

---

**ДВЕНАДЦАТЬ  
ШАГОВ  
И  
ДВЕНАДЦАТЬ  
ТРАДИЦИЙ**

---

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, INC.  
НЬЮ-ЙОРК  
1989

© 1989 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

All rights reserved

Все права сохраняются за их владельцем

Translated from English

Copyright in the English language version of this work

is also owned by A.A.W.S., New York, New York

No part of this translation may be duplicated in any form

without the written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous, A.A. are registered trademarks

of A.A. World Services, Inc.

First printing 1989

Fifth printing 1997

ISBN 0-916856-26-7

Перевод с английского

Авторские права на англоязычное издание этой книги

также принадлежат A.A.W.S., New York, New York

Никакая часть этого перевода не может быть скопирована в

какой-либо форме без письменного разрешения,

полученного от A.A.W.S.

Первое издание 1989

Пятое издание 1997

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков:

P.O. Box 459

Grand Central Station

New York, NY 10163, USA

Адрес Содружества Анонимных Алкоголиков в России:

129128, Москва 128, а/я 33.

Напечатано в России

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>20</b>
--------------------------	-----------

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

<b>Шаг Первый .....</b>	<b>26</b>
-------------------------	-----------

“Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой”.

Кто согласится признать свое полное поражение? Признание своего бессилия — это первый шаг к освобождению. Связь между смирением и трезвостью. Психическая одержимость плюс физическая аллергия. Почему каждый член АА должен окончательно опуститься?

<b>Шаг Второй .....</b>	<b>31</b>
-------------------------	-----------

“Пришли к убеждению, что только Сила более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие”.

Во что мы можем верить? АА не требует, чтобы вы были верующими; Двенадцать Шагов — это только предложения. Важность отсутствия предвзятости. Разнообразие путей, ведущих к вере.

## СОДЕРЖАНИЕ

АА в качестве заменителя Высшей Силы. Участь разочаровавшихся. Равнодушие и предрассудки — препятствия на пути. Утраченная вера обретена в АА. Проблемы интеллекта и самостоятельности. Негативное и позитивное мышление. Самодовольство. Неповиновение — характерная черта поведения алкоголиков. Второй Шаг — отправная точка на пути к здравомыслию. Правильное отношение к Богу.

### **Шаг Третий .....41**

“Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали”.

Третий Шаг можно сравнить с открытием запертой двери. Как сделать, чтобы Бог вошел в нашу жизнь? Наша готовность — это ключ. Подчинение как средство обрести независимость. Препоручение своей воли Высшей Силе. Злоупотребление силой воли. Постоянные личные усилия необходимы для подчинения Божьей воле.

### **Шаг Четвертый .....49**

“Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”.

Как инстинкты способны превышать свое прямое назначение. Четвертый Шаг — это попытка обнаружить наши обязательства перед другими.

## СОДЕРЖАНИЕ

Основная проблема инстинктивных побуждений — впадение в крайности. Неправильный подход к нравственной оценке может привести к чувству вины, претенциозности и обвинениям в адрес других. Наряду с недостатками, следует отмечать свои достоинства. Самооправдание опасно. Готовность провести моральную оценку приносит в жизнь свет и внушает уверенность в себе. Четвертый Шаг — начало той линии поведения, которая продлится всю жизнь. Обычные симптомы эмоциональной неуравновешенности — это беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Моральная оценка применяется к взаимоотношениям с другими людьми. Важность ее тщательного проведения.

### **Шаг пятый .....64**

“Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений”.

Двенадцать Шагов уменьшают размеры нашего “я” до подлинных. Пятый Шаг труден, но необходим для достижения трезвости и душевного покоя. Традиция покаяния уходит в древность. Без решительного признания своих недостатков немногие смогут вести трезвый образ жизни. Что дает нам Пятый Шаг? Начало подлинного единства с людьми и Богом. Утратите чувство оторванности от людей; получите прощение и сами даруете его другим; познаете смирение, укрепитесь в честности и реалистическом отношении к себе.

## СОДЕРЖАНИЕ

Опасность логических рассуждений. Как выбрать человека, которому можно довериться? В результате обретаете уравновешенность и осознание Бога. Единство с Богом и людьми подготавливает нас к последующим Шагам.

### **Шаг Шестой .....73**

“Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков”.

Шестой Шаг необходим для духовного развития. Это начало той работы, которую нужно вести всю жизнь. Признание различия между стремлением к поставленной цели и совершенством. Почему нужно делать многократные попытки. Личная готовность превыше всего. Необходимость начать действовать. Промедление опасно. Неповиновение может иметь роковые последствия. Пункт, в котором мы отказываемся от ограниченных целей и движемся навстречу Божьей воле.

### **Шаг Седьмой .....81**

“Смирению просили Его исправить наши изъязны”.

Что такое смирение? Что оно может значить для нас? Широкая дорога к подлинной свободе человеческого духа. Необходимое средство для выживания. Ценность обуздания собственного “я”.

## СОДЕРЖАНИЕ

Неудачи и горести, преображенные смирением. Сила, рождающаяся из слабости. Боль — цена вступления в новую жизнь. Эгоцентричный страх как главный источник недостатков. Седьмой Шаг — это новое отношение к жизни, которое позволяет нам двигаться навстречу Богу.

### **Шаг Восьмой .....89**

“Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними”.

Этот и два последующих Шага касаются личностных взаимоотношений. Научиться жить в мире с другими людьми — интересная задача. Препятствия к этому: нежелание прощать, отказ признавать свою вину перед другими, преднамеренная забывчивость. Необходимость основательного анализа прошлого. Углубленное понимание вещей как следствие этой основательности. Разные виды ущерба, который мы причиняем другим. Необходимость избегать крайности в суждениях. Принятие объективной точки зрения. Восьмой Шаг — выход из изоляции.

### **Шаг Девятый .....95**

“Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому”.

## СОДЕРЖАНИЕ

Душевный покой — первое условие, необходимое для разумности суждений. Удачный выбор времени важен при возмещении ущерба. Что такое смелость? Благоразумие означает взвешивание шансов. Компенсация ущерба начинается, когда мы вступаем в АА. Душевный покой нельзя купить за счет других людей. Необходимость осторожности. Готовность принять последствия нашего прошлого и нести ответственность за благополучие других составляют суть Девятого Шага.

### **Шаг Десятый .....100**

“Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это”.

Можем ли мы оставаться трезвыми и сохранять душевное равновесие при любых обстоятельствах? Самоанализ становится жизненной потребностью. Признание, принятие и терпеливое исправление своих недостатков. “Эмоциональное похмелье”. Когда вы уладили счета с прошлым, можно взяться за нынешние трудности. Разновидности моральной оценки. Гнев, недовольство, ревность, зависть, жалость к себе, оскорбленная гордость — все это вызывало потребность в алкоголе. Первая цель — обуздать самого себя. Гарантии против самовозвеличивания. Посмотрим на “доходы” и “расходы”. Исследование мотивов поступков.



## СОДЕРЖАНИЕ

### **Шаг одиннадцатый .....109**

“Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого”.

Медитация и молитва — основные пути установления контакта с Высшей Силой. Связь между самоанализом, медитацией и молитвой. Незыблемое основание жизни. Как заниматься медитацией? Медитация не знает пределов. Индивидуальное приключение. Первый результат — душевное равновесие. А как насчет молитвы? Ежедневные просьбы о понимании воли Бога и о даровании нам силы исполнить ее. Действенность молитвы несомненна. Вознаграждение, получаемое за молитвы и медитацию.

### **Шаг Двенадцатый .....120**

“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”.

Радость жизни — тема Двенадцатого Шага. Действие — его ключевое слово. Давать, ничего не прося взамен. Любовь, свободная от соображений о

## СОДЕРЖАНИЕ

цене. Что такое духовное пробуждение? Новое состояние сознания и обновленное бытие принимаются как дар. Готовность принимать дары входит в поведение, соответствующее Двенадцатому Шагу. Великолепная реальность. Награда за помощь другим алкоголикам. Виды работы по программе Двенадцатого Шага. Можно ли следовать этим принципам во всех делах? Однообразие, боль и несчастье обращаются во благо в результате выполнения предписаний Шагов. Трудности претворения в жизнь. “Два шажка и не больше”. Переход ко всем Двенадцати Шагам и демонстрация веры. Духовный рост — ответ на возникающие проблемы. Духовный рост — превыше всего. Подчинение других людей и чрезмерная зависимость от них. Переход к новой жизненной основе — давать другим и брать у других. Зависимость от Бога необходима для исцеления от алкоголизма. “Следуя этим принципам во всех наших делах”: внутренние взаимоотношения в АА. Отношение к материальным благам меняется. Меняются также представления о значимости собственной персоны. Восстановлена роль инстинктов в выполнении своего истинного предназначения. Понимание — ключ к правильному взгляду на жизнь, правильные действия — ключ к счастливой жизни.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

### Традиция Первая .....143

“Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА”.

Без единства АА перестанет существовать. Индивидуальная свобода, но высокая степень единства. Ключ к парадоксу: жизнь каждого члена АА зависит от следования духовным принципам. Группа должна выжить, иначе никто индивидуально не выживет. Прежде всего — общее благополучие. Как лучше всего сообща жить и работать в группе.

### Традиция Вторая .....147

“В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают”.

Кто руководит АА.? Наш единственный авторитет в АА — это любящий нас Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Образование группы. Болезни роста. Комитеты, в которых заняты все по очереди,

## СОДЕРЖАНИЕ

являются обслуживающим персоналом группы. Лидеры не управляют, они служат интересам всех. Есть ли настоящее лидерство в АА? “Заслуженный деятель” и “сострадающий проповедник”. Говорит коллективное сознание группы.

### **Традиция Третья .....155**

“Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить”.

Нетерпимость, основанная на страхе на ранних этапах деятельности. Отнять у алкоголика шанс стать членом АА — это иногда значит вынести ему смертный приговор. Отказ от правил членства. Два примера из опыта АА. Каждый алкоголик является членом АА, если он себя таковым считает.

### **Традиция Четвертая .....163**

“Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом”.

Каждая группа АА ведет свои дела по своему усмотрению, за исключением тех случаев, когда это может грозить организации в целом. Опасна ли такая свобода? Группа, как и каждый отдельный ее член, должна действовать в соответствии с принципами,

## СОДЕРЖАНИЕ

гарантирующими выживаемость. Два предупреждения об опасности: группа не должна предпринимать ничего, что могло бы нанести ущерб всей организации АА и не должна иметь побочных интересов, лежащих вне прямых задач АА. Пример: “Центр АА”, оказавшийся недееспособным.

### **Традиция Пятая .....168**

“У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают”.

Лучше уж делать что-нибудь одно, но хорошо, чем несколько дел плохо. Жизнь нашего Содружества зависит от этого принципа. Способность каждого члена АА понять новичка и добиваться его исцеления — дар Божий... передача его другим — наша единственная цель. Нельзя сохранить трезвость, если не наделять ею других.

### **Традиция Шестая .....173**

“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”.

## СОДЕРЖАНИЕ

Опыт показал, что мы не можем поддерживать никакие смежные предприятия, какими бы хорошими они ни были. Мы не можем быть всем для всех людей. Мы поняли, что не должны разрешать, чтобы под нашим именем осуществлялась какая-либо иная деятельность.

### **Традиция Седьмая .....178**

“Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне”.

Ни одна традиция АА не рождалась в таких муках, как эта. Всеобщая бедность в начале деятельности как необходимое условие. Страх эксплуатации. Необходимость разделения духовного и материального. Решение жить только на добровольные пожертвования членов АА. Возложение прямой ответственности за поддержку своей штаб-квартиры на членов АА. Иметь на счету средства только на текущие расходы плюс разумный денежный резерв — такова политика штаб-квартиры.

### **Традиция Восьмая .....185**

“Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией”.

## СОДЕРЖАНИЕ

Нельзя смешивать Двенадцатый Шаг с денежной оплатой. Линия раздела между добровольной работой по программе Двенадцатого Шага и оплачиваемыми услугами. АА не может функционировать без наемного обслуживающего персонала. Профессиональные сотрудники не являются профессиональными членами АА. Отношение АА к промышленности, образованию и т.п. Работа по программе Двенадцатого Шага никогда не оплачивается, но те, кто обслуживают нас, стоят того, чтобы им платили.

### **Традиция Девятая .....192**

“Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают”.

Специальные советы и комитеты. Конференция Центра Обслуживания, Совет попечителей и групповые комитеты не могут направлять директивы членам или группам АА. Никакое лицо и никакая группа лиц не может руководить АА. Отсутствие принуждения действует потому, что тот член АА, который не следует Программе, предложенной в Двенадцати Шагах, подписывает себе тем самым смертный приговор. То же самое относится и к группе. Страдания и любовь заменяют в АА дисциплину. Разница между духом авторитарности

## СОДЕРЖАНИЕ

и духом служения. Цель нашего служения — сделать трезвую жизнь возможной для всех тех, кто к ней стремится.

### **Традиция Десятая .....196**

“Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”.

АА не занимает какой-либо позиции в публичных спорах. Нежелание бороться не является особой добродетелью. Наша главная цель — выжить и распространить идеи АА. Уроки Вашингтонского движения.

### **Традиция Одиннадцатая .....200**

“Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино”.

Общественные отношения важны для АА. Хорошие отношения с общественностью служат спасению жизней. Мы нуждаемся в публичном освещении принципов АА, а не в рекламе отдельных его членов. Сотрудничество прессы. Л



## СОДЕРЖАНИЕ

личная анонимность при публичных контактах — краеугольный камень нашей общественной политики. Одиннадцатая Традиция — постоянное напоминание о том, что личным амбициям нет места в АА. Каждый член АА со временем начинает активно заботиться о сохранении нашего Содружества.

### **Традиция Двенадцатая .....204**

“Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности”.

Духовная сущность анонимности — самопожертвование. Подчинение личных целей общему благу — суть всех Двенадцати Традиций. Почему АА не могла остаться тайной организацией. Главным являются принципы, а не личности. Стопроцентная анонимность при публичных контактах. Анонимность — подлинное смирение.

### **Двенадцать Традиций (развернутая форма) .....209**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Анонимные Алкоголики (АА) — это всемирное Содружество, насчитывающее более сотни тысяч членов<sup>1</sup>, мужчин и женщин, объединившихся для совместного решения своих проблем и помощи тем, кто пытается найти исцеление от этой давно известной и загадочной болезни, называемой алкоголизмом.

В этой книге рассказывается о “Двенадцати Шагах” и “Двенадцати Традициях” Анонимных Алкоголиков. В ней в развернутом виде представлены принципы, следуя которым, члены АА исцеляются от алкоголизма, а также принципы, на основе которых действует Содружество АА.

Двенадцать Шагов АА — это совокупность духовных в своей основе принципов, которые, воплощаясь в образ жизни, позволяют больному освободиться от пристрастия к алкоголю и стать счастливым и полезным человеком.

Двенадцать Традиций АА относятся к функционированию Содружества. Они показывают, каким образом АА сохраняет свое единство и строит свои отношения с окружающим миром, как оно живет и развивается.

Хотя предлагаемые очерки были написаны для членов АА, многие друзья АА считают, что они могут вызвать интерес более широкого круга читателей и найти применение за пределами АА.

---

<sup>1</sup> Согласно оценкам, к 1988 году свыше полутора миллиона алкоголиков выздоравливают, работая по Программе АА.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие люди, не являющиеся алкоголиками, говорят, что, практикуя Двенадцать Шагов, они сумели решить многие трудные жизненные проблемы. Они считают, что Двенадцать Шагов — это не просто Программа возвращения к трезвому образу жизни для алкоголиков, но и путь к счастливой и продуктивной жизни для многих людей, независимо от того, пьют они или нет.

Усиливается интерес и к Двенадцати Традициям АА. Люди, занимающиеся проблемой человеческих взаимоотношений, задумываются над тем, как и почему АА способно функционировать как содружество. Почему, спрашивают они, ни один член АА не имеет никакой власти над любым другим членом АА; почему не существует в этом Содружестве чего-либо, напоминающего центральное руководство? Как может совокупность традиционных принципов, не имеющих никакой юридической силы, обеспечивать единство Содружества Анонимных Алкоголиков и его эффективность? Вторая часть этой книги, хотя и предназначенная только для членов АА, позволит всем интересующимся впервые по-настоящему заглянуть во внутреннюю жизнь организации.

Содружество Анонимных Алкоголиков родилось в 1935 году в Акроне (штат Огайо) в результате встречи одного хорошо известного хирурга и одного бизнесмена из Нью-Йорка. Оба были безнадежными алкоголиками, и им суждено было стать основателями Содружества АА.

Основные принципы АА в их нынешнем варианте были в основном позаимствованы из области религии и медицины, однако некоторые идеи, в значительной степени определившие успех деятельности Содружества, основаны на наблюдениях за

## ПРЕДИСЛОВИЕ

поведением и потребностями самих членов Содружества.

После трех лет проб и ошибок, когда подбирались наиболее эффективные принципы, на основе которых могло функционировать Содружество, после неоднократных безуспешных попыток спасти многих алкоголиков, появились первые три группы, действовавшие успешно: одна в Акроне, другая в Нью-Йорке и третья в Кливленде. Но во всех трех группах в то время было не более сорока случаев исцеления от алкоголизма.

Несмотря на это, вновь возникшее Содружество решило описать свой опыт в книге, с которой читающая публика смогла познакомиться в апреле 1939 года. В то время число выздоравливающих составляло около ста человек. Книга называлась “Анонимные Алкоголики”, и после ее выхода так же стало называться и наше Содружество. В этой книге алкоголизм был описан с точки зрения алкоголиков, духовные идеи Содружества были впервые сформулированы в Двенадцати Шагах и разъяснены применительно к проблемам алкоголиков. Остальная часть книги представляла собой тридцать историй или, вернее, историй болезни, в которых алкоголики рассказывают о своем алкогольном прошлом и о своем возвращении к трезвому образу жизни. Это позволило установить контакт с читателями-алкоголиками и убедить их в том, что казавшееся нереальным выздоровление вполне возможно. Книга “Анонимные Алкоголики” стала основным текстом Содружества и до сих пор является таковым. Данная книга представляет собой попытку расширенного и

## ПРЕДИСЛОВИЕ

углубленного понимания Двенадцати Шагов, впервые описанных ранее.

После публикации в 1939 году книги “Анонимные Алкоголики” завершился начальный период деятельности Содружества, за которым последовала невероятных масштабов цепная реакция, вызванная тем, что выздоравливающие алкоголики стали передавать свой опыт другим. В течение следующих нескольких лет алкоголики вливались в Содружество десятками тысяч, в основном благодаря прекрасной непрерывной рекламе, бесплатно осуществлявшейся газетами и журналами всего мира. Служители церкви и врачи поддержали новое движение, оказывая ему всемерную помощь и одобряя его деятельность.

Это удивительное расширение Содружества вызвало весьма остро протекавшие болезни роста. Было доказано, что алкоголики могут выздоравливать. Но не было никакой уверенности в том, что собранные в больших количествах эти, все еще сумасбродные люди смогут ужиться и сработаться друг с другом, сохраняя гармоничные взаимоотношения и добиваясь результатов.

В Содружестве повсеместно возникали серьезные проблемы членства, денег, личных взаимоотношений, связей с общественностью, руководства группами, клубами и множество прочих недоразумений. Из всей этой неразберихи и родились Двенадцать Традиций АА, которые впервые были опубликованы в 1946 году и затем одобрены на Первом международном съезде АА, проведенном в Кливленде в 1950 году. Часть этой книги, посвященная Традициям, подробно описывает опыт, который лег в основу Двенадцати Традиций,

## ПРЕДИСЛОВИЕ

придал Содружеству его нынешнюю структуру, определил суть его деятельности и установил единство.

Содружество АА вошло в пору своей зрелости и действует на территории 40 стран<sup>2</sup>. Как считают друзья АА, это только начало его уникальной и бесценной деятельности.

Мы надеемся, что все прочитавшие эту книгу сумеют составить себе ясное представление о тех принципах и силах, которые создали Содружество Анонимных Алкоголиков в его нынешнем виде.

Связаться с Центром обслуживания АА можно, обратившись по адресу: АА России, 129128, Москва-128, а/я 33

---

<sup>2</sup> К 1988 году отделения АА были основаны в 114 странах.

# **ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ**

## ШАГ ПЕРВЫЙ

“Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой”

Кто согласится признать себя окончательно побежденным? Конечно, никто. Все естественные инстинкты человека восстают против мысли о полном бессилии. Держа в руках стакан, страшно признаваться, что разрушительное пристрастие к алкоголю настолько овладело нашим сознанием, что только вмешательство Провидения способно избавить нас от него.

Банкротство, причиной которого является алкоголь, не сравнимо ни с чем. Алкоголь, становясь жестоким кредитором, высасывает из нас по капле независимость и волю, лишая способности противиться его требованиям. Признав этот страшный факт, мы должны смириться с нашей несостоятельностью во всем.

Но, вступив в АА, мы вскоре вырабатываем совершенно иную точку зрения на это состояние предельного человеческого унижения. 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.



## ШАГ ПЕРВЫЙ

Нам известно, что успехов добиваются только те присоединившиеся к АА алкоголики, которые осознали свою ужасающую слабость и все ее последствия. Пока в этом вопросе алкоголик не познает смирение, его трезвость — если и есть какая-либо — будет ненадежной. Он не найдет настоящего счастья. Таков один из выводов, к которому пришло Содружество АА, и он доказан опытом большого числа людей. 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.

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. Не существует, сказали они, такой силы воли, которая позволила бы человеку без посторонней помощи одержать победу над этой тягой. Неумолимо углубляя нашу дилемму, наши наставники показывали нам, что мы все острее реагируем на алкоголь, они называли это аллергией. Жестокий тиран — алкоголь — занес над нами обоюдоострый меч: сначала на нас обрушилась безумная тяга, которая обрекла нас на нескончаемые выпивки, а затем — аллергия организма, окончательно направившая нас по пути к гибели. Под таким натиском очень немногие смогли победить без посторонней помощи. Статистика показывает, что алкоголики почти никогда не выздоравливают, если они полагаются

## ШАГ ПЕРВЫЙ

только на свои силы. По-видимому, так было всегда, с тех пор как люди начали выдавливать виноградный сок.

В первые годы существования АА только самые опустившиеся и отчаявшиеся были в состоянии воспринять и усвоить эту неприглядную истину. Даже эти несчастные, жизнь которых висела на волоске, с трудом понимали, в каком безнадежном состоянии они находятся. Но когда те немногие, понимавшие, что они на краю бездны, овладевали принципами АА с рвением, с которым утопающий хватается за спасательный круг, то практически всегда они исцелялись. Поэтому первое издание книги “Анонимные Алкоголики”, опубликованной, когда наше Содружество было еще малочисленным, описывало только людей, опустившихся 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 предписания этого Шага?

## ШАГ ПЕРВЫЙ

Очевидно, необходимо было так “подать” понятие дна, которого достигли мы, чтобы это подействовало и на них. 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. Сомневающимся мы говорили: “Возможно, конечно, вы и не алкоголики. Почему бы вам не попробовать контролировать себя в количестве выпитого спиртного, помня при этом все, что мы рассказали вам об алкоголизме?” Такое отношение давало быстрые практические результаты. Именно 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 той же мере, что и мы, он побывал на краю бездны. Сам Джон Ячменное Зерно стал нашим лучшим адвокатом.

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 любой пьющий алкоголик. Кому хочется быть безупречно честным и терпимым? Кому хочется признаваться в своих пороках перед другими и компенсировать причиненный ущерб? Кого хоть

## ШАГ ПЕРВЫЙ

сколько-нибудь волнует какая-то Высшая Сила, не говоря уже о медитации и молитве? Кому хочется жертвовать своим временем и тратить энергию на то, чтобы передавать идеи АА другим страдальцам? Нет, обычный, занятый своими переживаниями, алкоголик не интересуется такими проблемами — конечно, если его не вынудит к тому желание выжить.

Алкоголизм приводит нас к тому, что мы обращаемся в АА и там узнаем, в какой безнадежной ситуации мы находились. Тогда и только тогда мы становимся настолько восприимчивы к силе убеждения и настолько готовы слушать, насколько способны только умирающие. Только тогда мы готовы сделать все, чтобы избавиться от губительной алкогольной зависимости.

## ШАГ ВТОРОЙ

“Пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие”

Как только новые члены АА знакомятся с содержанием Второго Шага, перед ними часто возникает довольно сложная дилемма. Как часто мы слышали от них: “Посмотрите, что вы сделали с нами! Вы убедили нас в том, что мы алкоголики и не способны управлять своими жизнями. Доведя нас до состояния полной беспомощности, вы теперь заявляете, что только Высшая Сила может освободить нас от нашего пагубного пристрастия. Некоторые из нас не хотят верить в Бога, другие не могут, кое-кто верит, что Бог есть, но отказывается верить, что Он совершит ожидаемое от Него чудо исцеления. Да, вы заставили нас отказаться от спиртного, а что дальше?”

