долго жить. Таково было мнение знаменитого врача.

Сейчас этот пациент все еще здоровствует и живет на свободе. Ему не нужны ни телохранитель, ни содержание взаперти. Он может отправиться в любое место на земле и путешествовать так, как путешествуют все свободные люди, не боясь никакой беды, если он будет придерживаться определенной простой системы взглядов.

Некоторые из наших читателей-алкоголиков, возможно, думают, что они могут обойтись без духовной поддержки. Позвольте рассказать вам остальную часть беседы нашего друга и его врача.

Доктор сказал: «Ваше психическое состояние - это состояние хронического алкоголика. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, состояние которых было аналогично вашему». Наш друг почувствовал себя так, будто ворота ада с грохотом захлопнулись за ним.

Он спросил врача: «Бывают ли исключения?»

«Бывают, - ответил врач. - Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт. Для меня эти случаи - редчайшее явление. Они стоят в одном ряду с сильными эмоциональными потрясениями. Мысли, эмоции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план, и совершенно новые представления и мотивы поведения начинают довлеть над ними. По правде говоря, я пытался вызвать у вас определенную эмоциональную перестройку. Со многими пациентами методика, которую я применял, была эффективной. Но она никогда не давала результатов с алкоголиками вашего типа».

Услышав это, наш друг почувствовал некоторое облегчение, так как он считал себя примерным церковным прихожанином.

Но Роланд всё же выздоровел и жил свободным человеком.

Благодаря работе по программе **12 Шагов** Ролланд выработал в себе некую простую позицию смирения, которая позволяла ему ходить куда угодно, не опасаясь срыва.

Врач диагностировал у Роланда хронический алкоголизм и сказал, что никогда не видел, чтобы кто-то в таком состоянии выздоравливал.

Единственным исключением были случаи, когда у хронического алкоголика происходил Жизненно важный Духовный опыт, полностью перестраивающий мышление, идеи и взгляды.

Однако эта надежда была разрушена, как только врач сказал ему, что, **несмотря на глубокие религиозные убеждения, в его случае это не означает наличие необходимого жизненно важного духовного опыта.**

Религиозных убеждений было недостаточно.

В том-то и была страшная дилемма, представшая перед нашим другом, когда **он оказался в столь необычных обстоятельствах**, которые, как мы уже сказали вам, превратили его в свободного человека.

У Роланда произошло Духовное пробуждение, достаточное для выздоровления от хронического алкоголизма. Роланд проработал **12 Шагов!**

Мы, в свою очередь, искали этот же выход с отчаянием утопающего. То, что представлялось вначале хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью. Новая жизнь была открыта нам, или, если хотите, **«образец, по которому жить»**, - и он действительно помогает.

12 Шагов — это образ жизни, который действительно работает.

Крупнейший американский психолог Уильям Джеймс в своей книге «Разнообразие религиозного опыта» отмечает множество путей, по которым люди приходили к приятию Бога. 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.** Те, кто входит в религиозные общины, не обнаружат здесь ничего опасного для своей веры или ритуалов. **Между нами не возникают разногласия такого рода.**

12 Шагов универсальны. Любой человек может успешно их применять, независимо от расы, пола, материального положения или религии.

Мы считаем, что нас не должна интересовать принадлежность каждого отдельного члена нашего Сообщества к тем или иным религиозным учреждениям. Это должно быть глубоко личным делом, которое каждый решает сам для себя в соответствии со своими прошлыми привязанностями или с сегодняшним выбором. Не все из нас принадлежат к религиозным общинам, но в большинстве своем мы одобряем религиозность других.

Ты сам решаешь, какой духовный путь выбрать. Никто в АА не имеет права осуждать твой выбор.

В следующей главе излагается наше понимание алкоголизма, затем следует глава, обращенная к агностикам. Многие из считавших себя таковыми, теперь являются членами нашего Сообщества. Как ни удивительно, мы полагаем, что их убеждения не являются серьезным препятствием к приобретению опыта в сфере духовной жизни.

Далее даются четкие указания, из которых видно, как нам удалось выздороветь. Разные люди расскажут о своем жизненном опыте.

Каждый из них, рассказывая историю своей жизни своими словами и со своей точки зрения, описывает путь, приведший его к общению с Богом. Это показывает суть нашего братства изнутри и дает четкое представление о том, что в действительности произошло в жизни этих людей.

Мы надеемся, что никто не посчитает такие откровенные признания дурным тоном. Мы думаем, что многие мужчины и женщины, страдающие от алкоголизма и нуждающиеся в помощи, прочитают эти страницы. И мы верим, что, только полностью раскрывшись и обнажив свои проблемы, мы побудим других сказать: «Да, я такой же, как они; и я должен приобрести то, чем они обладают».

Далее в этой рабочей тетради приведены простые указания по работе с **12 Шагами**. Продолжай читать!

Количество личных историй в книге АА зависит от того, какое у тебя издание.

□ 1.7 – Сделай работу

В своём экземпляре книги АА выбери и прочитай несколько личных историй, начинающихся со страницы 165.

С какой из прочитанных историй ты больше всего себя ассоциировал?