Давайте рассмотрим случай, когда человек говорит, что он не хочет верить, когда он — воинствующий “безбожник”. Его умственное состояние может быть описано как состояние дикаря. Вся его жизненная философия, которой он так гордился, оказывается под угрозой. Достаточно уж, говорит он, признания, что алкоголь навсегда “согнул его в бараний рог”. И вот теперь он, все еще испытывая боль от этого признания, вынужден предстать перед чем-то поистине невозможным. Как он гордится тем, что человек, возникнув столь величественно из единственной клетки

## ШАГ ВТОРОЙ

в первичном питательном иле, является венцом творения и потому единственным известным божеством во Вселенной! И все это он должен отвергнуть, чтобы спасти себя?

Здесь опекающий его член АА обычно начинает смеяться. И новичок считает, что это последняя капля. Это и на самом деле начало конца. Но это конец старой жизни и начало новой. Его наставник, возможно, говорит ему примерно следующее: “Успокойся, обруч, сквозь который тебе предстоит прыгнуть, намного шире, чем тебе кажется. По крайней мере, так оказалось со мной и с моим другом, который когда-то был вице-президентом Американского общества атеистов, тем не менее, он умудрился проскочить с большим запасом”.

“Хорошо, — говорит новичок, — я верю, что ты не обманываешь меня. Я не сомневаюсь, что в АА полно людей, у которых когда-то были такие же взгляды, как и у меня. Но неужели в моих обстоятельствах человеку говорят “успокойся”? Вот что мне хотелось бы знать”.

«Прекрасный вопрос, — отвечает наставник. — Мне кажется, я знаю, как тебя успокоить. И тебе не придется для этого делать больших усилий над собой. Обрати внимание на три момента. Во-первых, Содружество Анонимных Алкоголиков не требует, чтобы ты верил во что-либо. Все наши Двенадцать Шагов не более чем предложения. Во-вторых, чтобы стать трезвенником и оставаться им, не обязательно с самого начала целиком принимать всю суть Второго Шага. Я помню, что сам я не сразу принял его. В-третьих, все, что тебе нужно, — это отказаться от предубеждений. Откажись от бесконечных споров и выяснения глубоких истин типа

## ШАГ ВТОРОЙ

"что было раньше — курица или яйцо". Снова повторяю: главное — отказаться от предубеждений».

Наставник продолжает: «Возьмем, к примеру, мой случай. По профессии я научный работник. Естественно, я уважал, чтит и даже боготворил науку. К слову сказать, я ее до сих пор уважаю и чту, но более не боготворю. Мои преподаватели без конца повторяли мне основной принцип научного прогресса: поиск и исследование, снова и снова, и всегда без предвзятости. Когда я в первый раз познакомился с Программой АА, моя реакция была такой же, как и твоя. Эти их занятия, думал я, не имеют ничего общего с наукой. Все это я не смогу принять. Я даже не буду пытаться всерьез разобраться в такой чепухе.

Но потом я прозрел. Я вынужден был признать, что деятельность АА приносит результаты и эти результаты поразительны. Я понял, что мой подход к этой проблеме был далеко не научным. Предвзятость проявляли не члены АА, а я. Только прекратив спорить, я начал видеть и воспринимать. Именно тогда смысл Второго Шага медленно и осторожно начал входить в мою жизнь. Я не могу точно сказать, когда и при каких обстоятельствах я начал верить в Силу более могущественную, чем я, но в настоящий момент у меня есть такая вера. Для достижения этого мне пришлось отказаться от борьбы и с энтузиазмом следовать всем остальным пунктам Программы АА.

Конечно, это всего лишь мнение одного человека, основанное на его жизненном опыте. 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

## ШАГ ВТОРОЙ

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 нисколько 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».

Теперь обратимся к судьбе тех, кто когда-то верил, но утратил веру. Среди них есть ставшие безразличными, есть самонадеянные, отошедшие от веры сознательно, есть люди, предвзято относящиеся к религии, есть, наконец, такие, кто отринул Бога, не сумевшего выполнить их требования к Нему. Можно ли, основываясь на опыте АА, сказать им всем, что они смогут обрести веру, которая будет действенной?

Порой оказывается, что принципы АА труднее воспринимаются теми, кто утратил или отверг веру, чем теми, кто не имел ее, — потому что первые считают, что они обращались к вере и это не помогло. Они испытали и веру, и неверие. Поскольку и то, и другое привело к горькому разочарованию, эти люди пришли к убеждению, что выхода нет. Равнодушие, распространенная самонадеянность, предрассудки, неповиновение воле Бога часто оказываются более серьезными и труднопреодолимыми препятствиями, чем



## ШАГ ВТОРОЙ

те, что выдвигаются агностиками или даже воинствующими атеистами. Религия утверждает, что существование Бога доказуемо, агностик утверждает, что недоказуемо, атеист приводит доказательства отсутствия существования Бога. Ясно, что отошедший от веры находится в состоянии крайнего замешательства. Он думает, что ему-то уж не обрести утешения в вере. Он ни в коей мере не обладает убежденностью верующего, агностика или атеиста. Он просто сбит с толку.

Многие члены АА могут сказать этому путанику следующее: “Да, мы тоже отошли от нашей детской веры. И нас одолела чрезмерная уверенность юности. Конечно, мы были довольны, что хорошая семья и религиозное воспитание помогли нам выработать определенную систему ценностей. Мы были все еще уверены, что нужно быть честными, терпимыми и справедливыми, а также стремиться к большим целям и отличаться трудолюбием. Мы убедились, что эти правила честной игры и соблюдения приличий вполне достаточны для жизни.

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. И вы можете сделать то же самое”.

## ШАГ ВТОРОЙ

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 летам 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. 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”.

В АА есть люди, которые говорят: «Мы испытывали отвращение к религии и ко всем ее проявлениям. В Библии, говорили мы, полно бессмыслиц; можно цитировать главы и песни и, застряв на бесконечной родословной, так и не добраться до благословений. Местами мораль Библии слишком высока, местами — слишком низменна. Но что

## ШАГ ВТОРОЙ

касается морали самих служителей религии, то она оставляет желать лучшего. Мы злорадствовали по поводу лицемерия, фанатизма и поразительного самодовольства многих “верующих” самого высокого полета. 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 — черта, с презрением осуждаемая нами в других, была 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.

Психиатры отмечают, что непокорность — весьма характерная черта алкоголиков. Неудивительно поэтому, что многие из нас, случалось, открыто бросали вызов Богу. Иногда это происходило потому, что Бог не обеспечил нас теми жизненными благами, которых мы жаждали, напоминая при этом жадного ребенка, предъявляющего немислимый перечень желаемого Деду Морозу. Чаще, однако, с нами случалось какое-нибудь большое несчастье, и мы считали, что причина его в том, что Бог оставил нас. Например, мы хотели жениться на девушке, которая не пожелала выходить за нас, и молили Бога, чтобы она согласилась, но этого не произошло. Мы молились, чтобы наши дети были здоровыми, а они рождались болезненными, или их не было вообще.

## ШАГ ВТОРОЙ

Мы молились за успех в делах, но он все не приходил. Тех, кого мы любили, от кого зависела наша жизнь, отбирали у нас по так называемой Божьей воле. Потом мы становились пьяницами и просили Бога избавить нас от этого пристрастия, но ничего не происходило. И это было ужаснее всего. “Будь проклята эта вера!” — говорили мы.

Когда мы знакомились с членами АА, ошибочность нашей непокорности раскрывалась перед нами. Мы ни разу не спросили Бога, какова Его воля в отношении нас, вместо этого мы все время говорили Ему, что Он должен для нас сделать. Мы поняли, что ни один человек не может одновременно любить Бога и бросать Ему вызов. Вера подразумевает чувство опоры, а не вызов. В Содружестве АА мы увидели результаты этой веры — мужчин и женщин, спасенных от грозившего им смертью пристрастия к алкоголю. Мы видели, как они встречаются и как преодолевают все свои страдания и испытания. Мы видели, как они спокойно принимают немислимые, казалось бы, ситуации, не пытаясь ни спастись бегством, ни свалить все на других. Это была не просто вера, это была вера, которая сохраняется в любых условиях. И тогда мы пришли к убеждению, что, каким бы ни было наше унижение, мы готовы заплатить эту цену, чтобы выздороветь».

А теперь возьмем пример верующего парня, от которого разит алкоголем. Он считает себя благочестивым человеком. Он безупречно соблюдает все религиозные обряды. Он все еще верит в Бога, но подозревает, что Бог больше не верит в него. Он без конца обещает бросить пить. После каждого очередного обещания он не только пьет, но каждый раз ведет

## ШАГ ВТОРОЙ

себя хуже, чем раньше. Он пытается вести героическую борьбу с алкоголем, умоляя Бога помочь ему, но помощь не приходит. В чем же дело?

Для священников, врачей, друзей и членов семьи алкоголик, который имеет благие намерения и старается вовсю, представляет собой загадку, вызывающую глубокую печаль. Но для членов АА эти люди не представляют ничего загадочного. Многие из нас были такими же, поэтому мы знаем отгадку этой загадки. Дело здесь в качестве веры, а не в ее количестве. Долгое время это для нас было “белым пятном”. Мы считали, что в нас есть смирение, а на самом деле это было не так. Мы предполагали, что всерьез относимся к религии, но, взглянув правде в глаза, можно было обнаружить, что наша вера оказывалась весьма и весьма поверхностной. Или, если взять другую крайность, нас захлестывали эмоции, а мы принимали их за истинные религиозные чувства. В обоих случаях мы о чем-то просили, не давая ничего взамен. Дело в том, что мы не произвели “генеральной уборки” в нашем доме, которая позволила бы Божьей милости снизойти на нас и победить наше пристрастие. Если мерить по большому счету, то мы так и не удосужились произвести серьезную и глубокую критическую оценку своих душевных качеств, не возместили ущерб тем, кого мы когда-то обидели, никому ничего не дали, не потребовав для себя за это вознаграждения. Мы даже не умели по-настоящему молиться. Мы всегда говорили: “Исполни мои желания”, вместо того чтобы сказать: “Да исполнится воля Твоя”. Мы не понимали ни любви к Богу, ни любви к людям. Поэтому мы обманывали самих себя и были не способны воспринять благодать, которая восстановила бы наше душевное здоровье.

## ШАГ ВТОРОЙ

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 обычновенным 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.

Поэтому Второй Шаг является отправной точкой для всех нас. Агностики, атеисты и бывшие верующие, мы можем совершить этот Шаг вместе. Подлинное смирение и непредвзятое отношение могут привести нас к вере, и каждое собрание АА есть гарантия того, что Бог вернет нам здравомыслие, если мы найдем правильный способ общения с Ним.

## ШАГ ТРЕТИЙ

“Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали”

Осуществить Третий Шаг — это примерно то же самое, что открыть дверь, которая всем кажется затворенной и запертой на замок. Все, что для этого требуется, — это ключ и желание открыть. Существует только один ключ — желание. При наличии желания дверь открывается почти что сама собой, и, глядя в дверной проем, мы видим тропинку и возле нее надпись: “Это тропа к действенной вере”. Первые два Шага требовали от нас размышления. Мы увидели свое бессилие перед алкоголем, но мы также поняли, что какая-то вера, пусть даже вера в АА, может быть принята каждым человеком. Эти выводы не требовали от нас никаких действий, их нужно было просто признать.

Третий Шаг, как и все последующие, требует действий, соответствующих принципам, ибо, только действуя, мы можем избавиться от своеволия, которое всегда мешало тому, чтобы Бог — или Высшая Сила, если нам так больше нравится, — вошел в нашу жизнь. Вера, конечно же, необходима, но одной веры недостаточно. Мы можем верить, но не давать Богу возможности участвовать в наших судьбах. Поэтому наша задача заключается в том, чтобы найти, как именно и при помощи чего мы сможем впустить Его к себе. Третий Шаг является нашей первой попыткой добиться этого.

## ШАГ ТРЕТИЙ

Эффективность всей Программы АА зависит от того, насколько хорошо и серьезно мы пытаемся принять “решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем”.

Каждому суетному новичку с практическим складом ума такой Шаг представляется трудным или вообще невозможным. Каким бы горячим ни было его желание, ему нужно конкретно знать, каким образом он может вручить свою волю и жизнь тому Богу, который, с его точки зрения, существует. Мы, попробовавшие это с не меньшими опасениями, чем вы, можем заверить вас, что, к счастью, любой человек, каким бы он ни был, может начать делать то же самое. 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.

Может быть, все это кажется вам таинственным и далеким, как теория относительности Эйнштейна или какое-нибудь положение из области ядерной физики. Но это совсем не так. Давайте посмотрим, насколько это осуществимо. 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?



## ШАГ ТРЕТИЙ

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?

Но предположим, что инстинкт человека при этом восстает (а так оно, как правило, и бывает) и заявляет: “Да, в том, что касается алкоголя, я должен полагаться на АА, но во всех остальных вопросах я должен сохранять независимость. Нет такой силы, которая превратила бы меня в ничтожество. Если я буду все время подчинять свою жизнь и свою волю Кому-то или Чему-то, то что станет со мной? Я стану похож на дырку от бублика”. Это, конечно, тот самый процесс, при помощи которого инстинкт и логика всегда пытаются пробудить эгоизм и приостановить духовное развитие. Беда в том, что такое рассуждение не основано на реальных фактах. 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

## ШАГ ТРЕТИЙ

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. Спросите об этом больного полиомиелитом, вынужденного пользоваться металлическим легким, — он полностью доверится мотору, поддерживающему в нем дыхание жизни.

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. Никому не дозволено вторгаться в нашу независимость в подобных вопросах. К тому же, как мы считаем, никому нельзя верить до конца. Мы убеждены, 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.

Если его собственное отражение в зеркале покажется ему чересчур ужасным (так оно обычно и бывает), то он мог бы сначала оценить результаты, которых добиваются обычные

## ШАГ ТРЕТИЙ

люди, полагающиеся только на собственные силы. Везде он увидит переполненных гневом и страхом людей, он увидит распавшееся на враждующие группировки общество. И каждая группа утверждает, что она права, а остальные не правы. Каждая такая группа, добивающаяся своей цели, если у нее хватает сил, самодовольно навязывает свою волю остальным. И повсюду то же самое происходит в отношениях между отдельными людьми. Когда все эти мощные усилия суммируются, все меньше становится мира и братства. Философия опоры только на собственные силы не оправдывает себя. Совершенно ясно, что она представляет собой как бы неумолимую безжалостную колесницу, давящую все на своем пути и оставляющую за собой руины.

Мы, алкоголики, можем считать, что нам повезло. Каждый из нас имел дело с такой же колесницей своеволия, едва не погубившей его. Мы достаточно исстрадались под этой глыбой, чтобы теперь искать что-либо лучшее. Обстоятельства, а не наша добродетель привели нас в АА; мы потерпели поражение, приобрели немного веры и хотим теперь решиться препоручить нашу волю и жизнь Высшей Силе.

Мы знаем, что слово “зависимость” неприятно для многих психиатров и психологов, а не только для алкоголиков. Как и наши профессиональные друзья, мы тоже понимаем, что существуют нежелательные формы зависимости. Мы встречались со многими из них. Например, ни один взрослый мужчина и ни одна взрослая женщина не должны находиться в сильной эмоциональной зависимости от своих родителей. Их давно следовало “отнять от груди”, и, если этого не произошло, они должны осознать этот факт. Именно эта форма ложной зависимости заставила многих непокорных

## ШАГ ТРЕТИЙ

алкоголиков прийти к выводу, что всякая зависимость, должно быть, наносит слишком явный ущерб личности. Однако зависимость от АА или от Высшей Силы никогда не приносила отрицательных результатов.

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? Как оказалось, помогла. 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.

Каким же образом решившийся на это человек должен препоручать свою волю и жизнь Высшей Силе? Как мы отметили, он уже сделал первый шаг, когда доверил АА решение своих алкогольных проблем. Теперь, возможно, он уже знает, что у него есть и другие проблемы, помимо алкогольных, и некоторые из них не поддаются решению, несмотря на всю личную решимость и мужество, на какие только он способен. Они просто ни на йоту не уступают, и это делает его безнадежно несчастным и угрожает его вновь обретенной трезвости. Нашего друга все еще преследуют раскаяние и чувство вины, когда он думает о своем прошлом. Его все еще переполняет горечь, когда он думает о тех, кому до сих пор завидует или кого ненавидит.

## ШАГ ТРЕТИЙ

Его беспокоит шаткость финансового положения, и им овладевает паника, когда он думает о том, что алкоголь сжег все мосты у него за спиной. Выправит ли он когда-нибудь последствия того ужасного безвыходного положения, стоившего ему привязанности семьи и приведшего к разлуке с ней? Его одинокой силы духа и собственной воли недостаточно для этого. Конечно же, он должен положиться на Кого-то или на Что-то.

Сначала этим “кем-то” может быть его ближайший друг из АА. Он полагается на заверения, что все его беды, которые станут еще более ощутимы, потому что он не сможет заглушать боль алкоголем, тоже могут быть устранены. Конечно, наставник объясняет ему, что его жизнь еще неуправляема, хотя он больше не пьет и к тому же находится в самом начале Программы АА. Та степень трезвости, что наступила в результате признания собственного алкоголизма и посещения нескольких собраний АА, вещь, конечно, хорошая, но это состояние, как небо от земли, отличается от стабильной трезвости и содержательной, полезной жизни. Вот тут-то и вступают в действие остальные Шаги Программы АА. Ничто, кроме постоянных действий, соответствующих этим Шагам и вошедших в образ жизни, не может дать желаемого результата.

Затем ему объясняют, что успешное овладение остальными Шагами возможно лишь при условии, что алкоголик настойчиво и решительно пытается выполнить предписания Третьего Шага. Это может удивить новичков, которые 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

## ШАГ ТРЕТИЙ

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.

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; и Третий Шаг приоткрывает дверь.

Как только мы усвоим эти идеи, мы легко овладеем Третьим Шагом. В моменты душевных волнений или нерешительности мы можем сделать паузу, попросить, чтобы наступил покой, и, когда он наступит, просто сказать: “Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить; мужество — изменить то, что могу; и мудрость — отличить одно от другого. Да исполнится Твоя воля, а не моя”.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

“Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения”

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. Таким образом, стремления к сексуальным отношениям, материальному благополучию, эмоциональной защищенности и общению с другими людьми совершенно естественны, необходимы и, конечно же, дарованы человеку Богом.

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. Наши стремления к сексуальным отношениям, к материальному благополучию и эмоциональной защищенности, к высокому положению в обществе часто тиранят нас. Становясь неуправляемыми, естественные желания человека причиняют ему большой вред, являясь причиной многих, практически всех его неприятностей. Ни один человек, даже самый благонравный,

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

не может избежать этих бед. Почти все серьезные эмоциональные проблемы можно рассматривать как случаи неверно сориентированных инстинктов. Когда это происходит, инстинкты, эти естественные дары человека, превращаются в бремя и ведут к физическим и психическим отклонениям.

Четвертый Шаг — это решительная и до некоторой степени мучительная попытка обнаружить в себе те отклонения, что были у нас в прошлом, и те, что есть сейчас. Нужно точно установить, как, когда и где наши естественные желания оказались извращенными. Мы хотим открыто признать, какие несчастья это принесло нам и другим людям. Обнаружив в себе эмоциональные отклонения, мы можем приступить к их исправлению. Без усердных и настойчивых попыток исправиться мы не сможем вернуться к трезвости или быть удовлетворены своей жизнью. Без такого глубокого и бесстрашного исследования своего поведения недостижима та самая вера, которая приводит к результатам в повседневной жизни человека.

Прежде чем заняться подробным анализом своего поведения, давайте внимательнее присмотримся к тому, в чем заключена основная проблема. Самые простые примеры вроде тех, что мы приведем ниже, станут значительными, если мы дадим себе труд подумать о них всерьез. Предположим, человек ставит свои сексуальные желания превыше всего. В этом случае могут пострадать его материальное благополучие и эмоциональная защищенность, а также положение в обществе. Другой человек может дойти до такой жадности к материальным благам, что способен отказаться от всего, чтобы урвать побольше денег. Дойдя до крайности, он может превратиться в скрягу или в отшельника, не имеющего ни семьи, ни друзей.



## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Благополучие человека не всегда связано с материальным достатком. Как часто приходится встречаться с запуганными людьми, полностью зависящими от тех, кто сильнее, и позволяющими им руководить собой и защищать себя. Эти слабые люди, отказавшиеся самостоятельно справляться с требованиями жизни, так и не становятся взрослыми. Их удел — разочарование и беспомощность. Если их покровители покидают их или умирают, они вновь остаются со своим одиночеством и страхом.

Мы видели людей, рвущихся как безумцы к власти и желающих управлять другими. Они часто пускают по ветру все шансы честным путем добиться благополучия или наладить счастливую семейную жизнь. Человек, превратившийся в поле битвы инстинктов, не знает ни минуты покоя.

Но это еще не все. 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. Таким образом,

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

мы не только конфликтуем с собой, но еще и с другими людьми, также обладающими инстинктами.

Алкоголикам особенно важно суметь понять, что неуправляемые инстинкты являются глубинной причиной их разрушительного пьянства. Мы пили, чтобы заглушить чувство страха, разочарования и депрессии. Мы пили, чтобы заглушить ощущение вины, вызванное страстями, а потом снова пили, делая возможным возникновение новых страстей. Мы пили из тщеславия, чтобы наслаждаться глупыми выдумками о нашем величии и власти. Эта извращенная душевная болезнь неприглядна. Необузданность инстинктов мешает разобраться в том, что происходит. Но как только мы предпринимаем серьезную попытку исследовать их, мы начинаем страдать от резко отрицательных реакций.

Если по своему темпераменту мы более склонны к депрессиям, нас охватывает чувство вины и отвращение к самому себе. Мы барахтаемся в этом вязком болоте, часто испытывая патологическое удовлетворение. С болезненным наслаждением, упражняясь в разных видах меланхолии, мы можем опуститься до такого уровня отчаяния, что только забвение покажется нам единственным выходом из создавшегося положения. В таком положении, конечно, утрачивается всякая перспектива, а потому и всякое истинное смирение. Ибо это гордость наоборот. Это совсем не исследование собственного “я”, а тот самый процесс, который вел отчаявшегося к бутылке и впоследствии к гибели.

Если же мы более склонны к самодовольству и претенциозности, наши реакции будут прямо противоположными. Мы будем оскорблены, когда в АА нам

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

предложат заново оценить себя с нравственной точки зрения. Несомненно мы с гордостью отметим, какую замечательную жизнь мы вели, пока не стали прикладываться к бутылке. Мы заявим, что те серьезные недостатки характера, если, конечно, мы отыщем хоть какие-то, **вызваны** исключительно чрезмерным потреблением алкоголя. А поскольку нам кажется, что это так, то отсюда логически вытекает, что трезвость — это единственное, с чего надо начинать, чем надо заканчивать и к чему все время стремиться. Мы считаем, что наш когда-то чудесный характер возродится, как только мы перестанем употреблять алкоголь. Если мы всегда были прекрасными людьми во всем, кроме употребления алкоголя, зачем нужно оценивать себя с нравственной позиции, когда мы больше не пьем?

Мы также цепляемся за другую замечательную отговорку, чтобы избежать нравственной оценки собственного “я”. Наши беды и несчастья, кричим мы, вызваны поведением других людей, которым **действительно** стоило бы пересмотреть свои моральные принципы. Мы твердо убеждены, что если бы они относились к нам лучше, то и с нами все было бы в порядке. Поэтому мы считаем, что наше возмущение оправданно и обоснованно, а наши претензии справедливы. **Мы** ни в чем не виноваты. Виноваты **они!**

На этом этапе оценки себя с нравственной точки зрения нам приходят на помощь наши наставники из АА. Они способны помочь нам, так как им знаком весь опыт АА, связанный с преодолением Четвертого Шага. Они утешают меланхоликов, убеждая их прежде всего в том, что их случай не самый странный и не единственный в своем роде, что их

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

недостатки ничуть не хуже и их ничуть не больше, чем у других членов АА. Наставник это легко доказывает, спокойно и свободно рассказывая о своих прошлых и настоящих недостатках, хотя и не выставляя напоказ свои переживания. Этот спокойный и трезвый анализ действует очень ободряюще. Возможно, наставник показывает новичку его положительные качества, уравнивающие его недостатки. Это устраняет болезненность в разговоре и ведет к большей уравновешенности. Когда новичок станет объективнее, он сможет без страха взглянуть на свои недостатки.

Наставники тех алкоголиков, которые считают, что им не нужен пересмотр их моральных качеств, сталкиваются с совершенно иной проблемой. Это связано с тем, что 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.

Первым делом можно рассказать новичкам, что 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.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Мы должны были пить потому, что наша страна выиграла войну, или потому, что она вступила в войну. И так далее до бесконечности.

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.

Но, став членами АА, мы постепенно пришли к убеждению, что надо каким-то образом избавиться от мстительной обидчивости, склонности жаловаться на судьбу и неоправданной гордыни. Нам пришлось убедиться в том, что всякий раз, когда мы начинали играть роль “шишки”, то восстанавливали против себя людей. 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.

Требуется немало времени, чтобы понять, что мы стали жертвой собственной эмоциональной неустойчивости. В других мы замечали это сразу, но в себе очень медленно. Прежде всего мы должны были признать, что в нас есть эти недостатки, каким бы болезненным и унижительным ни было это открытие. Что касается других людей, то нужно было отказаться от слова “вина” в наших разговорах и мыслях. Требуется огромное желание, чтобы только приступить к

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

этому. Но когда мы преодолели первые два-три препятствия, расстилавшаяся впереди дорога уже не казалась столь трудной. Ибо мы увидели себя в истинном свете, а это то же самое, как если сказать, что мы начали обретать смирение.

Конечно, депрессивный тип и властолюбивый — это экстремальные типы личности, которых много как среди членов АА, так и вообще в мире. Часто они встречаются столь же резко очерченными, как мы их описали выше. Но столь же часто некоторые из нас более или менее соответствуют этим двум типажам. 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.

А теперь давайте вместе подумаем о перечне более серьезных изъянов личности, в большей или меньшей степени свойственных всем нам. Люди, получившие религиозное воспитание, отнесутся к содержимому этого перечня как к серьезным нарушениям нравственных основ религии. Другие будут считать это всего лишь недостатками характера. Кое-кто использует термин “индекс плохой приспособляемости”. Найдутся и такие, которые придут в состояние крайнего раздражения, едва лишь разговор зайдет о распущенности, не говоря уж о грехе. Но все, в ком есть хоть капля здравого смысла, согласятся, что у алкоголиков масса недостатков, от которых нужно избавляться со всей серьезностью, если мы хотим вести трезвый образ жизни, развиваться в личностном плане и справляться с жизненными проблемами.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Чтобы избежать терминологической путаницы, которая может возникнуть, если мы сами начнем давать названия этим недостаткам, обратимся к признанному перечню людских пороков — семи смертным грехам: гордыне, алчности, похоти, гневу, обжорству, зависти и лени. Не зря в этом перечне на первом месте стоит гордыня. 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.

Все эти 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

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

котором мы пытаемся создать какой-либо образ жизни.

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. Таковы первые плоды Четвертого Шага.

К этому моменту новичок, возможно, пришел к выводу, что недостатки его характера, представляющие собой распущенные инстинкты, были главной причиной его алкоголизма и всех его жизненных неудач; что если он не избавится от худших своих изъянов, то никогда не будет стабильно трезвым и не обретет душевный покой; что весь шаткий фундамент его существования должен быть разрушен и новая жизнь построена на более прочном основании. Желая начать поиск своих недостатков, новичок спрашивает: “А как это делается? **Как** мне оценивать себя?”

Так как Четвертый Шаг представляет собой начало того, что вам придется делать всю оставшуюся жизнь, мы предлагаем вам сначала обратиться к тем недостаткам личности, которые причиняют особенно много неприятностей и, вместе с тем, абсолютно очевидны. Основываясь на своем



## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

понимании того, что хорошо и что плохо, новичок должен пересмотреть свое поведение в том, что касается сексуальных влечений, стремления к материальному благополучию и социальному престижу. Оглянувшись на свою прошлую жизнь, он может начать с попыток ответить на 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?

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?

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

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 подделывать 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.

Но все те, кто из-за пьянства лишился работы, семьи и друзей, должны безо всякой жалости к себе проанализировать, каким образом черты их характера разрушили их благополучие.

Самыми характерными симптомами эмоционального расстройства являются беспокойство, гнев, жалость к себе и депрессия. Причиной их, как нам иногда кажется, могут быть как внутренние факторы, так и внешние. Чтобы в этой сфере произвести анализ своего поведения, мы должны тщательно обдумать все те отношения с людьми, которые постоянно или

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

периодически доставляют нам неприятности. Следует помнить, что все эти чувства возникают там, где есть угроза действию наших инстинктов. И здесь можно задать себе примерно такие вопросы: “Какие сексуальные ситуации в прошлом и настоящем вызывали у меня беспокойство, горечь, разочарование или депрессию? Оценивая каждую такую ситуацию непредвзято, понимаю ли я, в чем был виноват? Что было причиной моих трудностей — эгоизм или непомерные требования? Или если, как мне кажется, причиной неприятностей были другие люди, почему я не способен принять то, что я не в силах изменить?” Подобные вопросы раскрывают источник неудобств и показывают, способен ли я изменить свое поведение и спокойно приспособиться к самоконтролю.

Предположим, что финансовые затруднения постоянно вызывают те же самые чувства. Я должен задать себе вопросы: “В какой степени мои ошибки являются источником моего непрерывного беспокойства. А если причина заключается в действиях других людей, то могу ли я что-нибудь сделать? Если я не в силах изменить существующее положение вещей, готов ли я принять необходимые меры, чтобы приспособиться к этим обстоятельствам?” Подобные вопросы, которые легко приходят на ум в каждом отдельном случае, помогут выявить глубинные причины.

Но ведь многие из нас более всего страдали от испорченных отношений в семье, с друзьями, да и вообще с окружающими. Именно в этом мы проявляли больше всего глупости и упрямства. Основной факт, который мы не удосужились признать, — это нашу неспособность установить с другими людьми отношения, основанные на сотрудничестве.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

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. Когда мы пытаемся более тщательно контролировать свое поведение, а нам это не удается, наши страдания усиливаются и становятся постоянными. Не раз мы пытались стать полноправными членами семьи, настоящими друзьями для своих друзей, хорошими работниками на работе и полезными членами общества. Всегда мы пытались либо взобраться на самый верх, либо скрыться в самом низу. Такое эгоистическое поведение препятствовало установлению с другими людьми отношений, основанных на сотрудничестве. Когда речь шла о настоящем товариществе, у нас всегда возникали какие-то опасения.

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.

## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Какими бы ни были дефекты нашего характера, они, в конечном счете, навлекли на нас алкоголизм и уготовили нам бездну страданий.

Поэтому нашим девизом при исследовании наших недостатков должна быть тщательность. Кстати, разумно выписать наши вопросы и ответы. Это поможет здраво мыслить и давать честную оценку. Это будет первым осязаемым свидетельством нашей готовности двигаться дальше по пути исцеления.

## ШАГ ПЯТЫЙ

“Признали перед Богом, собой  
и каким-либо другим человеком  
истинную природу наших заблуждений”

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.

Однако наш страх и нежелание обсуждать эти проблемы с другими заставляют вначале многих членов АА попытаться как-нибудь обойти Пятый Шаг. Мы идем более легким путем:

## ШАГ ПЯТЫЙ

обычно мы признаем в самом общем виде и вполне безболезненно, что, когда мы пили, мы были порой никудышными актерами. Затем, весьма взвешенно, мы добавляем к этому драматическое описание тех наших прошлых поступков, о которых наши друзья, возможно, уже все равно знают.

Но о тех вещах, которые нас по-настоящему тревожат и волнуют, мы молчим. Воспоминания, которые удручают и унижают нас, говорим мы себе, не сто́ит делать достоянием других. Пусть они останутся нашей тайной. Ни одна душа не должна знать о них. Мы надеемся, что они уйдут с нами в могилу.

Однако, если опыт других членов АА хоть что-нибудь значит для вас, стоит поверить им, что это не просто не разумное, но и губительное решение. Немногие неверные решения принесли вам бóльшие неприятности, чем эти колебания в связи с выполнением Пятого Шага. Некоторые совершенно не могут без этого бросить пить, другие так и будут периодически ударяться в запой, пока все же не решат провести “в своем доме генеральную уборку”. Даже ветераны АА, не пившие многие годы, дорого расплачиваются за отказ от Пятого Шага. Они могут рассказать вам, как пытались нести бремя в одиночку, как страдали от раздражительности, тревоги, раскаяния и депрессии и как, неосознанно стремясь облегчить свою ношу, они иногда обвиняли своих лучших друзей в тех недостатках характера, которые стремились скрыть у себя. Они неизменно открывали для себя, что легче не становится даже тогда, когда находишь изъяны у других. Человек должен признать свои собственные недостатки.

Практика признания своих недостатков перед другим человеком известна, конечно же, с глубокой древности. Она

## ШАГ ПЯТЫЙ

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 этот Шаг.

Что мы получим, выполнив предписания Пятого Шага? Прежде всего мы избавимся от ужасного чувства изоляции, которое всегда угнетало нас. 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. Нам казалось, что мы — актеры на сцене, неожиданно почувствовавшие, что не помним ни одной строчки из нашей роли. Именно по этой причине мы так любили пить. Мы начинали чувствовать себя непринужденно.



## ШАГ ПЯТЫЙ

Но даже Бахус обернулся против нас — мы были окончательно сражены и покинуты в ужасном одиночестве.

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.

Этот жизненно важный Шаг также дает нам ощущение, 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.

Другая награда, которую мы можем ожидать от признания наших недостатков перед другим человеком, — это смирение, слово, которое часто понимают неверно. Для тех, кто успешно следует Программе АА, это равносильно осознанию того, кто мы такие и что мы из себя представляем, за чем обязательно следует искренняя попытка стать лучше.

## ШАГ ПЯТЫЙ

Поэтому нашим первым практическим шагом к смирению должно быть признание наших недостатков. Ни один недостаток нельзя исправить, пока мы не поймем, в чем он заключается. Но нам придется сделать больше, чем просто **понять**. Объективный взгляд на себя, который стал результатом Четвертого Шага, был всего лишь взглядом. Все мы поняли, например, что нам не хватает честности и терпимости, что временами нами овладевает жалость к себе, а порой и мания величия. Но хотя это и был опыт смирения, это еще не значит, что мы в достаточной мере обрели это качество. Мы признали наши недостатки, но они у нас остались. Нужно как-то избавляться от них. И тут мы приходим к пониманию того, что сами мы не способны это сделать.

Под влиянием работы по Пятому Шагу важным приобретением становится наша способность в большей степени научиться реальному и честному отношению к себе. Занявшись исследованием своей личности, мы начинаем подозревать, сколько горя приносит нам самообольщение. Это вызывает у нас тревожные мысли. Если мы всю жизнь обманывали себя, как мы можем быть уверенными в том, что не продолжаем обманывать себя сейчас? Как мы можем быть уверенными в том, что обнаружили все свои основные недостатки и по-настоящему признались в них, хотя бы перед собой? Так как нас продолжают мучить страх, жалость к себе и обида, возможно, мы вообще не способны честно оценить себя? Чрезмерная вина и раскаяние могли заставить нас драматизировать события и преувеличить наши недостатки. Может быть, гнев и оскорбленная гордость, подобно дымовой завесе, скрыли от нас кое-какие наши дефекты, в проявлениях

## ШАГ ПЯТЫЙ

которых мы упрекаем других. Возможно, нам мешают многочисленные большие и малые недостатки, о существовании которых мы даже не подозреваем.

Отсюда неизбежно вытекает, что самооценки и основанного на ней признания своих недостатков явно недостаточно. 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.

Тем не менее, многие из нас упорствовали. Мы говорили: “Почему Бог, **как мы Его понимаем**, не может сказать нам, в чем состоят наши заблуждения? Если Создатель даровал нам жизнь, то Он точно должен знать, где мы свернули с истинного пути. Почему бы нам не признаться во всем Ему самому? Почему мы должны привлекать еще кого-то в эти дела?”

На этом этапе существуют два вида препятствий для общения с Богом. Хотя поначалу мысль, что Бог все о нас знает, поражает, мы быстро привыкаем к ней. 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.

Второе препятствие заключается в следующем. Когда мы одни, случившееся с нами может быть искажено нашими рассуждениями и нашими благими пожеланиями. Беседа с

## ШАГ ПЯТЫЙ

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. 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.

Наша следующая задача — найти человека, которому мы можем довериться. Здесь надо быть осторожным, помня о том, что осторожность — это добродетель, которая высоко ценится. Возможно, нам придется поделиться с этим человеком фактами о себе, о которых никто другой знать не должен. Нам следует выбрать человека с жизненным опытом, не пьющего, сумевшего преодолеть серьезные трудности в своей жизни. Возможно, такие же, как те, что предстоит преодолеть нам.

## ШАГ ПЯТЫЙ

Этим человеком может быть наш наставник в АА, хотя это не обязательно. Если вы доверяете ему, если его темперамент и его проблемы близки вашим, то такой выбор может быть удачным. К тому же ваш наставник обладает тем преимуществом, что уже кое-что знает о вашем прошлом.

Возможно, однако, что ваши отношения с ним таковы, что вы готовы раскрыть ему только часть истории вашего прошлого. Если это так, все равно приложите все силы, чтобы разговор состоялся, потому что вам нужно как можно скорее начать действовать. Возможно, вы предпочтете кого-то другого для более серьезных и глубоких признаний. Этим человеком может быть, например, ваш священник или врач, то есть человек, не входящий в АА. Для некоторых из нас оптимальным оказалось довериться совершенно постороннему лицу.

Лучшим доказательством правильности выбора является ваша готовность открыться и доверие к человеку, с которым вы собираетесь поделиться нравственной оценкой своего прошлого. Если даже вы нашли такого человека, часто требуется немалая решимость, чтобы обратиться к нему или к ней. Мы не утверждаем, что Программа АА не требует от человека силы воли, в данном случае от вас может потребоваться весь ее запас. Не исключено, однако, что вас ожидает приятный сюрприз. Когда вы объясните свою просьбу и ваш доверенный поймет, какую неоценимую услугу он может вам оказать, разговор может начаться легко и стать очень интересным для обеих сторон. Вполне возможно, что человек, к которому вы обратились, расскажет парочку историй из собственной жизни, что значительно облегчит вашу задачу. Если вы не будете ничего утаивать, чувство

## ШАГ ПЯТЫЙ

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.

Это чувство единения с Богом и людьми, выход из изоляции при помощи открытого и честного признания своих ошибок другому человеку, снимающего бремя вины, дает нам возможность отдохнуть и подготовиться к следующему Шагу в нашем восхождении к постоянной и осознанной трезвости.

## ШАГ ШЕСТОЙ

“Полностью подготовили себя к тому,  
чтобы Бог избавил нас от всех  
наших недостатков”

“Это Шаг, отделяющий мужей от мальчиков”. Так считает всеми нами любимый служитель церкви, который является одним из лучших друзей АА. Он объясняет, что всякий человек, обладающий достаточным желанием и честностью, чтобы многократно применять принципы Шестого Шага по отношению к своим недостаткам, — без каких бы то ни было ограничений — уже прошел долгий путь духовного развития и может по справедливости быть назван мужчиной, искренне стремящимся уподобиться образу и подобию своего Создателя.

Само собой разумеется, что на часто обсуждаемый вопрос, способен ли Бог — и захочет ли Он при определенных обстоятельствах, — избавить человека от недостатков его характера, почти у каждого члена АА имеется утвердительный ответ. Для него это не теоретический вопрос, а один из самых значительных фактов его жизни. Он может привести доказательства в пользу такого ответа, сказав примерно следующее:

“Конечно, я был побежден и абсолютно растоптан. Моя сила воли пасовала перед алкоголем. Смена окружающей обстановки, отчаянные усилия семьи, друзей, врачей и священников — все это никак не помогло в борьбе с алкоголизмом. Я никак не мог бросить пить, и ни один человек

## ШАГ ШЕСТОЙ

не мог мне помочь. Но когда во мне возникло желание “очистить дом от мусора” и я обратился к Высшей Силе, к Богу, как я понимал Его, с просьбой дать мне освобождение, мое пристрастие к алкоголю исчезло. Я был освобожден от него”.

Подобные признания можно услышать на собраниях АА во всем мире. Совершенно очевидно, что каждому трезвому члену АА было даровано освобождение от этого трудноизлечимого и потенциально смертельного пристрастия. В буквальном смысле слова каждый из них “полностью подготовил себя к тому”, чтобы Бог освободил его от алкогольного безумия, и Бог сделал именно это.

Если нам удалось освободиться от алкоголизма, то почему бы нам не попытаться тем же способом освободиться от других жизненных трудностей или от других наших недостатков? Это — одна из загадок нашего существования, исчерпывающий ответ на которую знает только Бог. Однако для нас очевиден частичный ответ.

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. Ибо природа и Бог в равной мере не приемлют самоубийства.



## ШАГ ШЕСТОЙ

Большая часть других наших жизненных проблем не подпадает под эту категорию. Всякий нормальный человек хочет есть, иметь потомство, занимать определенное положение в обществе. Но одновременно, добиваясь всего этого, он стремится к безопасности. Ведь Бог создал его таким. Он не создавал его, чтобы тот уничтожал себя алкоголем. Он даровал ему инстинкты, чтобы помочь выжить.

Ниоткуда не вытекает, по крайней мере, в этой жизни, что Создатель требует от нас, чтобы мы отказались от наших инстинктивных влечений. Насколько нам известно, нигде не зафиксировано, чтобы Бог полностью лишил хотя бы одного человека всех его природных наклонностей.

Поскольку мы рождаемся с большим количеством естественных желаний, неудивительно, что мы позволяем некоторым из них превысить 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 отмоет 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.

## ШАГ ШЕСТОЙ

Таким образом, при помощи Шестого Шага — “полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков” — АА описывает наилучшую жизненную позицию, которой следует придерживаться, чтобы приняться за ту работу, что будет продолжаться всю жизнь. Это не означает, что все недостатки нашего характера уйдут, как это произошло с пристрастием к алкоголю. Возможно, некоторые и уйдут, но многие останутся, и мы должны будем терпеливо совершенствовать свой характер. Ключевые слова “полностью подготовили” подчеркивают, что мы стремимся к совершенству, как мы его понимаем или научимся понимать в будущем.

У скольких из нас имеется такая степень готовности? В абсолютном смысле практически ни у кого. Самое большее, что мы можем сделать, если быть абсолютно честными, — это попытаться достичь такого уровня. Даже лучшие из нас обнаруживают, к своему удивлению, что нам всегда что-то мешает, и, столкнувшись с этим “чем-то”, мы говорим: “Нет, я не могу отказаться от этого”. Часто мы вступаем на еще более опасную стезю, когда восклицаем: “Я **никогда** не откажусь от этого!” Такова сила инстинктов, если они превышают свое предназначение. И, как бы далеко мы ни продвинулись по пути духовного развития, всегда могут обнаружиться желания, вступающие в противоречие с Божьей благодатью.

Те, кто считают, что были добродетельными, могут возразить нам, поэтому давайте еще немного поразмыслим над этим. Практически каждый человек стремится избавиться от наиболее вопиющих и пагубных недостатков. Никто не хочет быть до такой степени гордецом, чтобы его презирали как

## ШАГ ШЕСТОЙ

хвастуна, или настолько алчным, чтобы его заклеямили 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?

Следует признать, что мы в восторге от некоторых своих недостатков. Мы просто обожаем их. Кто, например, не испытывает удовольствия от ощущения некоторого превосходства над другим человеком, не говоря уже о серьезном преимуществе? Разве порой мы не маскируем жадность под амбицию? Конечно, нельзя любить похоть. Но сколько мужчин и женщин, произнося слова любви и сами веря в это, в глубине души скрывают похоть? И даже оставаясь в пределах условностей, многие люди признают, что их сексуальные фантазии часто бывают разукрашены под романтические мечты.

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. Результат нашего гнева —

## ШАГ ШЕСТОЙ

колючая сплетня. Эта вежливая форма убийства путем подрыва репутации также способна приносить удовлетворение. При этом мы не пытаемся помочь тем, кого мы критикуем, — мы стремимся самоутвердиться.

Там, где обжорство не столь разрушительно, мы придумали для него более мягкую формулировку — “не отказывать себе в удовольствии”. 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? А как часто мы много трудимся лишь для того, чтобы жить в комфорте и ничего не делать впоследствии, в так называемом “пенсионном возрасте”. Призадумайтесь также над нашим талантом откладывать дела на потом, что на самом деле не что иное как скрытая лень. Почти каждый из нас мог бы составить список недостатков такого рода, и лишь немногие всерьез готовы избавиться от них, если они не причиняют нам слишком больших неприятностей.

Некоторые могут прийти к заключению, что они готовы избавиться от всех этих дефектов. Но даже эти люди, если они составят список менее серьезных своих недостатков, вынуждены будут признать, что они предпочитают не расставаться хотя бы с некоторыми из них. Поэтому

## ШАГ ШЕСТОЙ

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.

Многие могут сразу же спросить: “Как мы можем полностью принять Шестой Шаг со всеми его последствиями? К примеру, что такое "совершенство"?” Этот вопрос может показаться трудным, но это не так. 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. С этой точки зрения Шестой Шаг все равно представляется трудным, но не невыполнимым. Единственное, что необходимо сделать сразу, — это начать и не прекращать работу в этом направлении.

Если мы хотим получить преимущества от использования принципов этого Шага по отношению к другим, не алкогольным проблемам, нужно заново исследовать собственную непредубежденность. Нам нужно обратить свой взгляд в сторону совершенства и быть готовыми двигаться в этом направлении. Неважно, что наше движение будет неровным. Вопрос в том, готовы ли мы?

Пересмотрев все недостатки, с которыми мы не хотим расставаться, нам следует отказаться от жесткого и

## ШАГ ШЕСТОЙ

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!**”

А теперь давайте покончим с тем, что представляется как опасная, оставленная нами недоговоренность. Нам предлагается быть полностью готовыми к тому, чтобы двигаться к совершенству. При этом отмечается, что некоторое промедление в движении простительно. Это слово в сознании пытающегося оправдать свою медлительность алкоголика может приобрести значение чересчур долгой отсрочки. Он может сказать: “Как все просто! Я, конечно же, буду стремиться к совершенству, но не стану спешить. Может быть, я смогу отложить решение некоторых своих проблем на неопределенно долгое время”. Конечно, такой подход никуда не годится. Подобный самообман сродни множеству других милых оправданий. Как минимум, мы должны вступить в борьбу с самыми худшими чертами нашего характера и немедленно начать освобождаться от них. 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.

## ШАГ СЕДЬМОЙ

“Смирению просили Его исправить наши изъязны”

Поскольку этот Шаг связан со смирением, мы рассмотрим, что такое смирение и что оно дает каждому из нас в жизни.

Воистину достижение бóльшего 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.

Смирение как слово и как идеал не очень жалуют в нашем мире. Не только идея всегда извращалась, но и само слово часто вызывало ненависть. Многие люди не имели вообще никакого представления о том, что такое смирение как образ жизни. Большая часть каждодневных разговоров, которые нам приходилось слышать, и большая часть того, что нам приходилось читать, превозносит гордость как главное достоинство человека.

Основываясь на силе разума, ученые заставили природу раскрыть свои секреты. Огромные природные ресурсы,

## ШАГ СЕДЬМОЙ

которыми овладел человек, обещают такое количество материальных благ, что многие уверовали в то, что впереди нас ждет тысячелетие господства человека. Исчезнет бедность, наступит полное изобилие, благополучие каждого будет гарантировано, и все потребности будут удовлетворяться. Расчет вроде бы строится на том, что если все первичные инстинкты будут удовлетворены, то не станет поводов для конфликтов между людьми. Люди станут счастливыми и смогут сосредоточиться на проблемах культуры и развития личности. Только благодаря своему интеллекту и своей деятельности люди смогут сами предопределять свою судьбу.

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 бóльших 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. Мы были безудержны в том, что считали своими потребностями.

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



## ШАГ СЕДЬМОЙ

удовлетворение материальных потребностей не является целью жизни. Характерно, что мы старательно смешивали цели и средства. Вместо того чтобы рассматривать удовлетворение наших материальных потребностей как средство, позволяющее нам жить и действовать, как и подобает людям, мы считали его конечной целью и смыслом всей нашей жизни.

Правда, 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.

Это отсутствие верности высоким идеалам, слепота к истинной цели жизни приводила к еще одному отрицательному результату. 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

## ШАГ СЕДЬМОЙ

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.

Для нас процесс обретения новой перспективы был невероятно болезненным. Только многократные унижения заставили нас кое-что понять о смирении. Только в конце долгого пути, отмеченного поражениями, унижением и окончательным крахом нашей самонадеянности, мы начали ощущать смирение как нечто большее, чем состояние приниженного отчаяния. 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. Поначалу бунтарство будет неотступно следовать за нами.

Когда мы, наконец, признаём без утайки, что бессильны справиться с алкоголем, мы порой испытываем огромное облегчение и говорим: “Ну, слава Богу, с этим покончено. Больше мне уже никогда не придется пережить все это”. Потом мы узнаём, часто с изумлением, что это только первая веха на выбранном нами пути. Руководствуясь только необходимостью, мы очень неохотно начинаем разбираться в

## ШАГ СЕДЬМОЙ

тех серьезных моральных изъянах, которые сделали из нас алкоголиков и с которыми надо бороться, чтобы не начать пить снова. Мы захотим избавиться от некоторых из этих изъянов, но в некоторых случаях это покажется невозможной задачей, от которой мы попытаемся уклониться. Мы будем настойчиво оберегать и другие наши недостатки, столь же пагубные для нашего благополучия, потому что они до сих пор доставляют нам удовлетворение. Как же нам собрать всю свою решимость и волю, чтобы отказаться от непреодолимых порывов и желаний?

Здесь нам снова следует руководствоваться неизбежным выводом, который мы сделали на основе опыта многих членов АА: мы должны попытаться собрать свою волю для этого Шага или погибнуть в пути. На этом этапе нашего исцеления мы поступаем правильно только под сильным давлением и принуждением. Нам приходится выбирать между мучениями, связанными с нашими попытками, и неизбежным наказанием за отказ действовать по Программе. Эти первые шаги мы делаем очень неохотно, но все же мы их делаем. Мы пока не считаем смирение желанной для нас добродетелью, но признаём его важность для нашего выживания.

Но если мы выявили в себе некоторые из наших недостатков, обсудили их с каким-либо человеком и захотели избавиться от них, наше представление о смирении приобретает более широкий смысл. К этому времени, скорее всего, мы уже в какой-то мере освободились от самых вопиющих наших изъянов. Временами мы испытываем удовольствие от чего-то похожего на настоящий душевный покой. Для тех из нас, кто до сих пор был в состоянии

## ШАГ СЕДЬМОЙ

возбуждения, депрессии или беспокойства, иначе говоря, для всех нас, этот приобретенный покой кажется бесценным даром. Воистину появилось что-то новое. Смирение, овладение которым в прошлом понималось как насильственное пичканье горькой похлебкой унижения, становится полезным питательным веществом, приносящим душевный покой.

Это 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. Мы бежали от них, как от чумы. Мы никогда не хотели смириться с неизбежностью страдания. Бутылка была единственным решением всех наших проблем. Самосовершенствование через страдание подходило разве что святым, а нас оно не привлекало.

Вступив в АА, мы наблюдали и слушали. И везде мы сталкивались со случаями, когда смирение превращало неудачи и несчастья в неоценимые достоинства. Мы слышали истории о том, как смирение превращало слабость в силу. 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.

Раскрыв для себя смысл смирения, 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

## ШАГ СЕДЬМОЙ

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.

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. Когда мы начали рассматривать смирение как нечто желательное для нас, а не как то, что, хочешь не хочешь, мы **должны** иметь, — это стало поворотным моментом нашей жизни. Только теперь мы вполне осознали смысл Седьмого Шага: “Смирению просили Его исправить наши изъязны”.

Приступая к осуществлению Седьмого Шага, нужно снова спросить себя, каковы же настоящие цели. 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.

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

## ШАГ СЕДЬМОЙ

могли обрести покой, пока не уменьшили свои притязания. Надеемся, что разницу между притязанием и просьбой объяснить не нужно.

Итак, Седьмой Шаг позволяет нам, изменив свою жизненную позицию и взяв смирение в поводири, выйти за пределы своего “я” навстречу другим людям и Богу. Самое главное здесь — смирение. Этот Шаг учит нас, что 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.

## ШАГ ВОСЬМОЙ

“Составили список всех тех людей,  
кому мы причинили зло,  
и преисполнились желанием  
загладить свою вину перед ними”

Восьмой и Девятый Шаги касаются наших личностных взаимоотношений. Прежде всего нам следует оглянуться на наше прошлое и попытаться понять, где и когда мы были не правы. Затем мы должны предпринять энергичную попытку восстановить все разрушенное нами. И, наконец, расчистив руины нашей прошлой деятельности, мы можем, руководствуясь вновь обретенным знанием о себе, начать строить нормальные взаимоотношения со всеми людьми, которых мы знаем.

Это очень долгое дело. Можно научиться делать его с все возрастающим мастерством, но так и не закончить. 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. Анализируя свои моральные качества, он уже до некоторой степени это сделал, но теперь ему необходимо удвоить усилия, чтобы понять, скольким людям он причинил ущерб и какой именно.

## ШАГ ВОСЬМОЙ

Эта попытка беречь старые раны, частично уже забытые, а частично еще терзающие болью, на первый взгляд кажется бессмысленной и ненужной хирургической операцией. Но, если человек добровольно начинает эту процедуру, ее огромный положительный эффект не замедлит сказаться: боль будет стихать по мере того, как одно за другим будут исчезать обстоятельства, вызвавшие ее.

На этом пути возникает немало препятствий. Первое и одно из самых трудных связано с прощением. 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. Более того, пьянство усиливает недостатки окружающих пьяницу людей. Своим поведением мы до предела напрягли терпение наших друзей и выявили худшие черты в тех людях, которые с самого начала относились к нам без всякой симпатии. 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?



## ШАГ ВОСЬМОЙ

Составляя список людей, которым мы нанесли ущерб, мы зачастую наталкивались на одно очень серьезное препятствие. Мы испытывали шок, когда понимали, что нам предстоит признаться в своем ужасном поведении перед теми людьми, которых мы когда-то обидели. Уж, казалось, достаточно того смущения, которое мы испытали, признавшись перед Богом, собой и каким-либо другим человеком. Но необходимость вновь увидеться с обиженными нами людьми или даже написать им сильно угнетала нас; особенно когда мы вспоминали, как мало расположены они к нам. Были случаи, когда мы были причиной несчастья другого человека, но он и не подозревал об этом. Зачем, восклицали мы, ворошить прошлое. Зачем вообще мы должны думать об этих людях? Иногда страх вступал в заговор с гордыней и мешал нам составить полный список всех обиженных нами людей.

Но некоторые из нас спотыкались на другом. 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.

## ШАГ ВОСЬМОЙ

И хотя в некоторых случаях мы не можем возместить причиненный нами ущерб, а в других следует отложить какие-либо действия в этом направлении, 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 поблек и наша жизнь в целом ухудшилась.

Хотя нашей главной целью остается компенсация ущерба, нанесенного другим, не менее 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.

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

## ШАГ ВОСЬМОЙ

столкновения инстинктов, наносящий физический, психический, эмоциональный и духовный ущерб людям. Если мы часто выказываем дурной нрав, то вызываем гнев окружающих. Если лжем или обманываем, то лишаем других людей не только каких-то благ, но и эмоциональной стабильности и душевного спокойствия. Тем самым мы даем им повод для презрения и мести. Если наше сексуальное поведение эгоистично, мы можем вызвать ревность, страдания и сильное желание отомстить.

Но это не исчерпывает перечень несчастий, в которых мы повинны перед другими людьми. Есть более тонкие вещи, которые могут ранить не менее глубоко. Скажем, в семейной жизни мы скупы, безответственны, бессердечны или холодны. Или мы раздражительны, чрезмерно критичны, нетерпеливы, лишены чувства юмора. Или уделяем много внимания одному члену семьи и забываем обо всех остальных. А что происходит, если мы пытаемся жестко править семьей или час за часом отдавать мелкие приказания, что именно и как окружающие должны делать? А что происходит, когда мы находимся в состоянии непрерывной депрессии, постоянно пытаюсь все время вызывать к себе жалость и навязывая это свое состояние всем окружающим? Этот перечень можно продолжать до бесконечности, поэтому жизнь с алкоголиком сложна и часто невыносима. Когда, обладая такими личными качествами, мы появляемся где-либо на рабочем месте, в конторе или в обществе наших знакомых, наши недостатки приносят такой же вред окружающим, как и у нас дома.

Тщательно проанализировав сферу личностных взаимоотношений и точно выявив те черты характера, которые

## ШАГ ВОСЬМОЙ

ранили других людей и причиняли им неудобства, мы можем начать припоминать всех тех людей, которых мы обидели. Нетрудно будет выделить тех, кто был нам ближе всего и кого мы обидели особенно сильно. Затем, по мере того как мы будем припоминать все более далекое прошлое, мы выявим немалый список людей, которые в той или иной мере пострадали по нашей вине. Конечно, мы должны внимательно обдумать и взвесить каждый случай. Нам следует настроиться так, что в основном мы будем признавать свою вину перед этими людьми, но и в то же время прощать обиды, истинные или мнимые, которые они причинили нам. Мы будем избегать крайностей в суждениях по отношению к себе и к другим людям. Мы не будем преувеличивать наши собственные и чужие недостатки. Мы будем стремиться к тому, чтобы быть спокойными и объективными.

При всех колебаниях мы должны помнить об опыте других членов АА, это подбодрит нас и прибавит сил. Помните, что этот Шаг — конец изоляции от других людей и от Бога.

## ШАГ ДЕВЯТЫЙ

“Лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому”

Здравость суждений, тщательный выбор времени, смелость и благоразумие — вот те качества, которые необходимы для осуществления Девятого Шага.

После того как мы составили перечень всех лиц, которым мы нанесли ущерб, тщательно продумали каждый конкретный случай и прониклись правильным отношением к тому, что нам предстоит сделать, мы можем разделить всех тех, перед кем мы должны загладить вину, на несколько категорий. С одной группой лиц нужно установить контакт, как только мы обретем уверенность, что мы способны поддерживать трезвость. Среди них будут такие люди, перед которыми мы сможем лишь частично искупить свою вину, поскольку полная открытость принесет им скорее вред, чем пользу. Контакт с другой группой лиц нужно будет отложить на некоторое время, а с третьей — в силу сложившихся обстоятельств — мы никогда не сможем установить никаких личных контактов.

Обычно мы начинаем возмещение ущерба с того дня, когда присоединяемся к АА. Этот процесс начинается с того момента, когда мы сообщаем семье, что решили следовать Программе АА. Здесь редко возникает вопрос о правильном выборе момента или об осторожности.

## ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Нам хочется распахнуть двери и во весь голос поведать благую весть. Придя с первого собрания АА или прочитав книгу “Анонимные Алкоголики”, мы обычно начинаем разговор с кем-нибудь из членов семьи и с готовностью признаемся в том, что понимаем, какой ущерб нанесло наше пьянство. Почти всегда мы не ограничиваемся этим и признаем те недостатки нашего характера, которые делают жизнь с нами такой трудной. Это поведение будет резко отличаться от тех похмельных утренних пробуждений после запоя, когда мы то поносили себя, то винули семью (и весь белый свет) в своих бедах. Во время этого первого разговора достаточно самого общего признания своей вины. 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.

Примерно такой же подход желателен и на работе — на предприятии или в конторе. Следует сразу же наметить нескольких людей, которые знают о том, что мы пили, и на которых в наибольшей степени сказывались последствия нашей выпивки. Но даже с ними нужно быть в еще большей степени осмотрительными, чем дома, и лучше подождать несколько недель, а иногда и дольше, прежде чем начать разговор. Сначала надо убедиться в том, что мы всерьез взяли за Программу АА. Затем нужно поговорить с этими людьми, рассказать им, что такое АА и какие цели мы ставим перед собой. Мы должны открыто признать нанесенный нами ущерб и принести свои извинения. Нужно оплатить все свои

## ШАГ ДЕВЯТЫЙ

долги, финансовые или иные, либо пообещать сделать это в ближайшее время. В ответ на такую искренность люди проявляют поразительное великодушие. Даже самые строгие наши критики, те, у кого есть причины быть таковыми, часто с первого же раза охотно идут нам навстречу.

Атмосфера одобрения и похвалы настолько окрыляет, что может вывести нас из равновесия, и нам захочется еще и еще раз испытать это чувство. В редких случаях возможно весьма обескураживающее нас прохладное или скептическое отношение. Оно может вызвать желание спорить или настаивать на своей точке зрения. Некоторые опускают руки и впадают в пессимистическое состояние. Но если мы основательно подготовились к этому Шагу, то, как бы к нам ни относились в ответ на наше признание, это не свернет нас с дороги к поставленной цели.

Сделав первые шаги на пути возмещения ущерба людям, которых мы обидели, мы можем испытать такое чувство облегчения, что посчитаем нашу миссию выполненной. Нам захочется почить на лаврах. Соблазн отказаться от более унижительных и пугающих нас контактов, которые нам еще предстоят, очень велик. Порой мы начинаем придумывать благовидные предлоги, чтобы откладывать эти контакты до бесконечности. Или же мы уговариваем себя, что благоприятный момент для встречи еще не наступил, в то время как мы уже упустили не один шанс, чтобы загладить причиненное зло. Давайте не будем делать вид, что проявляем благоразумие, когда на самом деле мы лишь прибегаем в уверткам.

Как только мы почувствуем, что уверенно идем по новому жизненному пути, и увидим, что своим поведением убедили

## ШАГ ДЕВЯТЫЙ

окружающих в том, что меняемся к лучшему, мы должны совершенно откровенно поговорить с теми людьми, которым мы нанесли серьезный ущерб, включая и случаи, когда человек только догадывается о нашей вине, а то и пребывает в полном неведении о ней. Исключением являются те случаи, где наше признание может причинить явный ущерб. Все эти контакты могут начаться как обычные бытовые разговоры. Но если в ходе их не возникнет благоприятной для признания ситуации, мы должны собрать всю нашу храбрость и, как говорится, выложить карты на стол. Не нужно разыгрывать чрезмерное раскаяние перед этими людьми, но наша компенсация причиненного ущерба должна быть открытой и щедрой.

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.

Многие острые проблемы возникают и в других сферах нашей жизни, где описанный принцип также сохраняет свою силу. Допустим, мы пропили большую сумму из средств фирмы, либо “заняв” эти деньги, либо подделав отчет о расходах. Если мы не признаемся в своей проступке, все может остаться незамеченным. Нужно ли признаваться во всем



## ШАГ ДЕВЯТЫЙ

руководству фирмы, если мы уверены в том, что нас немедленно уволят и мы останемся без работы? Должны ли мы проявлять такую прямолинейность в возмещении ущерба лицам, перед которыми мы виновны, не учитывая интересов нашей семьи и близких? Или надо сначала посоветоваться с теми, на чьей судьбе отразится наше признание? Нужно ли обсудить этот вопрос с наставником в АА или духовником и искренне попросить у Бога помощи и руководства, одновременно решив сделать то, что мы сочтем правильным, чего бы это нам ни стоило? Конечно, на эти вопросы не существует готового ответа, который был бы правильным во всех ситуациях. Но во всех случаях необходима безусловная готовность возместить причиненный ущерб как можно скорее и в той мере, в какой это возможно в сложившихся обстоятельствах.

Самое главное — это абсолютная уверенность в том, что мы не откладываем это дело только потому, что нам страшно. Ибо 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.

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

“Продолжали самоанализ и,  
когда допускали ошибки,  
сразу признавали это”

Работая над первыми Девятью Шагами, мы готовимся к тому, чтобы начать жить по-новому. Но если мы подошли к Десятому Шагу, — это значит, что мы готовы жить, руководствуясь принципами АА изо дня в день, образно говоря, в хорошую и в плохую погоду. Наступает момент серьезного испытания: способны ли мы вести трезвый образ жизни, сохранять эмоциональное равновесие и жить целенаправленной жизнью при любых условиях?

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. Ибо 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.

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” —

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

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. Проведенная нами моральная оценка позволяет нам свести счеты с прошлым. Сделав это, мы можем прекратить оглядываться назад и начать, наконец, двигаться вперед. Когда мы тщательно провели моральную оценку собственного “я” и полностью примирились с собой, у нас появляется уверенность, что завтрашние проблемы мы сможем решить по мере их возникновения.

Хотя все наши оценки проводятся в соответствии с одними и теми же принципами, они отличаются фактором времени. Есть “быстрые оценки”, которые мы осуществляем в любое время дня, когда чувствуем, что запутались. Есть оценки, проводимые в конце дня, когда мы оцениваем все случившееся за сегодня. Мы как бы составляем баланс, занося себе в кредит то, что нам удалось, и в дебет то, что еще предстоит сделать. Время от времени мы, наедине с собой или в присутствии нашего наставника или духовника, тщательно анализируем прогресс, достигнутый нами за последнее время. Многие члены АА устраивают себе годовые или полугодовые “генеральные проверки”. Многим нравится время от времени отойти от привычной жизни и спокойно провести день за городом вдали от суеты, предаваясь самоанализу и медитации.

Не слишком ли скучна такая практика, и не требует ли она слишком больших затрат времени? Неужели все члены АА

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

проводят большую часть дня, занудно перебирая допущенные ими оплошности и содеянные проступки? Конечно, нет. 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.

Прежде чем задать вопрос, что такое “быстрая проверка”, давайте посмотрим, в какой обстановке она способна дать практический результат.

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.

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.

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

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. То же самое относится и к другим расстройствам — ревности, зависти, жалости к себе, оскорбленной гордости.

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.

Во всех подобных ситуациях нужна сдержанность, честный анализ ситуации, готовность признать свои ошибки и простить ошибки других. Не нужно отчаиваться, если мы повторяем свои прошлые промахи, ибо научиться сдержанности не просто. Следует при этом стремиться к прогрессу, а не к совершенству.

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. Всего лишь одна недобрая реплика, одна поспешная оценка могут на целый день, а то и на целый год разрушить наши

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

отношения с другим человеком. 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.

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. Ослепленные 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.

Наконец, мы видим, что все люди, в том числе и мы сами, в некоторой степени эмоционально неуравновешенны и часто

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

бывают не правы. И тут мы вплотную подходим к пониманию подлинной терпимости и смысла настоящей любви к людям. С каждым днем нам будет становиться все яснее, что бессмысленно сердиться или обижаться на людей, которые так же, как мы, страдают от болезней роста.

Но такая радикальная перемена во взглядах потребует немало времени. 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. Хотя такое отношение к людям широко распространено, 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 самозабвенно любить немногих, быть равнодушными к большинству и испытывать к кому-либо чувство страха или ненависти.

Мы можем перестать предъявлять невысказанные 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.

Если мы подвели кого-либо, то непременно должны немедленно признать это перед собой, а также и перед ним, если это признание может принести пользу. Вежливость, доброта, справедливость и любовь помогут установить гармоничные взаимоотношения практически со всеми людьми. Если у нас возникают сомнения, мы всегда можем сделать

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

паузу и сказать: “Да свершится не моя воля, а Твоя”. Полезно также спрашивать себя: “Делаю ли я для других то, что хотел бы, чтобы они делали для меня?”

Иногда вечером, перед тем как лечь спать, мы составляем отчет за день. Здесь уместно напомнить, что он 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. При таких условиях нашими достижениями могут стать наши усилия, даже если они и не дали положительного результата. Они стимулируют наше движение вперед. 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.

Взглянув в графу дебета нашего дневного отчета, мы должны тщательно исследовать мотивы тех мыслей и действий, которые нам кажутся неправильными. В большинстве случаев эти мотивы легко увидеть и понять. Когда мы одержимы гордыней, злобой, ревностью, беспокойством или страхом, мы действуем неправильно, и тут уж ничего не поделаешь. Нам остается только признать, что мы неверно думали или действовали, попытаться представить себе, какое поведение могло бы быть правильным в данной ситуации, и, с Божьей помощью, принять решение



## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

использовать эти выводы для нашего завтра, компенсировав, конечно же, все, в чем мы были не правы.

Но в некоторых случаях только очень тщательное расследование способно вскрыть наши истинные мотивы. Случается, что наш старый враг — самооправдание — вновь попытается обелить наши неблагоприятные поступки. Появляется соблазн найти благородные побуждения и разумные обоснования там, где их нет.

Мы “конструктивно критиковали” кого-то, кто это заслужил, в то время как нашим истинным мотивом было стремление выиграть бесполезный спор. Или в отсутствие какого-либо человека мы полагали, что помогаем другим понять его, когда на самом деле нам хотелось почувствовать свое превосходство, принизив его. Иногда мы причиняли боль тем, кого любим, якобы чтобы проучить их, а на самом деле желая всего лишь наказать их. Мы были подавлены и жаловались, что нам плохо, а на самом деле мы хотели внимания и сочувствия. 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. Искренние сожаления о причиненных другим неприятностях, настоящая признательность за полученные блага и готовность поступать завтра лучше, чем сегодня, являются теми добродетелями, к которым мы всегда будем стремиться.

## ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Проанализировав таким образом прожитый нами день, обязательно отметив все, что было в нем хорошего, бесстрашно, без поблажек исследовав нашу душу, мы можем принести благодарность Богу за дарованные нам блага и уснуть со спокойной совестью.

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

“Стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого”

Молитва и медитация являются нашими основными средствами достижения сознательного контакта с Богом.

Мы, члены АА, люди активные: мы получаем удовольствие от решения жизненных задач, пожалуй, впервые в жизни и пытаемся оказывать действенную помощь тем алкоголикам, с которыми нас сталкивает жизнь. Неудивительно поэтому, что мы часто с пренебрежением относимся к серьезной медитации и молитве, считая их не обязательными. 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. А кое-кто и вовсе не верит ни в медитацию, ни в молитву.

Некоторым новичкам и тем бывшим агностикам, которые все еще рассматривают группу АА как Высшую Силу, утверждения о силе молитвы, вопреки всем логическим доводам и опыту многих людей, кажутся неубедительными и неприемлемыми. Те из нас, кто когда-то чувствовали так же, относятся к ним с пониманием и сочувствием. Мы прекрасно

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

помним, как что-то в глубине нашей души продолжало восставать против идеи поклонения какому-либо Богу. У многих из нас была железная логика, “доказывавшая”, что никакого Бога нет. Посмотрите, сколько в мире несчастных случаев, болезней, жестокости и несправедливости, говорили мы. А все несчастные жизни, которые являются прямым результатом неуправляемых трагических обстоятельств и врожденных дефектов? В этой схеме нет места справедливости, а потому нет и никакого Бога.

Иногда мы шли по другому пути. Конечно, говорили мы себе, курица, возможно, существовала раньше, чем яйцо. Вселенная, несомненно, имела некую “первопричину”, некоего Атомного Бога — возможно, попеременно то горячего, то холодного. Но нет никаких доказательств того, что существует Бог, знающий о людях и проявляющий заботу о них. Нам нравилось Содружество АА, и мы сразу признавали, что оно творит 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”.

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

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

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.

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. Время от времени нам бывает дано заглянуть в ту запредельную реальность, которой является царство Божие. И тогда мы можем успокоиться и удостовериться в том, что наша судьба в этом царстве будет в безопасности до тех пор, пока мы, пусть неуверенно, ищем волю своего Создателя и осуществляем ее.

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

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

растет. Медитация — это первый шаг навстречу солнцу. Так как же ею заниматься?

В течение веков накоплен огромный опыт медитации и молитвы. Библиотеки и храмы содержат в себе клады, доступные всем ищущим. Мы надеемся, что все верующие члены АА, если их религия признаёт ценность медитации, с новым рвением возьмутся за эту практику. А как быть с остальными, менее удачливыми, которые даже не знают, как приступить к делу?

Можно начать примерно так. Сначала найдем хорошую молитву. Нам не придется далеко ходить, чтобы найти ее; великие мужчины и женщины, принадлежавшие к разным религиям, оставили нам огромный запас молитв. Здесь мы рассмотрим одну, ставшую классической.

Ее автором был человек, которого уже в течение нескольких столетий считают святым. Отнесемся без предубеждения и страха к этому факту, потому что, хотя он и не был алкоголиком, как мы, он прошел через муки, сходные с нашими. Пережив мучительные страдания, он выразил в молитве все, что ему удалось понять и прочувствовать, а также и то, каким человеком ему хотелось бы стать.

“Господи, сделай так, чтобы посредством меня снисходил к людям Твой мир и покой, чтобы туда, где есть ненависть, я приносил любовь; туда, где есть зло, я приносил дух прощения; туда, где есть раздоры, я приносил гармонию; туда, где есть заблуждения, я приносил истину; туда, где есть сомнения, я приносил веру; туда, где есть отчаяние, я приносил надежду; туда, где тень, я приносил свет; туда, где царит печаль, я приносил радость. Господи, сделай так, чтобы я мог утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым. Ибо обретаешь,

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

забывая о себе. Прощая других, получаешь прощение. Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни. Аминь”.

Будучи новичками в медитации, мы должны перечитать эту молитву очень медленно несколько раз, взвешивая каждое слово и пытаясь постичь глубокий смысл каждой фразы и каждой мысли. Нам будет легче, если мы откажемся от всякого сопротивления тому, что говорит наш друг, ибо в медитации нет места дебатам. Мы спокойно принимаем мысли человека сведущего, чтобы суметь сопереживать и учиться.

Давайте расслабимся, как на солнечном пляже, и глубоко вдохнем духовную атмосферу, которую создает вокруг нас благодать его молитвы. Преисполнимся желанием участвовать в молитве и ощутить, как нас укрепляют и поднимают духовная сила, красота и любовь, которые несут в себе эти чудесные слова. А теперь как бы бросим взгляд на море и задумаемся над его тайной, а потом обратим свой взгляд на горизонт, за которым мы попробуем поискать еще неведомые нам чудеса.

“Глупости”, — скажет кто-нибудь. — “Все это — чепуха, все это надуманное”.

Когда у нас появляются такие мысли, полезно вспомнить, немного с сожалением, 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

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

лежит в основе всех наших серьезных успехов. В конце концов, ни один человек не может построить дом, прежде чем не начертит план. Медитация действует таким же образом, помогая нам представить нашу духовную цель, прежде чем мы начнем двигаться к ней. Поэтому давайте вернемся на залитый солнцем пляж или на равнину, или в горы, если вам так больше нравится.

Когда с помощью таких несложных образов мы ввели себя в состояние, позволяющее нам без помех сосредоточиться на творческой функции нашего воображения, мы можем продолжить медитацию следующим образом.

Мы снова читаем молитву и снова пытаемся понять ее внутренний смысл. Теперь подумаем о человеке, который первым произнес ее. Прежде всего он хотел стать проводником. Потом он попросил милости нести любовь, прощение, гармонию, истину, веру, надежду, свет и радость всем людям, кому только мог.

Только после этого он выразил свои надежды и устремления. Он надеялся, если будет угодно Богу, обрести некоторые из сокровищ. Для осуществления этого он был готов к тому, что он назвал “забвением себя”. Что он имел в виду, и каким образом предлагал этого достичь?

Он считал, что лучше давать утешение другим, чем получать его самому; лучше понимать самому, чем стремиться к тому, чтобы понимали тебя; лучше прощать самому, чем быть прощенным другими.

Такое рассуждение можно считать частью того, что называется медитацией, а, возможно, и первой попыткой почувствовать настроение, полетом в область духа, если хотите. Вслед за этим надо поразмыслить над своим нынешним состоянием, а затем попытаться представить себе,



## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

что могло бы произойти в нашей жизни, если мы смогли бы приблизиться к идеалу, на который попытались взглянуть лишь мельком. 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.

Ну, а что же такое молитва? Это возвышение сердца и разума навстречу Богу, и в этом смысле она включает медитацию. Как следует молиться? И как соотносятся молитва и медитация между собой? Молитву обычно понимают как обращение к Богу с просьбой. Установив контакт с Богом, мы просим у Него то, что насущно необходимо нам и другим людям. Нам кажется, что весь спектр наших нужд укладывается в ту часть Одиннадцатого Шага, которая гласит: “...о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого”. Такого рода просьба годится для каждого дня.

По утрам мы думаем о предстоящем дне. Может быть, мы размышляем о предстоящей работе и о возможности сделать что-то полезное и нужное людям или о каких-то особых проблемах, которые могут возникнуть. Возможно, сегодня мы столкнемся с серьезной и не решенной проблемой,

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

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

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. Если в эти критические жизненные моменты мы вспомним, что “лучше утешать, а не быть утешаемым, понимать, а не быть понятым, любить, а не быть любимым”, то начнем действовать в духе Одиннадцатого Шага.

Часто при этом задают резонный и вполне понятный вопрос: “**Почему** мы не можем обратиться с тревожащей нас

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

проблемой непосредственно к Богу и в молитве попросить Его дать точный и определенный ответ на наш вопрос?”

Это можно сделать, но такой поступок содержит риск. 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. Чаще всего, однако, мысли, которые кажутся исходящими от Бога, на самом деле таковыми не являются. Они оказываются результатом наших собственных рассуждений, хотя мы можем и не осознавать этого. 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. Такие иллюзии могут привести к катастрофе при самых лучших намерениях человека.

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

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.

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.

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. Каждый член АА со стажем может рассказать, что его дела неожиданно чудесным образом стали идти намного лучше, когда ему удалось улучшить свой сознательный контакт с Богом. Он также может сказать, что все несчастья и страдания, в которых рука Всевышнего кажется нам суровой и даже несправедливой, преподносят нам новые жизненные уроки, раскрывают в нас новые резервы мужества и неизбежно приводят к убеждению, что “неисповедимы пути Господни и то, как Он творит чудеса”.

## ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

Все это должно приободрить всех тех, кто отказывается от молитвы, потому что не верит в ее силу или потому что чувствует себя навсегда лишенным Божьей помощи и Его руководства. 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.

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...

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

“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”

Радость жизни является темой Двенадцатого Шага, а его девизом — действие. Здесь мы обращаемся к нашим товарищам по несчастью, тем алкоголикам, которые еще страдают. При этом мы узнаем, что значит давать, ничего не требуя взамен. Мы начинаем претворять в жизнь все Двенадцать Шагов Программы, обеспечивающей нам и нашим близким эмоциональную трезвость. Полное осознание смысла Двенадцатого Шага позволяет понять, что речь идет о любви, к которой не применимо понятие цены.

Наш последний Шаг провозглашает, что, освоив Программу всех Шагов, мы обретаем нечто, называемое духовным пробуждением. Новым членам АА это часто кажется сомнительным и маловероятным. “Что вы имеете в виду, когда говорите о духовном пробуждении?” — спрашивают они.

Вероятно, существует столько же определений духовного пробуждения, сколько и людей, испытавших его. Но каждое подлинное определение будет иметь черты сходства с другими определениями. Понять это общее не так уж сложно.

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Когда мужчина или женщина духовно пробудились, они, прежде всего, способны действовать, чувствовать и верить там, где раньше, живя опираясь только на собственные ресурсы и не имея помощи свыше, не могли. 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. Он понимает, что обладает такой степенью честности, терпимости, бескорыстия, душевного покоя и любви, на которую не считал себя способным. То, что он получил, — бесплатный дар, и все же, по крайней мере, отчасти, он сам подготовил себя к получению его.

Для члена АА подготовка к получению этого дара означает выполнение Программы Двенадцати Шагов. Давайте вспомним вкратце, что мы пытались делать по программе предыдущих Шагов.

Первый Шаг раскрыл нам удивительный парадокс: мы обнаружили, что совершенно не способны избавиться от пристрастия к алкоголю, пока не признаем, что бессильны перед ним. Второй Шаг показал нам, что мы не можем вернуться к трезвому образу жизни, опираясь только на собственные ресурсы, и значит, если мы хотим выжить, нам нужна помощь некоей Высшей Силы. Поэтому, выполняя Третий Шаг, мы отдали свою волю и свою жизнь Богу, как мы понимали Его. На время те из нас, кто были атеистами или агностиками, пришли к выводу, что наша группа АА может временно замещать Высшую Силу. Начиная с Четвертого

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Шага, мы стали искать в себе те черты, которые привели нас к нашему физическому, моральному и духовному банкротству. Мы произвели тщательную и бесстрашную оценку своих моральных основ, своеобразную “инвентаризацию”. По программе Пятого Шага мы признали, что такой “инвентаризации” недостаточно. Мы поняли, что жить в одиночку со своими конфликтами — это опасное занятие, и мы должны прекратить его, поведав о наших недостатках Богу и какому-нибудь человеку. Кое-кто из нас остановился перед Шестым Шагом, так как мы не хотели освободиться от недостатков своего характера, потому что некоторые из них нам слишком нравились. Но мы понимали необходимость выполнения основного принципа этого Шага. Поэтому мы решили, что, хотя мы не можем избавиться от некоторых черт нашего характера, мы должны избавиться от упрямого своевольного “цепляния” за них. Мы говорили себе: “Я не могу сделать это сегодня, но я могу перестать до бесконечности говорить: “Нет, ни за что!” Затем на Седьмом Шаге мы смиренно просили Бога освободить нас от наших недостатков, насколько это возможно на сегодняшний день и в той мере, в какой угодно Ему. Восьмой Шаг посвящен продолжению “генеральной уборки”, ибо мы убедились, что находимся не только в конфликте с собой, но и с людьми, и с условиями жизни в мире, в котором живем. Мы должны были начать поиски примирения, поэтому мы составили список людей, которых мы когда-либо обидели, и преисполнились желанием помириться с ними. В ходе выполнения Девятого Шага мы компенсировали причиненный им ущерб, за исключением тех случаев, когда это могло бы повредить им или другим людям. К моменту, когда мы подошли к Десятому



## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Шагу, мы начали строить фундамент нашей повседневной жизни и остро осознали необходимость и в дальнейшем проводить “моральную инвентаризацию”, и, когда мы виноваты в чем-либо, немедленно признавали это. В ходе Одиннадцатого Шага мы поняли, что, если Высшая Сила вернула нам возможность жить в трезвости и сохранять душевный покой в мучительно беспокойном мире, то такая Высшая Сила достойна более близкого знакомства путем установления самого тесного контакта с ней. Постоянные молитвы и медитация открыли путь к такому общению. Там, где раньше был тонкий ручеек, теперь была река, которая, по мере того как нам все лучше удавалось понимать Его, вела к Силе, на которую можно будет положиться, и к безопасности Божьего руководства.

Таким образом, осуществляя программу этих Шагов, мы духовно пробуждались, и это уже ни у кого не вызывало сомнений. Глядя на все еще сомневающихся новичков, большинство из нас видели произошедшие в нас перемены. По опыту многих людей мы могли предсказать, что сомневающийся, который все еще духовно не прозрел и продолжает считать свою любимую группу АА Высшей Силой, со временем возлюбит Бога и назовет Его истинным именем.

Ну, а каково содержание Двенадцатого Шага? Та 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.

Даже только что появившиеся в АА новички находят неизъяснимое удовольствие в том, что оказывают помощь

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

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.

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.

И это еще не вся работа по этому последнему Шагу Программы. Мы сидим на собраниях АА и слушаем, не только чтобы получить что-то самим, но и чтобы подбодрить и поддержать других, для которых так важно наше присутствие. Если наступает наша очередь говорить, мы разъясняем идеи нашего Содружества. Не важно, имеем ли мы дело с большой аудиторией или с одним человеком, для нас это важная работа

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

на последнем этапе Программы. Существуют виды деятельности, которые годятся для людей, не умеющих выступать на собраниях, или для тех, кто в силу своего положения не может заниматься непосредственной “один на один” работой с другими алкоголиками. Очень важной, хотя и не столь захватывающей, может быть работа по приготовлению кофе с пирожными после собрания, когда многие скептически настроенные новички обретаю новую уверенность и комфорт, принимая участие в разговорах и шутках. Это и есть работа, требуемая по программе Двенадцатого Шага, в самом лучшем смысле слова. “Ты получил бесплатно, поэтому так же сам отдай другим...” — такова сущность этой части Двенадцатого Шага.

Некоторым поначалу кажется, что их деятельность на этом последнем этапе временами отклоняется от правильного курса. Многих это огорчает, но впоследствии мы понимаем, что это ступеньки, ведущие к успеху. Например, мы настраиваем себя на необходимость вернуть к трезвости какого-то определенного человека, мы работаем с ним в течение нескольких месяцев, но без особого успеха. Такое может случиться подряд в нескольких случаях, и мы можем решить, что не способны нести эстафету АА. Может возникнуть и противоположная ситуация, когда наш успех опьяняет нас. 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. Усердно выполняя программу Двенадцатого Шага, мы передаем свой опыт столь большому числу алкоголиков, что они предлагают нам занять

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

какое-нибудь положение, свидетельствующее об их доверии, стать, кажем, председателем группы. Здесь тоже возникает опасность чересчур увлечься руководством, что порой приводит к резкому отпору и другим последствиям, которые нелегко перенести.

Но в конечном счете мы трезво понимаем, что это всего лишь муки роста, которые дадут положительные плоды, если мы будем все в большей мере обращаться за ответами к Программе АА.

Теперь возникает самый большой вопрос: “Каким образом следовать этим принципам во всех делах?” Можно ли любить жизнь в целом так же страстно, как мы любим тот ее небольшой фрагмент, который открывается перед нами, когда мы помогаем другим алкоголикам обрести трезвость? Можем ли мы проявлять дух любви и терпимости в нашей расстроившейся семейной жизни в той мере, в какой мы проявляем его в группе АА? Можем ли мы относиться с тем же доверием и уверенностью к людям, больным или искалеченным нашей болезнью, с которыми мы относимся к наставникам? Можем ли мы привнести дух АА в нашу каждодневную работу? Можем ли мы справиться с недавно осознанными обязанностями по отношению к миру в целом? Можем ли мы ощутить свое новое предназначение и стать по-новому преданными религии, избранной нами? Можем ли мы обрести новую радость жизни, пытаясь решать все эти проблемы?

Далее, как примириться с кажущимся провалом или успехом? Можем ли мы принять то и другое, не испытывая отчаяния или оскорбленной гордости? Можем ли мы смириться с бедностью, болезнями, одиночеством и утратами стойко и смиренно? Можем ли мы постоянно довольствоваться скромными, но подчас более

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

продолжительными радостями, в то время как более яркие и привлекательные успехи нам недоступны?

Члены АА утвердительно отвечают на эти вопросы: “Да, — говорим мы. — Все это вполне возможно”. Мы знаем это потому, что видим, как скука, боль и даже горе могут принести пользу, если человек пытается жить по принципам Двенадцати Шагов АА. Если все это стало свершившимся фактом для многих людей, выздоравливающих благодаря АА, то это может стать реальностью и для многих других.

Конечно, даже лучшие члены АА не могут похвастаться стабильностью своих успехов. Хотя мы и не выпиваем роковую первую рюмку, но все же частенько уклоняемся от пути духовного развития. Наши беды часто начинаются с равнодушия. Мы больше не пьем и счастливы, что делаем полезную работу в АА. У нас все хорошо дома и на службе. Мы, естественно, поздравляем себя с успехом, но впоследствии оказывается, что подходили мы слишком упрощенно и судили поверхностно. Мы временно перестаем расти духовно, потому что считаем, что нам не нужно выполнять требования всех Двенадцати Шагов Программы. Мы довольствуемся тем, что выполняем требования нескольких Шагов. Иногда фактически только двух: Первого Шага и той части Двенадцатого Шага, которая сводится к передаче опыта другим алкоголикам. На нашем жаргоне это блаженное состояние называется “два шажка и не больше”. И оно может длиться годами.

Люди с наилучшими намерениями могут подпасть под влияние иллюзии достаточности двух Шагов. Рано или поздно, когда розовые облака развеиваются, дела начинают идти разочаровывающе скучно. Начинает казаться, что АА не

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

соответствует своему назначению. Мы смущены и разочарованы.

И вот тут-то жизнь, как она умеет, неожиданно преподносит нам кусок, который мы не в состоянии проглотить, не говоря уже о том, чтобы переварить. Мы не получаем ожидаемого продвижения по службе. Мы теряем хорошую работу. Происходят серьезные неприятности в семье или в личной жизни, например, юноша, которого, как мы думали, оберегал Бог, гибнет на войне.

А что потом? Есть ли у нас внутренние ресурсы, чтобы справиться с такими трудностями в жизни? Раньше мы были не в состоянии это сделать. Можем ли мы теперь с помощью Бога, как мы понимаем Его, справляться с ними так же мужественно и с таким же успехом, как это делают наши непьющие друзья? Можем ли мы обратить эти несчастья в наши достоинства, в источник развития и удовлетворения для нас и для окружающих? У нас, конечно, есть шанс, если мы перейдем от “двух Шагов” к “Двенадцати Шагам”, если мы готовы воспринять Божью благодать, которая поддержит и укрепит наши силы в любой жизненной катастрофе.

Наши жизненные проблемы те же, что и у других людей, но когда члены АА делают честную попытку “применять принципы АА во всех своих делах”, то благодаря милости Божьей, они, похоже, приобретают способность справляться со всеми трудностями, превращая их в демонстрацию веры. Мы видели, как члены АА переносят страдания и смертельные болезни, почти не жалуясь и находясь в хорошем настроении. Мы видели, как в результате взаимного непонимания, трений или неверности одного из супругов распадаются семьи и как

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

они восстанавливаются, когда люди начинают жить по Программе АА.

Хотя большая часть членов АА имеет относительно высокие доходы, есть и такие, кто с финансовой точки зрения никогда, кажется, не встанут на ноги, а также и такие, кто сталкиваются с серьезным ухудшением финансового положения. Обычно мы видим, что все они относятся к своему положению стойко, сохраняя веру.

Как и большинство людей, мы поняли, что в состоянии справляться с крупными неприятностями, когда они случаются с нами. Но, как и другим людям, нам подчас труднее справляться с более мелкими, но долго длящимися проблемами нашей будничной жизни. Наш ответ на это — дальнейшее духовное развитие. Это единственное средство более счастливой и целенаправленной жизни. 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.

Если, став членами АА, мы продолжаем духовно расти, наше отношение к благополучию — эмоциональному и финансовому — начинает резко меняться. Наши требования

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

душевного комфорта, стремление делать все по-своему постоянно создавали конфликтные ситуации с другими людьми. Хотя мы этого часто не осознавали, результат всегда был один и тот же. Мы либо пытались играть роль Бога и править окружающими, либо упорно цеплялись за свою зависимость от них. Если люди временно разрешали нам руководить собой как детьми, мы чувствовали себя счастливыми и не знающими тревог. Но если они начинали сопротивляться или уходили от нас, мы чувствовали себя оскорбленными и разочарованными. Не будучи в состоянии понять, что причиной этого были наши неразумные требования к ним, мы начинали их обвинять.

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 понимали, почему они вели себя с нами таким образом. 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.

Наше духовное развитие помогло нам увидеть все эти заблуждения. Нам стало ясно, что, если мы хотим чувствовать себя уверенно среди взрослых людей, мы должны строить



## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

свою жизнь по принципу “давать другим и брать у других”. Нам следовало бы развить чувство сотрудничества и братства со всеми окружающими нас людьми. Мы поняли, что должны отдавать себя людям, ничего не ожидая взамен. Делая это постоянно, мы постепенно обнаружили, что, как никогда раньше, привлекаем к себе людей. И даже если они подводили нас, мы относились к этому с пониманием и не слишком обижались на них.

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. Это отношение стало абсолютно новым для нас и дало многим внутреннюю силу и покой души, поколебать которые не могли ни недостатки других, ни несчастья, случившиеся с нами не по нашей вине.

Это новое мировоззрение, как мы поняли, совершенно необходимо нам, алкоголикам, ибо алкоголизм изолировал нас и сделал одинокими, хотя мы и были окружены любящими нас людьми. Но когда своеволие отогнало от нас всех и наша изоляция стала полной, мы вынуждены были играть роль “большого босса” в дешевых барах, а потом слоняться одиноко по улицам и зависеть от подаяний прохожих. Мы все еще стремились обрести эмоциональную устойчивость, подчиняя других или завися от них. И даже если фортуна не совсем отвернулась от нас, мы, тем не менее, чувствуя свое

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

одинокчество, тщетно пытались остаться на плаву, поддерживая некие болезненные формы подчинения других или собственной зависимости. Для таких Содружество АА приобретало особое значение. Через АА мы учимся строить правильные отношения с людьми, которые нас понимают; мы не должны быть одинокими в этом мире.

Большая часть членов АА, состоящих в браке, счастлива в своих семьях. Поразительно, как пребывание в АА компенсирует ущерб, нанесенный семье годами алкоголизма. Но, как и в других сообществах людей, у нас есть сексуальные и семейные проблемы, порой весьма драматичные. Долговременные браки, однако, редко распадаются в АА. Наша главная проблема заключается не в том, как сохранить семью, но в том, как быть счастливее в браке, устраняя эмоциональные отклонения, столь часто возникающие на почве алкоголизма.

Почти каждый человек испытывает в определенное время своей жизни непреодолимое желание найти спутника противоположного пола, с которым у него возможен наиболее гармоничный союз — духовный, умственный, эмоциональный, физический. Этот мощный порыв лежит в основе многих человеческих свершений, он источник энергии, которая оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Такими нас создал Бог. Поэтому наш вопрос надо сформулировать следующим образом: как по незнанию, необдуманности или своеволию мы используем этот дар себе во вред? Мы, члены АА, не можем претендовать на то, что мы способны всеобъемлюще разрешить эти извечные дилеммы, но наш опыт дает ответы, помогающие алкоголикам.

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

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. Если при этом в ней сильно развит материнский инстинкт, то ситуация только ухудшается. Конечно, в таких условиях не могут сохраняться отношения нормального сотрудничества. Жена обычно продолжает действовать в меру своего понимания ситуации, в то время как 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<sup>1</sup>.

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

---

<sup>1</sup> В адаптированной форме Шаги используются Семейными группами Ал-Анона. Это всемирное сообщество, не входящее в АА и объединяющее супругов, родственников и друзей алкоголиков (как членов АА, так и продолжающих пить). Адрес Ал-Анона: Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.; P.O. BOX 862; Midtown Station; New York, NY 10018-862; U.S.A.

Ал-Анон России – адрес: 109004, Москва-004, а/я 88

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

друзьями, что довольно необдуманно будет проводить больше времени вне дома, чем даже раньше, когда он пил. Видя, что жена несчастна, он порекомендует ей Двенадцать Шагов АА и станет учить ее, как ей надо жить. Она же чувствует, что все эти годы жила намного лучше, чем он. Оба начинают упрекать друг друга и задавать себе вопрос, возможно ли счастье в их браке. Иногда они начинают подозревать, что их брак с самого начала был ошибкой.

Конечно же, у супругов желание приспособливаться друг к другу может быть подорвано до такой степени, что необходим развод. Но такие случаи довольно редки. Когда алкоголик понимает, что довелось 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. И прежде всего он понимает, что безответственные связи не самый лучший для него образ жизни.

В АА много одиноких мужчин, которые хотят жениться и способны на такой шаг. Некоторые вступают в брак с товарищами по АА. Каковы же эти союзы? В целом очень удачные. Общие страдания супругов, когда они пили, общий интерес к АА и духовным ценностям часто способствует объединению людей. Трудности возникают тогда, когда “мальчик встретил девочку на площадке АА” и любовь

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

возникла с первого взгляда. Будущие супруги должны иметь солидный стаж пребывания в АА и знать друг друга в достаточной мере, чтобы понимать, что их совместимость на духовном, умственном и эмоциональном уровне существует на самом деле, а не придумана ими. Они должны быть уверены в том, что глубокие эмоциональные дефекты в ком-либо из них не выйдут наружу под давлением обстоятельств и не искалечат их совместную жизнь. Те же самые соображения так же справедливы и не менее важны, когда брак заключается с кем-либо, не состоящим в АА. При полном понимании всего этого и выборе здоровой жизненной позиции взрослого человека результаты могут быть очень хорошими.

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.

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Что касается денег и материальных благ, то здесь наши взгляды тоже радикально изменились. За небольшим исключением, мы все были большими мотами. Мы разбрасывали деньги во все стороны, чтобы доставить удовольствие себе и произвести впечатление на других. В тот период, когда мы пили, мы вели себя так, как если бы у нас был неистощимый 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.

Когда мы стали членами АА, наше отношение к этому изменилось, часто чуть ли не на противоположное. Мы впадали в паническое состояние, вспоминая зря потраченные годы. У нас просто не будет времени, думали мы, чтобы изменить нашу судьбу. Как нам разделаться с ужасными долгами, занять приличное жилье, дать образование детям и оставить что-то на собственную старость? 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 заработки значительно выше среднего; мы забыли о расположении к нам наших братьев по АА, которые охотно помогут нам найти работу получше, если

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

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.

Все это свидетельствовало о том, что мы еще не достигли душевного равновесия. 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. 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. Когда с Божьей помощью мы обнаружили, что спокойно принимаем свою судьбу, тогда мы поняли, что можем жить в мире с собой и показать другим, что они тоже могут освободиться от своих страхов. Мы поняли, что свобода от страха важнее свободы от нужды.

Давайте рассмотрим здесь наши новые взгляды на проблемы личного престижа, силы, амбиций и лидерства. Это

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

были те рифы, о которые разбивались наши корабли во времена нашего пьянства.

Практически каждый мальчик в Соединенных Штатах мечтает стать Президентом страны. Он хочет быть человеком № 1 в нашей стране. Становясь старше и видя невозможность этого, он добродушно улыбается своим детским мечтам. Позднее он понимает, что настоящее счастье не в том, чтобы быть первым номером и даже одним из первых в борьбе за деньги, любовь или авторитет. Он узнаёт, что можно быть довольным жизнью, если хорошо распорядиться тем, чем обладаешь. Его амбиции теперь не абсурдны, потому что он научился понимать и принимать реальную действительность. Он хочет оставаться самим собой.

Совсем иначе ведут себя алкоголики. Когда АА только начинало свою деятельность, несколько известных психологов и врачей-терапевтов провели тщательное обследование группы так называемых трудных алкоголиков. Врачи не пытались определить, чем мы отличаемся друг от друга, они искали черты, общие для всех нас. Они сделали вывод, который шокировал в то время всех членов АА. Эти заслуженные люди заявили, что в большинстве своем исследованные алкоголики были инфантильны, чрезмерно чувствительны и страдали манией величия.

О, как же мы, алкоголики, возражали против такого вывода! Мы не верили, что наши взрослые мечты были часто поистине детскими. А, приняв во внимание нашу нелегкую долю, стоило ли удивляться, что мы были слишком чувствительны. Что же касается нашего претенциозного поведения, то мы настаивали, что нами владели вполне



## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

законные и недюжинные амбиции и что мы просто хотели быть в первых рядах.

В последующие годы большинство из нас согласилось с врачами. 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. Временами, одерживая победы, мы хвастливо обещали еще большие победы в будущем; испытывая поражения, мы страдали. Если нам выпадал не слишком большой успех, мы пребывали в депрессии и страхе. Тогда о нас говорили, что мы неполноценные люди. Но теперь мы считаем, что мы той же породы. В глубине души мы все до помешательства боялись. И неважно, сидели мы где-нибудь в тихой гавани и напивались до забвения или беспечно и своенравно бросались в жизненные стремнины, не справляясь с течением и не доставая дна ногами. В любом случае результат был один: почти что всех нас поглотила пучина алкоголя.

Теперь, когда АА стало зрелым, эти извращенные порывы восстановлены в своем первоначальном предназначении и обрели истинную цель и направление. Мы больше не хотим управлять другими или приказывать им, чтобы ощутить свою

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

важность. Мы не ищем славы и почета, чтобы добиться чьих-либо похвал. Когда мы преданны семье, друзьям, делу или обществу, то вызываем всеобщую любовь, и нас иногда выбирают на ответственные посты и доверяют нам власть. Мы смиренно благодарим за все это и стараемся, действуя в духе любви и служения, добиться еще большего. Подлинное лидерство определяется способностями вести за собой и не является тщеславной демонстрацией силы или славы.

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

## ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Мы завершаем описание Двенадцати Шагов АА. Мы коснулись такого большого количества проблем, что может показаться, что деятельность АА состоит в основном из решения проблем и улаживания конфликтов. В каком-то смысле, так оно и есть. Мы говорили о проблемах потому, что нам удалось решить наши собственные проблемы, но мы хотим поделиться своим опытом с теми, для кого он может быть полезным. Ибо только признавая наши проблемы и решая их, мы можем начать жить в мире с собой, с нашим окружением и с Тем, Кто правит всеми нами. Понимание есть ключ к правильным принципам и отношениям, а правильные поступки — к счастливой жизни, поэтому радость жизни является темой Двенадцатого Шага АА.

Пусть с каждым уходящим днем каждый из нас все глубже ощутит внутренний смысл простой молитвы АА:

“Господи, даруй мне ясность и умиротворение, чтобы принять то, что я не могу изменить; мужество, чтобы изменить то, что в моих силах; и мудрость, чтобы уметь отличить одно от другого”.

# **ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ**

## ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

“Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АА”

Единство Анонимных Алкоголиков — самое ценное, чем владеет наше Содружество. От этого зависят наши жизни и жизни всех тех, кто собирается присоединиться к Содруеству в будущем. Либо мы сохраним единство, либо АА прекратит свое существование. Если мы не сохраним единства, сердце АА перестанет биться, наши артерии перестанут нести животворную Божью благодать, Его дар будет бессмысленно утрачен. Вернувшись в свои пещеры, алкоголики будут упрекать нас, говоря: “Каким замечательным делом могло бы стать АА!”

“Значит ли это, — воскликнет кто-нибудь испуганно, — что индивидуальность в АА не ценится высоко? Не будет ли группа давить на меня и не поглотит ли она мою индивидуальность?”

В ответ на это мы, конечно, можем громко сказать: “Нет!” 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.

## ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

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!”

Для многих свобода индивидуальности означает чистый анархизм. Каждый новичок и каждый друг Содружества, впервые знакомясь с АА, бывают озадачены. Они видят свободу на грани вседозволенности, но сразу же признают, что АА обладает неотразимой силой целеустремленности и активности. “Как, — говорят они, — в принципе может функционировать такая толпа анархистов? Как могут они ставить общее благо превыше всего? Что вообще держит их вместе?”

Те, кто внимательно присмотрятся к деятельности АА, подберут ключ к этой загадке. Каждый член АА должен соблюдать принципы, которые обеспечивают его выздоровление. Фактически его жизнь зависит от следования духовным принципам. Если он отклоняется от них достаточно далеко, наказание бывает скорым и непреложным — он заболевает и умирает. Сначала он следует Программе потому, что должен следовать, но позже он находит для себя образ жизни, который ему по-настоящему нравится. Более того, он приходит к выводу, что если не будет делиться с другими, то не сможет удержать свой бесценный дар. Никто из нас не может выжить, если не несет людям идеи АА. 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

## ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

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.

Поэтому с самого начала вопрос, как жить и работать в группе, становится самым главным. В окружающем нас мире мы видим людей, уничтожающих целые народы. Борьба за богатство, власть, престиж как никогда раньше разъединяет человечество. Если сильные, здоровые люди загнаны в тупик в попытках обрести мир и гармонию, то что же станет с этим неустойчивым сборищем алкоголиков? Так же серьезно, как когда-то мы боролись и молились за то, чтобы выздоравливать, мы начинаем бороться за принципы, позволяющие выжить АА. Структура нашего Содружества обрела форму в горниле практики.

Бесчисленное количество раз во многих градах и весях мы разыгрывали историю Эдди Рикенбакера и его мужественных товарищей, чей самолет рухнул в Тихий океан. Подобно нам, они неожиданно обнаружили, что спаслись от смерти, несмотря на гибель самолета; однако им снова грозила смерть, потому что они едва держались на плаву в открытом море. Как хорошо они поняли, что их общее благо важнее всего. Никто не должен эгоистично относиться к запасам хлеба и воды. Каждый должен думать о других, а все вместе они должны сохранять веру, чтобы обрести силу. И они обрели ее в достаточной мере, чтобы преодолеть все на своем пути, — все дефекты своей утлой посуды, все испытания неопределенностью, болью, страхом, отчаянием и даже смертью одного из своих товарищей.

## ТРАДИЦИЯ ПЕРВАЯ

Так же было и с Содружеством АА — вера и деятельность стали основой приобретенного нами огромного опыта. Он живет в Двенадцати Традициях Анонимных Алкоголиков, которые с Божьей помощью сохраняют наше единство до тех пор, пока Он нуждается в нашем существовании



## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

“В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают”

Кто направляет деятельность АА? Кто руководит этой организацией? Это тоже загадка для новичков и друзей АА. Когда мы говорим, что наше Содружество не имеет президента, обладающего руководящими полномочиями, что у нас нет казначея, который может заставить какого-либо члена уплатить долг, что у нас нет совета директоров, который может исключить провинившегося члена из общества, что ни один член АА не может отдать распоряжение другому и потребовать его выполнения, наши друзья восклицают удивленно: “Но это просто невозможно. Тут что-то не так”. Потом эти практичные люди читают то, что написано во Второй Традиции, и узнают, что единственным авторитетом в АА является любящий Бог, каким Его себе представляют члены группы. Они с сомнением спрашивают опытного члена АА, работает ли такая система. И тот, внешне вполне разумный человек, сразу же отвечает: “И еще как!” Тогда друзья бормочут, что все это кажется неопределенным, туманным и довольно наивным. Они начинают наблюдать за

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

нами критическим взглядом, потом узнают кое-что из истории АА и скоро вооружаются всеми необходимыми фактами.

Каковы же факты деятельности АА, которые привели к выработке принципа, кажущегося столь непрактичным?

Джон Доу, хороший парень из АА, переезжает, скажем, в Миддлтаун (США). Оказавшись один, он понимает, что не может остаться трезвым или даже выжить, если не будет передавать другим алкоголикам то, что получил сам. Он чувствует в себе духовную и нравственную потребность помочь сотням страдающих от алкоголизма людей, живущих рядом с ним. К тому же он скучает по группе, существующей там, где он жил раньше. Ему нужны другие алкоголики не меньше, чем он нужен им. Он посещает проповедников, врачей, редакторов, полицейских, барменов... в результате чего в Миддлтауне появляется группа, основателем которой он является.

Будучи основателем группы, он поначалу является и ее руководителем. Кто же еще? Вскоре, однако, ему предстоит поделиться взятой на себя властью с теми первыми алкоголиками, которым он помог. В этот момент милосердный диктатор становится председателем комитета, состоящего из его друзей. Так складывается служебная лестница растущей группы, которая формируется по принципу самоназначения, потому, конечно же, что другой принцип невозможен. Через несколько месяцев в Миддлтауне развивается бурная деятельность АА.

Основатель и его друзья передают свое стремление к духовному росту новичкам, снимают помещения для собраний, помогают устроиться в больницу и уговаривают своих жен варить кофе литрами.

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

Будучи всего лишь простыми смертными, основатель и его друзья могут некоторое время наслаждаться славой. Они говорят друг другу: “Будет неплохо, если мы и впредь будем руководить АА в этом городе. В конце концов, у нас есть опыт. И потом посмотрите, каких успехов мы добились с этими пьяницами. Они должны быть благодарны нам!” Правда, иногда основатели и их друзья мудрее и скромнее, чем в описанном примере. Но чаще всего на этом этапе они именно таковы.

И тут в группе возникают все более серьезные проблемы. Попрошайки продолжают попрошайничать. Одинокие продолжают томиться в одиночку. Проблемы обрушиваются как лавина. Начинаются разговоры в кулуарах, переходящие со временем в громкие возгласы: “Что же эти “старики” думают, что они будут вечно руководить группой? Давайте назначать выборы!” Основатель и его друзья обижены и подавлены. Они пытаются заделать то одну, то другую брешь, пытаются заручиться поддержкой то одного, то другого члена группы. Но все напрасно — революция началась. Групповое сознание берет верх.

Назначают выборы. Если основатель и его друзья работали добросовестно, они могут, к их удивлению, на этот раз снова быть выбраны. Если же они сопротивлялись нараставшему демократическому движению, то их без промедления “спишут на берег”. В любом случае в группе появляется так называемый “ротационный комитет” с довольно ограниченной властью. Его члены по существу не могут руководить или управлять группой. Они обслуживают группу. Иногда это неблагоприятная привилегия выполнять разного рода черную подготовительную работу. Под руководством председателя они осуществляют связь с

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

общественностью за пределами группы и организуют собрания членов АА. Их казначей, неукоснительно ответственный перед группой, извлекает деньги из шапки, пущенной по кругу, кладет их в банк, платит за помещение, платит по другим счетам и регулярно отчитывается в своих расходах на рабочих, организационных собраниях группы. Секретарь следит за тем, чтобы в наличии всегда была необходимая литература, чтобы с интересующимися людьми поддерживалась телефонная и почтовая связь и вовремя рассылались оповещения о собраниях. Именно эти несложные услуги позволяют группе функционировать. Комитет не дает никому советов по проблемам духовного роста, не обсуждает поведение членов и не издает приказов. Если кто-либо из руководства попытается сделать что-либо подобное, на следующем же перевыборном собрании он может не пройти в состав комитета. Такие руководители с некоторым опозданием могут обнаружить, что они слуги, а не господа. Таков наш многолетний опыт. Во всех группах АА именно групповое сознание определяет условия, на которых руководители осуществляют свою деятельность.

Это подводит нас к прямому вопросу: “Есть ли в АА руководство?” Следует ответить на него вполне определенно: “Да, есть, несмотря на его кажущееся отсутствие”. Давайте вернемся к смещенному основателю и его друзьям. Что же будет с ними? Когда их грусть и печаль развеются, начнется незаметный процесс внутренних перемен. По прошествии времени этих бывших руководителей можно подразделить 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

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

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. Некоторые страдают столь сильно, что, забыв о духе и принципах АА, начинают прикладываться к бутылке. Временами атмосфера местной организации АА бывает перенасыщена такого рода страданиями. 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. Их скромно высказанное мнение, их знания и пример личной скромности часто помогают выходить из создавшихся кризисных ситуаций. В трудных случаях группа всегда обращается к ним за советом. Они становятся выразителями коллективного мнения группы, подлинным голосом АА. Они не правят по мандату, они ведут за собой личным примером. Именно этот опыт заставил нас понять, что мнение группы, в котором большую роль играет опыт старейшин, в конечном счете, мудрее, чем опыт одного, пусть и мудрого, лидера.

Когда нашей организации было только 13 лет, произошло событие, продемонстрировавшее истинность этого принципа. Один из первых членов АА против собственного желания вынужден был подчиниться мнению группы. Вот как он сам рассказывает свою историю:

“Однажды я работал по программе Двенадцатого Шага в одной больнице Нью-Йорка. Ее владелец Чарли как-то пригласил меня в свой кабинет. “Билл, — сказал он мне, —

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

мне кажется несправедливым, что тебе материально живется так трудно. Все эти пьяницы вокруг тебя выздоравливают и преуспевают в делах. Ты же занимаешься своей работой весь рабочий день, и при этом ты полностью разорен. Это нечестно”. Он пошарил в ящиках стола и достал старый финансовый отчет. Вручив его мне, он продолжал: “Здесь ты увидишь, какой доход приносила эта больница в двадцатые годы. Тысячи долларов в месяц! Она и сейчас могла бы приносить столько же и будет приносить — если только ты поможешь мне. Почему бы тебе не перенести сюда всю свою деятельность? Я дам тебе кабинет, выделю приличный бюджет для ведения работы, и ты станешь получать бóльшую долю дохода. Три года тому назад, когда мой главный врач Силкуорт рассказал мне о духовной помощи пьяницам, я считал все это выдумками безумцев, но с тех пор я изменил свое мнение. В один прекрасный день все эти бывшие пьяницы, с которыми ты возишься, смогут заполнить Мэдисон Сквэр Гарден, и я не понимаю, почему все это время ты должен голодать. То, что я предлагаю, вполне этично. Ты сможешь стать непрофессиональным целителем, причем более успешным, чем кто-либо другой в этой области”.

Я был в замешательстве, и все же ощущал некоторые угрызения совести, но потом решил, что предложение Чарли и в самом деле вполне этично. Почему бы мне и вправду не стать профессиональным целителем? Я подумал о Луизе, которая ежедневно возвращается из универмага совершенно изможденная, а дома готовит ужин для нескольких пьяниц, которые за это ничего не платят. Я подумал о той сумме денег, которую я все еще должен кредиторам с Уолл-стрит. Я

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

подумал о нескольких друзьях-алкоголиках, зарабатывающих не меньше, чем раньше. Почему бы и мне не сделать то же самое?

Хотя я попросил немного времени у Чарли, чтобы подумать, фактически я уже принял решение. В метро, по дороге домой домой в Бруклин мне показалось, что я ощущаю направляющую длань Бога. Мне показалось, что голос прямо из Библии говорит мне: “Работник всегда достоин платы за свою работу”. Приехав домой, я увидел, что Луиза как всегда готовит еду, а три алкоголика следят за ней с голодным блеском в глазах. Я отвел ее в сторону и рассказал ей свои чудесные новости. Она как будто заинтересовалась, но не обрадовалась, как я ожидал.

В этот вечер у нас было собрание группы. Хотя никто из алкоголиков, столовавших у нас в доме, не перестал пить, некоторые другие уже были на пути к выздоровлению. Вместе со своими женами они толпились на первом этаже в нашей гостиной. Я немедленно рассказал им о представившейся возможности. Я никогда не забуду их неподвижные лица и остановившиеся взгляды, которыми они смотрели на меня. По мере того как я говорил, мой энтузиазм улетучивался. И наступила долгая пауза.

Один из моих друзей начал говорить как-то застенчиво: “Мы знаем, как тебе трудно сейчас, Билл. И нас это очень беспокоит. Мы давно думаем, чем мы можем тебе помочь. Но мне кажется, что я выражу общее мнение, если скажу, что твое предложение беспокоит нас гораздо больше”. Его голос стал более уверенным: “Неужели ты не понимаешь, — продолжал он, — что ты не можешь становиться профессионалом? Как бы ни был великодушен Чарли, неужели ты не понимаешь, что мы не можем связывать свою деятельность с больницей или

## ТРАДИЦИЯ ВТОРАЯ

каким-то другим учреждением? Ты говоришь, что предложение Чарли вполне этично. Конечно, оно этично, но то, что мы делаем, должно быть не просто этичным, оно намного выше соображений этики. Конечно, идея Чарли хороша, но она недостаточно хороша. Ведь речь идет о жизни и смерти, а в таких случаях годится только самое лучшее”. Мои друзья смотрели на меня с вызовом, а говоривший продолжал: “Билл, не говорил ли ты сам на одном из собраний, что иногда хорошее — враг самого лучшего? Это как раз такой случай. Ты не сделаешь этого!”

Таким было мнение группы. Они были правы, а я не прав. Голос в метро не был голосом Бога. Настоящий голос я услышал от моих друзей. Я послушал их и — слава Богу — подчинился их мнению”.



## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

“Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, — это желание бросить пить”

Эта традиция имеет глубокий смысл. Мы говорим каждому алкоголику: “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 нисколько 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. Поэтому ты становишься членом АА, как только заявляешь об этом”.

Понадобились годы мучительного опыта, чтобы прийти к этому принципу приема членов. Вначале группы АА были очень неустойчивыми и легко распадались. Многие алкоголики, к которым мы обращались, не принимали нас всерьез. Большинство из тех, кто становился членами, были похожи на огоньки зажженных свечек, мерцающие в бурю.

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Время от времени эти слабые огоньки гасли, и их нельзя было зажечь снова. Нашей постоянной мыслью, хотя и не высказанной вслух, было: “Кто из нас следующий?”

Один из членов АА очень живо описывает то время: “Было время, — говорит он, — когда каждая группа имела множество правил членства в АА. Все мы до смерти боялись, что кто-то или что-то перевернет нашу лодку и утопит нас вновь в море алкоголизма. Наша штаб-квартира — Foundation Office<sup>1</sup> — просила каждую группу прислать ее перечень “защитных” правил. Общий перечень был длиной с милю. Если бы все эти правила были введены повсеместно, никто вообще не смог бы вступить в АА, столь велика была общая сумма нашего страха и беспокойства.

Мы решили, что не будем никого принимать в АА никого, кроме гипотетического класса людей, которых мы называли “чистыми алкоголиками”. Кроме пьянства и его прямых последствий, у них не должно было быть никаких осложнений. Поэтому нищие, бродяги, пациенты психиатрических больниц, заключенные, гомосексуалисты, просто помешанные и падшие женщины не принимались. Да, сэр, мы будем иметь дело **только** с почтенными алкоголиками в чистом виде! Потому что все остальные просто уничтожат нас. К тому же, если мы примем всех этих странных людей, то что скажут о нас порядочные люди? Мы построили вокруг АА заграждение, через которое было нелегко проникнуть.

Теперь все это звучит почти комично. Вы, наверное, думаете, что “старички” были довольно нетерпимыми.

---

1 В 1954 году название *Alcoholic Foundation, Inc.* было заменено на *General Service Board of Alcoholic Anonymous, Inc.*, а *Foundation Office* называется теперь *General Service Office*

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Но, я скажу вам, — что ничего забавного в тогдашней ситуации для нас не было. Мы были мрачны, потому что чувствовали, что существует угроза нашему дому и даже нашим жизням, а это дело нешуточное. Вы называете это “нетерпимостью”? Что ж, мы были напуганы. Естественно, что мы вели себя как все люди, когда боятся. В конечном счете, разве страх не является настоящей причиной нетерпимости? Да, мы действительно были нетерпимыми”.

Откуда нам было знать тогда, что все наши страхи окажутся беспочвенными? Откуда нам было знать, что тысячи этих, пугавших нас людей удивительным образом исцелятся начнут замечательно работать в АА и станут нашими близкими друзьями? Могли ли мы поверить, что уровень разводов среди членов АА будет ниже среднего по стране? Могли ли мы предположить, что самые трудные и недисциплинированные из нас станут нашими главными учителями в вопросах терпения и терпимости? Могли ли мы тогда представить себе сообщество, в котором окажутся люди самых разных характеров, с необыкновенной легкостью преодолевающие все расовые, религиозные, политические и языковые барьеры?

Почему мы отказались от всех ограничений членства в АА? Почему мы позволили каждому новичку самому решать, алкоголик ли он и является ли членом АА? Как решились мы заявить, вопреки опыту общественных организаций и государственных учреждений, что мы не будем наказывать членов АА и лишать их членства, что мы не будем никого заставлять платить какие-либо деньги, верить во что-либо или подчиняться каким-то правилам?

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Ответ, содержащийся в Третьей Традиции, необычайно прост. 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?

Когда одна группа за другой увидела, чем грозит отлучение от Содружества, все они упразднили всякие условия членства в АА. Несколько драматических эпизодов заставили нас принять окончательное решение, которое было закреплено как Традиция. Приведем два таких примера:

АА шел второй год. В то время существовало всего две, боровшиеся за свое существование, группы алкоголиков, которые пытались пробиться к свету.

В одной из групп появился человек, который постучал в дверь и попросил впустить его. Он откровенно поговорил с самыми старыми членами группы. Вскоре оказалось, что он представляет собой почти безнадежный случай, но что, несмотря на это, он хочет исцелиться. “Но, — сказал он, — позвольте ли вы мне присоединиться к группе, поскольку я жертва еще худшего, чем алкоголизм, пристрастия, поэтому, может, вы не захотите, чтобы я присоединился к вам. Или вы примете меня?”

Вот такая возникла дилемма. Как следовало поступить членам группы? Самый старый член группы позвал еще двоих и под большим секретом изложил им все тревожащие факты. Он сказал: “Ну, как мы решим? Если мы отвергнем его, он скоро умрет. Если мы примем его, он может причинить нам массу неприятностей. Что же нам сказать ему — да или нет?” Сначала старшие члены рассматривали только минусы.

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

“Мы имеем дело, — говорили они, — только с алкоголиками. Не сто́ит ли нам пожертвовать одним человеком во имя многих?” Дискуссия продолжалась, а судьба новичка висела на волоске. Потом один из трех заговорил по-другому: “На самом деле, — сказал он, — мы боимся за свою репутацию. Мы гораздо больше боимся того, что скажут люди, чем тех неприятностей, которые нам может причинить этот человек. Пока мы говорили, у меня в голове вертелся простой вопрос, а что бы сказал Вседержитель?” После этого не было произнесено ни слова. **Что можно было** добавить к сказанному?

Обрадованный новичок с головой окунулся в работу по программе Двенадцатого Шага. Он неумоимо передавал принципы АА десяткам людей. А так как это была одна из первых групп, то к нынешним временам эти десятки приумножились до тысяч. Никогда он не причинил нам неприятностей из-за своего второго пристрастия. Содружество АА сделало тогда первый шаг в направлении Третьей Традиции.

Вскоре после описанного случая в другую группу АА попросился человек, отмеченный двойным набором недостатков. Это был коммивояжер, которого мы назовем Эд. Способный и нахальный, как и положено коммивояжеру, он каждую минуту предлагал какие-нибудь новшества для АА. Свои идеи членам группы он предлагал с таким же рвением, с каким он продавал краску для автомобилей. Но ни одну его идею никто не принимал. Эд был атеистом. Он носился с идеей, что АА может функционировать еще лучше без всякой “божественной чепухи”. Этим он всех от себя отталкивал, и все считали, что скоро он начнет пить снова, потому что в то

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

время АА стояло на религиозных позициях. Все думали, что кощунство будет наказано, и очень сурово. Однако, к всеобщему изумлению, Эд оставался трезвым.

Наконец настало время, когда он должен был выступить на собрании. Мы нервничали в ожидании того, что должно произойти. Он отдал должное Содружеству, рассказал, что воссоединился с семьей, воздал должное такому качеству как честность, вспомнил о радости, которую доставила ему работа по программе Двенадцатого Шага, а потом сразу утихомирил все радости. Он кричал: “Я терпеть не могу все эти рассказы о Боге. Это выдумки для слабаков. Нашей группе это не нужно. К черту все это!”

Всех охватила волна возмущения и гнева, и все решили: “Он должен уйти из группы!”

Старшие члены отвели Эда в сторону и сказали твердо: “Здесь нельзя так говорить. Тебе придется прекратить это или уйти из группы”. С большим сарказмом Эд накинулся на них: “Вот оно что! Я должен уйти?” Он достал с полки кипу бумаг. Сверху лежало предисловие к книге “Анонимные Алкоголики”, которая в то время готовилась к изданию. Он прочитал громко: “Единственным условием членства в АА является желание бросить пить”. “Когда вы писали это, — продолжал он неумолимо, — вы ведь это имели в виду, не так ли?”

Раздосадованные старейшины смотрели друг на друга, они поняли, что Эд одержал верх. Так он остался в группе.

Он не только остался, он месяц за месяцем оставался трезвым. Но чем дольше он оставался трезвым, тем громче он высказывался против Бога. Группа была в таком беспокойстве,

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

что забыла о братском милосердии. “Когда, ну когда же, — говорили они друг другу, — он напьется?”

Некоторое время спустя Эд выехал по делам службы в другой город. Через несколько дней мы получили от него известие. Он прислал телеграмму, в которой просил денег, и все поняли, что это значит. Потом он позвонил. В то время мы готовы были поехать хоть на край света по делам Двенадцатого Шага, даже если случай был безнадежным. Но на этот раз никто не шевельнулся. “Пусть остается один! Пусть попробует выкарабкаться без нашей помощи, может быть, это послужит ему уроком!”

Через две недели Эд прокрался ночью в квартиру одного из членов АА и, не замеченный никем из семьи, лег спать. Утром хозяин дома пил кофе с одним из своих друзей, как вдруг послышался шум на лестнице и, к их удивлению, появился Эд. С вопросительной улыбкой на лице он поинтересовался: “Ну, что, ребята, ваша утренняя медитация уже закончена?” Они быстро сообразили, что он говорит всерьез. Скоро стала известна вся история Эда.

В соседнем штате Эд отсиживался в дешевом отеле. После того как все просьбы о помощи остались без ответа, в его воспаленном мозгу прозвучали примерно такие слова: “Они бросили меня. Меня бросили люди, у которых судьба сходна с моей. Это конец... больше у меня ничего не осталось”. Мечась в постели и возя рукой по тумбочке рядом с кроватью, он случайно задел какую-то книгу. Открыв ее, он начал читать. Это была Библия Гидеона. Эд никогда больше не рассказывал, что он понял и прочувствовал в этом номере отеля. Был 1938 год. С тех пор Эд ни разу не пил.

## ТРАДИЦИЯ ТРЕТЬЯ

Сейчас, когда те “старички”, что знали Эда, собираются вместе, они говорят: “А что было бы, если бы нам удалось исключить Эда за богохульство? Что было бы со всеми нами и с теми, кому он потом помогал?”

Так рука Провидения дала нам знак, что любой алкоголик является членом нашего Содружества, когда он сам заявляет об этом.



## ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

“Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АА в целом”

Самостоятельность — слово из многих составляющих. Но для нас оно значит лишь то, что каждая группа АА ведет свою деятельность по своему усмотрению, кроме тех случаев, когда ее действия угрожают организации в целом. Здесь возникает тот же вопрос, что мы обсуждали в Первой Традиции: “Не опасна ли такая свобода?”

За долгие годы мы испытали все мыслимые отклонения от наших Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. И это было неизбежно, поскольку мы представляем собой сборище крайне эгоцентричных личностей. Дети хаоса, мы на все лады вызывающе играли с огнем, однако вышли из огня невредимыми и, как мы полагаем, более мудрыми. Эти самые отклонения и вызвали обширный процесс проб и ошибок, который, по милости Божьей, привел нас к тому, что мы есть теперь.

Когда в 1946 году впервые были опубликованы Традиции АА, мы были убеждены в том, что любая группа АА способна вынести любые испытания. Мы убедились, что группа, как и каждый отдельный человек, должна рано или поздно подчиниться тем испытанным принципам, которые гарантируют выживание. Мы пришли к выводу, что процесс

## ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

проб и ошибок совершенно безопасен. Наша уверенность была столь велика, что в первом варианте Традиций АА было вот такое важное положение: “Любые два или три алкоголика, которые объединились, чтобы начать вести трезвый образ жизни, могут называть себя группой АА, при условии, что они не имеют никаких связей с другими объединениями, имеющими иные цели и задачи”.

Это означало, что у нас хватило мужества провозгласить каждую группу отдельной организационной единицей, которая руководствуется в своих действиях коллективным сознанием ее членов. Провозглашая эту неограниченную свободу, мы сочли необходимым обнародовать всего лишь два предупреждения: группа не должна делать ничего, что могло бы нанести серьезный вред всей организации в целом и не должна связывать свою деятельность с деятельностью других организаций или отдельных лиц. Если бы мы стали делиться на группы сторонников и противников “сухого” закона, “республиканцев” и “коммунистов”, “католиков” и “протестантов”, возникла бы серьезная опасность. Группа АА должна заниматься только своим основным делом, иначе она обречена на гибель. Ее единственной целью является трезвость. Во всем остальном у каждой группы есть абсолютная свобода мнений и действий. Каждая группа имеет право на ошибки.

В начале деятельности АА в различных городах появилось немало групп. В городе, который мы назовем Миддлтауном, начался настоящий бум. Жители города вошли, что называется, в раж. Размечтавшись, старейшины придумали новшество. Они решили, что городу нужен большой алкогольный центр, своего рода учреждение по распространению передового опыта, который мог быть

## ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

повсеместно подхвачен группами АА. На нижнем этаже этого сооружения должен был быть клуб. На втором этаже нечто вроде вытрезвителя, где, как предполагалось, алкоголикам будут вручать деньги, чтобы они могли оплатить свои долги. На третьем этаже планировалось вести общеобразовательные занятия, в программе которых не должно было быть никаких тем, вызывающих разногласия. В воображении инициаторов этот сверкающий центр должен был иметь еще несколько этажей, но для начала было достаточно и трех. На все это требовалось много денег, денег не алкоголиков. Хотите — верьте, хотите нет, но богатые люди этого города ухватились за идею.

Однако среди алкоголиков нашлись несколько консерваторов, не согласных с проектом. Они написали в штаб-квартиру Foundation А.А. в Нью-Йорк, и поинтересовались, что там думают о таком новшестве. Они предполагали, что старейшины, чтобы подкрепить эту идею, собирались писать в Foundation А.А. в надежде получить официальный документ в поддержку. Консерваторы, написавшие письмо, были обеспокоены и относились к самой идее скептически.

Конечно, в этом деле был организатор — и организатор с выдающимися способностями. Своим красноречием он удалил все опасения, несмотря на то, что из Foundation А.А. пришел ответ, в котором говорилось, что официального одобрения не последует и что в других местах различные начинания, в которых группы АА действовали совместно с медицинскими и просветительскими организациями, закончились крахом. Чтобы действовать наверняка, организатор решил создать три корпорации и стал президентом всех трех. Здание центра

## ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

сияло свежей краской и своим существованием распространяло тепло и доброту. Скоро дело закипело. Для защиты от любых опасностей и обеспечения непрерывной деятельности было выработано 61 правило и указание.

Но, увы, яркий свет горел недолго. Душевный покой сменился неразберихой. Выяснилось, что некоторые любители выпивки стремились получить образование, но не были уверены, что они алкоголики. Личные недостатки других, похоже, мог излечить только денежный заем. Некоторым нравился клуб, но в основном потому, что они ощущали себя одинокими. Иногда желающие были готовы записаться на все три этажа. Некоторые начинали с верхнего и в результате спускались на первый, становясь членами клуба; другие начинали с клуба, напивались до бесчувствия, попадали в больницу, а оттуда отправлялись на третий этаж получать образование. Активность была как в улье, но, в отличие от улья, здесь была полная неразбериха. Группа АА была просто не в состоянии справиться с таким проектом. Понимание этого пришло слишком поздно. Затем последовал неизбежный взрыв — наподобие того, что случился, когда на фабрике Уомбли лопнул паровой котел. Холодный удушливый страх и разочарование овладели группой.

Когда потрясение прошло, случилось замечательное событие. Главный организатор написал в штаб-квартиру, что ему следовало бы учесть опыт АА. Потом он совершил поступок, который стал классикой Анонимных Алкоголиков. Все свелось к небольшой карточке, на лицевой стороне которой было написано: “Первая Группа Миддлтауна. Правило № 62”. Когда же карточку раскрывали, то внутри

## ТРАДИЦИЯ ЧЕТВЕРТАЯ

обнаруживали лишь одно язвительное предложение: “Не слишком задирай нос”.

Так, в соответствии с Четвертой Традицией, одна группа АА осуществила свое право на ошибку. Более того, она оказала неоценимую услугу Анонимным Алкоголикам, потому что с готовностью и смирением извлекла выводы из случившегося. Группа вновь встала на ноги, и члены ее, смеясь, продолжили свой путь совершенствования. Даже главный архитектор замысла, стоя среди руин своей мечты, оказался способным посмеяться над собой — а это высшее проявление смирения.

## ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают”

“Если ты сапожник, то оставайся им до конца своих дней!..” Лучше делать что-то одно по-настоящему хорошо, чем многое плохо. Такова центральная тема этой Традиции. Благодаря ей формируется единство нашего Содружества. Самое существование АА требует сохранения этого принципа.

АА можно сравнить с группой врачей, которые обнаружили метод лечения рака и от чьей совместной работы зависела бы судьба многочисленных людей, страдающих этим заболеванием. Правда, у каждого врача в этой группе могла бы быть своя особая специальность. Каждый из них временами испытывал бы желание полностью посвятить себя избранной им специальности вместо своей работы только в составе группы. Но, как только эти люди нашли средство лечения от рака, как только стало очевидным, чего можно добиться объединенными усилиями, они сочли своим долгом целиком посвятить себя помощи больным. В связи со столь чудесным открытием всякий доктор сумел бы побороть собственные амбиции и пошел бы на любые персональные жертвы.

Именно таким обязательством связаны между собой члены АА, которые продемонстрировали, что они могут помочь алкоголикам, как никто другой.

## ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

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. Легко обменяться друг с другом в среде алкоголиков этими прошлыми страданиями и рассказом об исцелении. Способность к такому контакту — это дар, полученный нами от Бога, и его передача другим является единственной целью, которую ставят перед собой группы АА во всем мире.

Есть еще одна причина, объясняющая, почему у АА должна быть только одна цель. Самый большой парадокс в деятельности Анонимных Алкоголиков заключается в том, что члены этого Содружества редко могут удержать драгоценный дар трезвости, если они не помогают другим достичь того же, чего достигли сами. Если бы группа врачей знала средство лечения рака, то ее члены испытывали бы угрызения совести, отказавшись от своей миссии из корыстных соображений. И, тем не менее, такой отказ не угрожал бы им тем, что они не смогут выжить. Для нас же, если мы не будем помогать тем, кто болен, существует постоянная угроза нашим жизням и нашему душевному здоровью. Требования самосохранения, долга и любви вынудили нас признать, что у нас только одна миссия — делиться своим опытом с теми, кто еще не знает, что спасение возможно.

Вот рассказ одного члена АА, подтверждающий мудрость выбора Анонимными Алкоголиками только одной цели:

## ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“Однажды, чувствуя смутное беспокойство, я решил выполнить какую-нибудь работу по программе Двенадцатого Шага. Пусть это будет страховкой против возможной ошибки, думал я. Итак, нужно найти какого-нибудь бедолагу и помочь ему.

Я доехал на метро до городской больницы и спросил доктора Силкуорта, есть ли у него кто-нибудь на примете. “Ничего подходящего нет, — ответил доктор. — Есть тут один парень на третьем этаже, с которым ты мог бы попытаться что-то сделать. Но он ужасно несговорчивый ирландец. Я никогда не встречал более упрямого человека. Он вопит, что, если бы партнер относился к нему лучше, а жена оставила бы в покое, он сразу решил бы свои алкогольные проблемы. У него тяжелый случай белой горячки, сумеречное сознание, и он относится с подозрением ко всем. Звучит не очень обещающе, правда? Но работа с ним может кое-что дать тебе, поэтому можешь попробовать”.

Скоро я сидел рядом с массивным мужчиной. Он намеренно недружелюбно смотрел на меня щелочками глаз на красном опухшем лице. Я вынужден был согласиться с доктором — выглядел он неважно. Но я все же рассказал ему свою историю. Я объяснил ему, какое замечательное у нас Содружество, как хорошо мы понимаем друг друга. Я подчеркнул трудности борьбы с алкоголем в одиночку. Я утверждал, что очень немногие могут бросить пить без посторонней помощи, но что в нашей группе мы способны совместно сделать то, что каждый из нас не может сделать один. Он поднял меня на смех и заявил, что сам способен справиться с женой, с партнером и с собственным алкоголизмом. Он спросил меня саркастически: “И сколько же это мне будет стоить?”



## ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

К счастью, я мог ответить ему: “Ровным счетом ничего”.

Его следующий вопрос был: “А ты сколько получишь за это?”

Мой ответ был, конечно: “Только собственную трезвую и счастливую жизнь”.

Все еще сомневаясь, он спросил: “Ты действительно хочешь сказать мне, что ты здесь для того только, чтобы попытаться помочь мне и тем самым помочь себе?”

“Да, — сказал я. — Только в этом все дело, никакого подвоха”.

Потом, не без колебаний, я решился рассказать ему о духовном аспекте нашей Программы. Каким же холодным презрением окатил меня этот пьяница! Как только я произнес слово “духовный”, он яростно набросился на меня. “А, вот оно что! — сказал он. — Я все понял! Ты работаешь на какую-то вонючую религиозную секту. А говорил, что никакого подвоха. Я принадлежу к великой церкви, и она значит все для меня. Как ты посмел прийти сюда с разговорами о религии!”

Слава Богу, и на это у меня был подходящий ответ. Он прочно базировался на единственной цели АА. “У тебя есть вера, — сказал я, — и, возможно, твоя вера глубже, чем моя. Не сомневаюсь, что ты более сведущ в религиозных вопросах. Поэтому мне нечего сказать тебе о религии. Я и пытаться не буду. Я уверен, что ты мог бы дать мне точное определение того, что такое смирение. Но, судя по тому, что ты рассказал мне о себе и своих проблемах и о том, как ты собираешься их решать, мне кажется, я знаю, в чем твоя беда”.

“О’кей, — сказал он. — Скажи мне всю правду”.

## ТРАДИЦИЯ ПЯТАЯ

“Хорошо, — ответил я, — я думаю, что ты — самоуверенный ирландец, который думает, что может вертеть всеми вокруг”.

Это его потрясло. Но, успокоившись, он начал слушать меня, пока я старался внушить ему, что главным ключом к трезвости является смирение. Наконец он понял, что я не пытаюсь изменить его религиозные взгляды, а хочу найти в его религии ту благодать, что поможет его выздоровлению. С этого момента мы с ним поладили.

“Ну, а теперь, — закончил ветеран, — давайте предположим, что я был бы вынужден строить разговор с этим человеком на религиозной основе. Или же я бы сказал ему, что АА требует круглую сумму за излечение или занимается образованием, содержит больницы и реабилитационные лечебницы? Или я бы предложил ему помощь в его домашних делах или на работе? Чем бы закончился наш разговор? Разумеется, ничем”.

Прошли годы, и этот несговорчивый ирландец любит говорить: “Мой наставник продал мне всего одну идею — трезвость. В то время я и не мог купить что-либо другое”.

## ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

“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”

Как только мы нашли путь избавления от алкоголизма, мы решили (и в то время это казалось нам разумным), что мы сможем решить множество других проблем. Группы АА, как считали многие, могут заняться бизнесом, финансировать любое начинание в области борьбы с алкоголизмом. Фактически мы считали своим долгом использовать весь авторитет, связанный с именем нашей организации, на пользу любого достойного дела.

Вот то, о чем мы мечтали. В больницах не очень жалуют алкоголиков — мы построим сеть собственных больниц. Нужно рассказывать людям, что такое алкоголизм, — мы займемся образованием широкой общественности, даже перепишем школьные и медицинские учебники. Мы соберем всех отверженных из районов притонов, отделим тех, которых можно вылечить, а остальным позволим зарабатывать на жизнь в закрытых учреждениях. Может быть, эти учреждения станут приносить такие доходы, что часть денег можно будет

## ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

использовать на проведение разных других мероприятий. Мы всерьез думали об изменении законов страны таким образом, чтобы в новой версии алкоголики провозглашались больными людьми. Их больше не будут сажать в тюрьмы, судьи будут отпускать их нам на поруки. Мы организуем группы АА среди наркоманов и преступников. Мы создадим группы для лиц с депрессивными и параноидальными наклонностями; нас не пугают самые серьезные неврозы. Нам казалось естественным, что если мы сумели победить алкоголизм, то в состоянии решить и любые другие проблемы.

Нам пришло в голову, что мы пойдем со своими идеями на заводы и фабрики и заставим рабочих и капиталистов возлюбить друг друга. Наша бескомпромиссная честность может вызвать оздоровление в политике. Опираясь одной рукой на религию, а другой на медицину, мы устраним противоречия между ними. Научившись жить счастливо, мы покажем другим, как достичь этого. Наше Содружество может оказаться во главе нового духовного прогресса человечества. Мы сможем преобразовать весь мир.

Да, мы мечтали обо всем этом. Это было совершенно естественно, поскольку большинство алкоголиков — обанкротившиеся идеалисты. Почти каждый из нас хотел приносить добро людям, совершать великие дела, воплощать великие идеалы. Мы все стремились к совершенству и, не достигнув его, впали в другую крайность — выпивку и забытие. Провидение, действуя через АА, сделало достижимыми самые высокие наши ожидания. Так почему бы нам не поделиться секретом нашего образа жизни со всеми другими людьми?

Мы начали с больниц АА — все эти начинания провалились, потому что нельзя внедрить группу АА в бизнес;

## ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

слишком много кухарок портят похлебку. Потом группы АА занялись образованием, но, когда они стали открыто выступать в защиту той или иной его формы, люди приходили в недоумение. Чем же занимается АА — спасением алкоголиков или проблемами образования? Занимается ли АА медициной или духовными вопросами? Или это социально-реформаторское движение? Недоумевали и мы, так как сами видели, как нам приписывают участие в разного рода начинаниях, то хороших, то плохих. Видя, что алкоголиков помещают в тюрьмы и закрытые лечебницы против их воли, мы подняли шум: “Необходим соответствующий закон!” Члены АА начали стучать кулаками по столам различных комитетов и агитировать за законодательные реформы. Мы дали прекрасный материал для газет, но на этом дело и кончилось. Мы поняли, что увязнем в грязной политике. Даже внутри Содружества АА мы обнаружили, что нужно срочно снять наше название с клубов и домов, предназначенных для практики Двенадцатого Шага.

Эти пертурбации вселили в нас глубокую уверенность в том, что ни при каких обстоятельствах мы не должны заниматься побочными делами, какими бы привлекательными они ни казались. Мы не можем быть для людей всем и не должны к этому стремиться.

Много лет тому назад принцип “никаких побочных дел” подвергся испытанию жизнью. Несколько компаний по производству алкогольных напитков предложили нам заняться просвещением населения по вопросам алкоголизма. Они считали, что неплохо было бы, чтобы торговцы алкогольными напитками чувствовали ответственность перед обществом.

## ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

Их идея заключалась в том, что алкоголь должен доставлять удовольствие, но его потребление должно быть умеренным. Те, кто пьют много, должны ограничить себя, а алкоголики вообще не должны пить.

В одной из их торговых ассоциаций встал вопрос о том, как надо проводить подобную кампанию. Конечно, придется использовать радио, прессу и кинофильмы, в которых затронута эта тема. Но кто возглавит работу? Все тут же подумали об Анонимных Алкоголиках. Если бы удалось найти среди нас человека, умеющего налаживать хорошие отношения с общественностью, — это, как им казалось, было бы идеально! Он-то уж, по крайней мере, разбирается в таких вопросах. Его связи с АА будут очень ценны, потому что Содружество имеет высокую репутацию в обществе и у него нет врагов.

Они нашли такого члена АА с необходимым опытом работы. Он тут же приехал в Нью-Йорк, в штаб-квартиру АА, и спросил: “Есть ли что-нибудь в наших Традициях, препятствующее тому, чтобы я занялся такой работой? Такого рода просветительская деятельность мне нравится, и она не может вызвать особенных протестов. Видите ли вы, ребята, в этом что-нибудь неприемлемое?”

На первый взгляд все казалось прекрасным. Потом появились сомнения. Ассоциация хотела использовать в рекламе имя и фамилию нашего члена, он должен был быть представлен как директор по связям с общественностью и член АА. Конечно, ни у кого не возникло бы возражений, если бы Ассоциация взяла на работу этого человека на основании его деловых качеств и понимания проблем алкоголиков. Но в данном случае член АА должен был нарушить свою анонимность перед широкой аудиторией и связать имя

## ТРАДИЦИЯ ШЕСТАЯ

Анонимных Алкоголиков с этим просветительским проектом в сознании миллионов людей. Из этого неизбежно вытекало, что АА выступает в поддержку просвещения о вреде алкоголя, которое ведется в стиле Ассоциации по распространению алкоголя.

Как только мы поняли, что такой связью компрометируем свои цели, мы спросили будущего директора по связям с общественностью, что он об этом думает. “Боже мой! — воскликнул он. — Конечно, я не могу принять это предложение. Еще не просохнут чернила на первом рекламном объявлении, как в лагере сторонников “сухого” закона поднимется крик. Они начнут повсеместно искать честного члена АА, который бы рекламировал их разновидность просветительской программы. АА окажется в самом центре борьбы между сторонниками и противниками “сухого” закона. Половина людей в стране будет считать, что мы на стороне “сухих”, а вторая половина, что мы на стороне “мокрых”. Ну и бардак!”

“И тем не менее, — сказали мы, — у тебя есть легальное право принять это предложение”.

“Я знаю это, — сказал он. — Но тут не место для спора о правах. Анонимные Алкоголики спасли мне жизнь, и это самое главное. Я никогда не сделаю того, что может нанести серьезный ущерб АА, а как раз это и произойдет, если я приму предложение”.

Что касается поддержки сторонних начинаний, то наш друг сказал все, что нужно. Мы снова убедились в том, что нельзя предоставлять имя АА для каких-либо целей, кроме тех, для которых и было создано наше Содружество.

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

“Каждой группе АА следует полностью  
опираться на собственные силы,  
отказываясь от помощи извне”

Алкоголики на самообеспечении? Слышал ли кто-нибудь о таком? Однако мы поняли, что мы должны быть на самообеспечении. Этот принцип — самое наглядное свидетельство глубоких перемен, которые АА произвело во всех нас. Общеизвестно, что алкоголики обычно кричат, что у них нет таких проблем, которые нельзя решить, имея деньги. Мы всегда жили с протянутой рукой. В то время когда мы были не в состоянии управлять собой, мы жили на чьем-нибудь обеспечении. Обычно это был человек, умеющий распоряжаться деньгами. Когда общество, состоящее только из алкоголиков, заявляет, что оно собирается оплачивать свои счета, это и в самом деле новость.

Возможно, ни одна Традиция не рождалась в таких муках, как эта. В первые годы существования АА мы все были разорены. Добавьте к этому расхожее мнение, что тем алкоголикам, которые стараются бросить пить, следует давать деньги, и вы поймете, почему мы считали, что заслужили право иметь некоторое количество купюр. Какие дела Содружество АА могло бы вершить с этими деньгами! Странно, что люди, имевшие деньги, думали иначе. Они считали, что теперь, когда мы стали трезвыми, мы должны сами находить средства к существованию.



## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

Словом, наше Содружество осталось бедным, поскольку у нас не было другого выхода.

Была еще одна причина нашей общей бедности. Вскоре стало ясно, что, хотя алкоголики щедро тратили деньги, выполняя программу Двенадцатого Шага, они очень неохотно давали деньги для групповых целей. Мы с удивлением обнаружили, что мы были скарены, как Шейлоки. Таким образом, АА как движение начиналось и продолжало существовать в бедности, в то время как отдельные его члены процветали.

Алкоголики часто действуют по принципу: “все или ничего”. Наше отношение к деньгам подтверждает это. По мере того как Содружество АА переходило от детства к отрочеству, мы отошли от идеи, что нам нужно много денег, и стали считать, что они нам не нужны вообще. У всех на устах были слова: “Нельзя смешивать АА и деньги. Надо отделить духовное от материального”. Мы совершили этот резкий поворот, потому что — то здесь, то там члены АА пытались извлечь выгоду из своих связей внутри Содружества, и у нас были опасения, что нас могут эксплуатировать. Время от времени благодарные благотворители дарили нам помещения для клубов, а потом иногда вмешивались в наши дела. Нам подарили больницу, и почти одновременно сын дарителя стал ее основным пациентом и предполагаемым менеджером в будущем. Одна группа АА получила пять тысяч долларов без всяких условий. Склока из-за этих денег в течение нескольких лет сеяла смуту среди членов группы. Напуганные этими осложнениями, некоторые члены группы вообще отказались от денег из общей казны.

Несмотря на все эти опасения, мы понимали, что группа должна функционировать. Нужны были деньги, чтобы

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

арендовать помещение для собраний. Чтобы принимать новых людей, нам нужно было иметь маленькое помещение с секретарями и телефонами. Несмотря на многочисленные протесты, нам удалось организовать такой пункт. Без этого люди не смогли бы обращаться к нам за помощью. На это требовались не очень большие суммы денег, которые мы давали сами. Наконец маятник перестал качаться и застыл, указывая на Седьмую Традицию в ее сегодняшнем звучании.

В этой связи Билл любит рассказывать следующую историю. «Когда в 1941 году появилась сенсационная статья Джека Александра в “Saturday Evening Post”, тысячи отчаянных писем от безнадежных алкоголиков и членов их семей были получены в штаб-квартире Foundation A.A. в Нью-Йорке. Наш персонал состоял из двух человек: одного преданного секретаря и меня, — говорит он. — Как мы могли справиться с этой лавиной писем? Было очевидно, что мы должны нанять помощников. Мы обратились к членам АА с предложением сделать добровольные пожертвования. Не мог бы каждый член АА посылать нам один доллар в год? Иначе эти письма страдальцев останутся без ответа.

К моему удивлению, группы очень не скоро откликнулись на наш призыв. Я очень болезненно переживал это. Однажды утром в штаб-квартире, глядя на эту грудку писем, я ходил по комнате и ругал всех членов АА за безответственность и прижимистость. В этот момент старый знакомый, страдая головной болью, просунул свою нечесаную гриву в дверь. Он был нашим рекордсменом по прегрешениям. Я уже видел, что ему необходимо опохмелиться. Я вспомнил, как сам был в

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

таком же положении, и сердце мое переполнилось жалостью. Я поманил его внутрь и дал пятидолларовую бумажку. Так как мой доход в то время равнялся 30 долларам в неделю, это был довольно щедрый дар. Луизе на хватало денег на хозяйство, но это не остановило меня. Невероятное облегчение, выразившееся на лице моего друга, согрело мое сердце. Я чувствовал себя особенно добродетельным, когда вспоминал о бывших алкоголиках, отказывавшихся прислать один доллар в штаб-квартиру, в то время как я с радостью даю пять долларов пропойце на опохмелку.

В тот же вечер у нас было собрание в старом здании клуба на 24-й улице. Во время перерыва казначей робко заговорил о том, что у клуба нет никаких средств (это был период, когда нельзя было смешивать АА и деньги). Он сказал под конец, что хозяин выставит нас, если мы не заплатим за аренду помещения, и заключил свое выступление такими словами: “Ребята, кладите сегодня в шляпу немного щедрее, чем обычно”.

Я слышал все это совершенно отчетливо, хотя в это время пытался уговорить новичка присоединиться к нам. Ко мне подошли со шляпой, и я начал искать деньги в кармане. Все еще беседуя с новичком, я нащупал монетку в 50 центов, но мне показалось, что это многовато. Я выпустил ее из рук и выудил 10 центов, которые тихонечко звякнули, когда я бросил их в шляпу. В те дни нам никогда не удавалось собрать необходимую сумму.

Потом я очнулся. Я, хвалившийся утром своей щедростью, относился к своему клубу хуже, чем те далекие алкоголики, которые не удосужились послать свои доллары в штаб-квартиру. Я понял, что пять долларов, которые я дал

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

утром другу-пропойце, лишь потешили мое самолюбие, не принеся пользы ни мне, ни ему. В АА есть место, где духовность и деньги могут смешиваться, — это шляпа, которую обносят по кругу!”

Вот еще одна история о деньгах: “В 1948 году, однажды вечером, попечители штаб-квартиры собрались на свое квартальное собрание. На повестке дня был очень важный вопрос. Умерла некая дама. Когда прочитали ее завещание, выяснилось, что она оставила Содружеству АА 10 тысяч долларов. Вопрос заключался в том, должно ли Содружество принять этот дар.

Какими же жаркими были дебаты! Дела штаб-квартиры в то время были плачевными: группы не присылали достаточно денег, мы вложили все доходы от издания книги, но этого не хватало. Резерв таял, как снег весной. Нам были необходимы эти десять тысяч. “Возможно, — говорили некоторые, — группы никогда не смогут нас содержать. Мы не можем закрыться, это было бы неверным шагом. Давайте возьмем эти деньги. Давайте принимать все такие дары в будущем, они пригодятся нам”.

Потом выступили оппозиционеры. Они указали на то, о чем правление штаб-квартиры АА уже и так знало. Около полумиллиона долларов оставлено АА в завещаниях разными людьми, которые еще живы. Бог знает, сколько существует еще таких завещаний, о которых мы, возможно, не знаем. Если мы не будем отказываться полностью и безоговорочно от даров со стороны, штаб-квартира АА станет невероятно богатой. Более того, стоит только дать понять широкой публике, что нам нужны деньги, как они потекут рекой. В сравнении с этой перспективой десять тысяч — это мелочь, но,

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

как и первая рюмка алкоголика, она неизбежно вызовет цепную реакцию. Что тогда будет с нами? Ведь кто платит вольтынику, тот и музыку заказывает. Если штаб-квартира станет получать деньги из внешних источников, ее попечители возможно поддадутся соблазну вести дела без учета интересов всей организации. Освободившись от ответственности, каждый алкоголик пожмет плечами и скажет: “Ну, штаб-квартира имеет кучу денег — зачем же мне заботиться о ней?” Наличие больших сумм в казне побудит некоторых членов правления придумывать всякого рода манипуляции с этими средствами, что будет отвлекать АА от прямых целей. Как только это случится, доверие к Содружеству будет подорвано. Правление останется в изоляции и попадет под суровую критику членов АА и широкой публики. Таковы были предположения, высказанные “за” и “против”.

И тогда наши попечители вписали яркую страницу в историю АА. Они провозгласили принцип, что Содружество АА должно всегда оставаться бедным. В денежный фонд должны входить только текущие расходы плюс разумный резерв — такой подход стал отныне финансовой политикой штаб-квартиры. И хотя это было трудно, они официально отклонили те десять тысяч долларов и приняли законченную по форме резолюцию, что отныне все подобные дары будут отклоняться. В этот момент, как мы считаем, принцип корпоративной бедности был прочно и окончательно утвержден в Традициях АА.

Когда в прессе опубликовали эти факты, последовавшая реакция была глубоко проникновенной. Людям, знакомым с бесконечными кампаниями по сбору средств в благотворительные фонды, АА казалось чем-то необычным

## ТРАДИЦИЯ СЕДЬМАЯ

и привлекательным. Одобрительные передовые статьи в разных изданиях вызвали волну доверия к Содружеству Анонимных Алкоголиков. В этих статьях отмечалось, что безответственные люди стали ответственными и что, провозгласив финансовую независимость составным элементом своих Традиций, АА возродила идеал, почти забытый в наше время.»

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

“Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией”

Анонимные Алкоголики никогда не станут профессионалами. Мы поняли в какой-то мере смысл древних слов: “Безвозмездно полученное отдавай безвозмездно”. Мы сделали открытие, что на профессиональном уровне духовность и деньги несовместимы. Лучшие в мире профессионалы из области медицины и религии не смогли добиться каких-либо заметных успехов в лечении алкоголиков. Мы не против профессионализма в других областях, но мы просто принимаем тот очевидный факт, что в нашем деле он не годится. Всякий раз, когда мы пытались поставить на профессиональный уровень работу по Двенадцатому Шагу, результат был одним и тем же — мы терпели поражение в осуществлении нашей единственной цели.

Алкоголики просто не станут слушать профессионала, осуществляющего работу по Двенадцатому Шагу. Почти с самого начала мы были убеждены, что работа с глазу на глаз со страдающими алкоголиками может быть основана исключительно на желании помочь и одновременно получить помощь. Когда член АА говорит о деньгах на собрании или в беседе с новичком, это может произвести отталкивающее впечатление. Денежный мотив связывает все, о чем говорится, с корыстным интересом.

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

Это всегда было настолько ясно, что ни один член АА никогда не работал по программе Двенадцатого Шага за плату.

Несмотря на это, немногие темы вызывали в АА больше споров, чем профессионализм. Те, кто убирали помещения, готовили бутерброды, работали в качестве секретарей в конторах, писали книги, — все эти люди испытывали на себе нападки критиков, утверждавших, что они наживаются на АА. Игнорируя тот факт, что эти работы не были связаны с Двенадцатым Шагом, наши критики считали профессионалами тех из нас, кто часто выполняли неблагодарный труд, на который никто другой не соглашался. Еще больше шума поднялось, когда члены АА стали организовывать дома отдыха и фермы для алкоголиков, стали служить в корпорациях в отделах кадров в качестве специалистов по проблемам алкоголизма в промышленности, работать медицинскими сестрами в лечебницах для алкоголиков или стали заниматься проблемами алкогольного просвещения. Во всех этих и многих других случаях утверждалось, что знания и опыт АА продавались за деньги, и потому всех этих людей следовало признать профессионалами.

В конце концов нам удалось провести четкую границу между профессиональной и непрофессиональной деятельностью. Мы проявили мудрость, когда решили, что работа с алкоголиками по программе Двенадцатого Шага должна проводиться бесплатно. Но, когда мы объявили, что Содружество не может нанимать на работу специалистов и что члены АА не должны нести наши знания в другие жизненные сферы, нами руководил страх, который теперь уменьшился в свете приобретенного опыта.



## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

Возьмите, например, работу уборщика и повара. Если клуб функционирует, он должен быть уютным и гостеприимным. Мы попробовали нанимать добровольцев, но им быстро надоело подметать полы и варить кофе семь дней в неделю. Скоро они перестали появляться в клубе. Более того, в пустом клубе некому было отвечать на телефонные звонки, зато он стал прибежищем загулявших пьяниц, у которых были запасные ключи. Кто-то должен был присматривать за помещением в течение всего дня. Если мы нанимали алкоголика, то платили ему те же деньги, которые мы бы платили не алкоголику на его месте. Речь шла не о работе по программе Двенадцатого Шага, а о том, чтобы сделать эту работу возможной. Это была работа по обслуживанию в самом классическом варианте.

Содружество АА не могло функционировать без служащих, работавших полный рабочий день. В штаб-квартире и в районных конторах мы не могли нанимать не алкоголиков в качестве секретарей, нам нужны были люди, понимавшие задачи АА. Но стоило нам нанять их, как ультраконсерваторы и трусы начали кричать: “Профессионализм!” Одно время в группах положение этих людей, верно несущих службу, было просто невыносимым. Им не разрешали высказываться на собраниях, потому что они “наживались на АА”. Временами другие члены группы их просто избегали. Даже люди, настроенные к ним благосклонно, считали их “неизбежным злом”. Комитеты пользовались этим в полной мере и урезали им жалованье. Считалось, что они могут вернуть себе немного добродетели, если будут работать на АА за невысокую плату. В течение многих лет существовал такой подход. Потом мы поняли, что если прекрасно работающая секретарша отвечает в течение

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

дня на десятки звонков, выслушивает две дюжины плачущих жен, устраивает в больницу и находит наставников для десятков новичков и дипломатично обходится с гневным пьяницей, который жалуется на то, что она плохо работает, хотя и получает за это слишком много денег, то ее нельзя назвать профессионалом АА. Она не делает Двенадцатый Шаг своей профессией, она делает возможной работу по программе этого Шага. Она дает шанс исцеления любому, кто постучался в дверь. Добровольцы из комитета и их помощники могут быть очень полезными, но они не могут нести на себе тяжесть этой работы изо дня в день.

В штаб-квартире повторялась та же история. Восемь тонн книг и других публикаций не могут сами упаковаться и отправиться во все уголки мира. Мешки писем по всем проблемам деятельности АА, начиная с письма одинокого эскимоса и кончая увеличивающимися проблемами тысяч групп АА, должны быть прочитаны, и на них должен быть дан ответ **знающими людьми**. Кто-то должен поддерживать контакты с внешним миром. Содружество АА должно поддерживать жизненно важные для организации внутренние связи. Поэтому мы нанимаем платных сотрудников. Мы хорошо им платим, и они отрабатывают те деньги, которые получают. Они профессиональные секретари, а не профессиональные члены АА.<sup>2</sup>

Возможно, в сердце каждого члена АА всегда будет страх,

---

<sup>2</sup> Работа современного персонала штаб-квартиры не имеет аналогий среди должностей работников коммерческой корпорации. Члены АА приносят в свою служебную деятельность в Центре обслуживания богатый профессиональный и деловой опыт.

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

что наше имя может быть использовано кем-либо для извлечения прибыли. Даже предположение о такой возможности всегда вызывает ураган страстей, а, насколько нам известно, ураганы всегда одинаково сурово обходятся с правыми и виноватыми. Они всегда неразумны.

Никто не страдает от таких эмоциональных взрывов больше, чем те, у кого хватает смелости принять предложение работать за пределами АА в какой-либо организации, занимающейся проблемами алкоголизма. Один университет хотел пригласить члена АА читать лекции об алкоголизме. Одна корпорация хотела иметь сотрудника отдела кадров, знакомого с проблемами алкоголизма. Одно государственное лечебное заведение для алкоголиков хотело иметь управляющего, который бы знал, как справляться с пьяницами. Городу нужен был социальный работник, который понимал бы, каким образом алкоголь влияет на отношения в семье. Государственная комиссия по алкоголизму хотела бы взять на работу научного сотрудника. Это лишь немногие из работ, что предлагались членам АА. Время от времени члены АА покупали фермы или дома отдыха, где несчастные искалеченные алкоголики могли найти необходимый им уход. Возник вопрос, который до сих пор не снят с повестки дня, следует ли рассматривать такую деятельность как профессиональную в соответствии с Традициями АА?

Мы считаем, что ответ на этот вопрос таков: “Нет. Члены АА, выбравшие себе подобную карьеру, ни в коей мере не занимаются работой по Двенадцатому Шагу на профессиональной основе”. К этому выводу мы пришли нелегким и тернистым путем. Сначала мы не видели, в чем

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

суть проблемы. В прежние времена, как только член АА принимал такого рода предложение, возникал соблазн использовать название Содружества для рекламы или для сбора пожертвований. Фермы для алкоголиков, просветительские проекты, штатные законодательные органы и комиссии рекламировали тот факт, что у них на службе состоят члены АА. Не думая о последствиях, эти члены АА нарушали анонимность в интересах собственной деятельности и подвергали серьезной опасности наше Содружество. По этой причине многие хорошие начинания и люди, участвовавшие в них, подвергались несправедливой критике со стороны групп АА. Очень часто нападки шли под лозунгом: “Профессионализм! Этот парень делает деньги на АА.!” Но ведь ни один из них не выполнял за деньги работу по Двенадцатому Шагу. Отход от Традиций во всех этих случаях заключался вовсе не в профессионализме, а в нарушении анонимности. Единственная цель АА была скомпрометирована, а название организации использовано не по назначению.

Важно отметить, что теперь, когда почти ни один член АА не нарушает анонимности на общественном уровне, все страхи улеглись. Мы считаем, что мы не имеем права, да нам и не нужно удерживать тех, кто хочет как частное лицо работать в любой из указанных выше областей. Если бы мы им это запрещали, это было бы ущемлением их прав. Мы не считаем, что мы какая-то закрытая корпорация, которая хранит свои знания и опыт под замком. Если член АА, как и любой другой гражданин, может преуспеть в научной деятельности, образовании или в работе с кадрами на производстве, то зачем

## ТРАДИЦИЯ ВОСЬМАЯ

мешать ему? Каждый от этого выигрывает, и ничего не проигрывает АА. Правда, некоторые из проектов, с которыми связали себя члены АА, завершились не столь удачно, но это не имеет никакого отношения к принципу, который мы обсуждаем.

Все эти волнующие и сумбурные события помогли окончательно сформулировать традицию непрофессионализма АА. Вся наша деятельность по программе Двенадцатого Шага — бесплатна, но люди, находящиеся у нас на службе, получают зарплату.

## ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

“Содружеству АА никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают”

Когда Девятая Традиция была впервые записана, она гласила: “Анонимные Алкоголики нуждаются в минимальной организационной структуре”. С тех пор наши взгляды в этом вопросе изменились. Сегодня мы можем с полной уверенностью сказать, что в целом Содружеству АА не нужна никакая организация. Не противоречат ли этому принципу создаваемые нами специальные управления обслуживания и комитеты, обладающие какой-либо организационной структурой? Как мы можем говорить о неорганизованном движении, которое создает для себя систему обслуживания? Размышляя над этой загадкой, люди говорят: “Что они имеют в виду, когда говорят, что у них нет организации?”

Давайте посмотрим вместе. Слышал ли кто-либо когда-нибудь о нации, церкви, политической партии или даже благотворительной ассоциации, которые не имели бы правил для определения принадлежности к ним? Слышал ли кто-нибудь о сообществе, которое тем или иным способом не заставляло бы своих членов подчиняться дисциплине и не налагало бы на них правил и ограничений? Разве не все существующие на Земле сообщества передают власть

## ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

некоторым из своих членов с тем, чтобы они заставляли остальных членов подчиняться им и могли наказывать или исключать нарушителей правил? Поэтому каждая нация, а точнее, каждое сообщество, обзаводится правительством людей. Власть, данная для руководства и управления, составляет сущность всякой организационной структуры.

В этом отношении АА представляет собой исключение. Наше Содружество не подходит под это общее правило. 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. Кто более непопулярен, чем мудрый ветеран, переехавший в другой район и пытающийся научить там группу, как надо вести дела? Он и ему подобные, “следящие с тревогой за судьбой АА...”, сталкиваются с упорным противодействием или даже с неприкрытыми насмешками.

Вы, может быть, думаете, что штаб-квартира АА в Нью-Йорке является исключением? Конечно, люди всегда

## ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

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...”. Этот тон совсем не похож на директивы правительства, не правда ли? Мы считаем, что алкоголикам нельзя приказывать, — ни коллективам, ни отдельным лицам.

В этом пункте мы так и слышим голос служителя церкви: “Они превращают неповиновение в добродетель!” За ним слышится голос психиатра: “Непослушные сорванцы! Так и не могут стать взрослыми и приспособиться к жизни в обществе”. Обычный человек скажет: “Я этого не понимаю. Они просто чокнутые”. Но все эти люди не увидели самого уникального в организации АА. Если член АА не приложит все силы, чтобы выполнить Программу предлагаемых Двенадцати Шагов выздоровления, то это равносильно подписанию себе смертного приговора. Его пьянство и последующий за ним полный крах не будут наказанием со стороны власть предержащих, они вытекают из его личного неповиновения духовным принципам.

То же самое угрожает и целой группе. Если она, хотя бы приблизительно, не следует Двенадцати Традициям, то может захиреть и погибнуть. 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.



## ТРАДИЦИЯ ДЕВЯТАЯ

Совершенно очевидно, что мы никогда не будем организовывать выборные комитеты, которые управляли бы нами, но также ясно, что нам необходимы люди, которые будут обслуживать нужды АА. Существует огромная разница между духом авторитарной власти и духом обслуживания, эти два полярных понятия подчас диаметрально противоположны. Именно руководствуясь духом служения, мы выбираем неформальные комитеты групп с регулярно меняющимся составом, межгрупповые ассоциации для данного региона и Конференцию всеобщего обслуживания Анонимных Алкоголиков, представляющую все Содружество АА. Даже наша штаб-квартира, бывшая когда-то независимой организацией, теперь непосредственно подчинена нашему Содруеству. Его попечители являются исполнителями, ответственными за деятельность организации во всем мире.

Так же как целью каждого члена АА является личная трезвость, и цель наших служб — в том, чтобы путь к трезвости был доступен любому, кто только пожелает достичь ее. Если никто не занимается рутинными делами группы, если ее телефон не отвечает, если мы не отвечаем на поступающие письма, тогда то, что мы называем АА прекращает свою деятельность. Наша связь с теми, кто нуждается в нас, не должна прерываться.

Содружество АА должно действовать, но ему необходимо избегать опасностей, которые таят в себе большое богатство, престиж, сильная власть, столь привлекательные для других организаций. Хотя Девятая Традиция, на первый взгляд, обращена исключительно на практические дела, ее применение выявляет сообщество, лишённое организации и существующее благодаря духу служения, — подлинное товарищество.

## ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

“Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”

Ни разу с момента основания АА не было в нашей организации раскола из-за какого-нибудь спорного вопроса. Наше Содружество никогда публично не становилось на позиции одной из сторон в нашем враждующем мире. Это нельзя считать приобретенной добродетелью. Можно сказать, что наше Содружество было рождено с этим качеством, ибо, как недавно сказал один ветеран: “Практически никогда я не слышал горячего спора по религиозным, политическим или реформистским проблемам среди членов АА. Так как мы никогда не ведем этих споров в частных беседах, мы наверняка не будем вести их публично”.

Ведомые каким-то глубинным инстинктом, мы знали с самого начала, что, как бы нас ни провоцировали, мы никогда не должны вставать на чью-либо сторону в публичных спорах, даже когда эта сторона заслуживает всяческой поддержки. История дает нам достаточно примеров соперничавших наций и борющихся группировок, которые в конце концов распались, потому что они созданы были для соперничества или оказались втянутыми в него. Иные развалились из-за полнейшего самодовольства, пытаясь навязать остальной

## ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

части человечества “золотой век” в своем особом понимании. В наше время мы видим, как миллионы людей умирают в войнах, обусловленных политическими или экономическими причинами и усугубляемых религиозными или расовыми различиями. Мы живем в условиях нависшей над нами угрозы массового уничтожения в ходе истребительной войны, которая должна решить, как следует управлять людьми и как распределять дары природы и плоды человеческого труда. В таком духовном климате родилось Содружество АА и с тех пор, по милости Божьей, процветает.

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. Мы считаем, что сохранение Содружества и расширение его деятельности имеет гораздо большее значение, чем тот вклад, который мы коллективно могли бы внести в борьбу за какое-нибудь дело. Поскольку избавление от алкоголизма является для нас содержанием жизни, важно, чтобы мы сохранили в полной силе наше средство выживания.

Может создаться впечатление, что алкоголики в АА стали исключительно миролюбивыми людьми, что мы живем одной

## ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

большой счастливой семьей. Это, конечно, не так. Как и все люди, мы ссоримся. Пока мы не притерлись друг к другу, наши отношения, на первый взгляд, казались сплошными перебранками. Директор корпорации, который только что проголосовал за то, чтобы его компания израсходовала сто тысяч долларов, мог появиться на собрании АА и выйти из себя от того только, что требуется собрать 25 долларов на почтовые марки. Не желая, чтобы кто-то руководил группой, половина членов может выйти из ее состава и организовать новую группу, где все будет так, как нравится им. Ветераны, на время превратившись в фарисеев, угрюмо сидят по углам. Жестоким нападениям подвергаются люди, подозреваемые в нечистых побуждениях. Несмотря на чье-то ворчание, наши мелкие стычки никогда не приносили никакого вреда АА. Они были составной частью нашего обучения совместной жизни и деятельности. Следует отметить, что они всегда касались того, как сделать работу в АА наиболее эффективной и принести максимальную пользу наибольшему числу алкоголиков.

Вашингтонское общество, движение в среде алкоголиков, появившееся в Балтиморе сто лет тому назад, почти нашло ключ к решению алкогольных проблем. Сначала это Общество состояло исключительно из алкоголиков, которые пытались помогать друг другу. Его первые члены считали, что они должны посвятить себя только этой единственной цели. Во многих отношениях “вашингтонцы” похожи на нас. Количество членов этой организации превысило сотысячную отметку. Если бы они остались независимыми и придерживались только своей основной цели, то, вероятно, нашли бы окончательное решение проблемы исцеления от

## ТРАДИЦИЯ ДЕСЯТАЯ

алкоголизма. Но этого не случилось. Вместо этого “вашингтонцы” позволили политикам и реформистам, алкоголикам и не алкоголикам использовать их общество в своих целях. В то время важной политической проблемой, вызывавшей в обществе разногласия, была отмена рабства. “Вашингтонцы” яростно и открыто выступили публично в защиту одной из точек зрения. Возможно, Общество сумело бы сохранить себя, даже заняв определенную позицию по проблеме отмены рабства, но оно решило реформировать все американское общество в вопросах отношения к спиртным напиткам. Выступив в защиту воздержания от алкоголя, оно за несколько лет полностью утратило способность эффективно помогать алкоголикам.

Анонимные Алкоголики извлекли урок из вашингтонской истории. Проследив причины гибели этого движения, первые члены АА решили, что они должны воздержаться от участия в публичных дискуссиях. Так был заложен краеугольный камень Десятой Традиции: “Содружество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности; поэтому имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии”.

## ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

“Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино”

Без целой армии сочувствующих нашему движению мы никогда не смогли бы так вырасти в размерах. Широкое благоприятное освещение нашей деятельности во всем мире было главным средством привлечения алкоголиков в Содружество. В штаб-квартирах, клубах АА, в домах наших членов постоянно звонит телефон. Один голос говорит: “Вчера я прочитал в газете статью о...”, другой: “Вчера мы услышали в радиопрограмме...”, еще один: “Мы видели фильм о...” или: “Мы видели программу об АА по телевидению...” Не будет преувеличением сказать, что половина наших членов пришли в АА благодаря средствам массовой информации.

Те, кто звонят нам, не обязательно алкоголики или члены их семей. Врачи читают публикации об АА в медицинских журналах и просят дополнительную информацию. Религиозные деятели находят статьи о нас в церковных публикациях и тоже задают вопросы. Предприниматели узнают, что крупные корпорации одобряют нашу деятельность, и хотят знать, что можно сделать, чтобы уменьшить алкоголизм на их предприятиях.

## ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

Поэтому на нас лежит огромная ответственность за выработку наилучшей политики в отношении внешних связей нашего Содружества АА. Пройдя через трудные испытания, мы, как нам кажется, сумели выработать такую политику. Во многих отношениях она является полной противоположностью обычной рекламной практике. Мы поняли, что нашим главным принципом должен стать принцип привлечения, а не пропаганды.

Посмотрим, как выглядят на практике эти два противоположные принципа. Когда политическая партия хочет победить на выборах, она рекламирует достоинства своего лидера, чтобы привлечь к нему избирателей. Какое-нибудь филантропическое общество хочет собрать необходимые средства, впоследствии оно крупными буквами печатает имена всех выдающихся людей, чью материальную поддержку ему удалось получить. Политическая, экономическая и религиозная деятельность любого объединения во всем мире серьезно зависит от того, насколько известно его руководство. То, что люди становятся символами движений и идей, является важной психологической потребностью, скрытой глубоко в недрах сознания. Мы в АА не сомневаемся в этом. Но нам надо трезво оценить тот факт, что всегда находиться на виду рискованно, особенно для нас. По темпераменту каждый из нас был неукротимым пропагандистом, но идея сообщества, состоящего только из таких людей, выглядит пугающей. Учитывая этот взрывоопасный фактор, мы поняли, что должны проявлять сдержанность.

Результаты этой сдержанности были поистине поразительными. Она привела к более благоприятным отзывам в прессе об Анонимных Алкоголиках, чем мы смогли бы

## ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

добиться при помощи ухищрений самых способных наших агентов по рекламе. Конечно, какая-то реклама нам все же нужна, поэтому мы решили, что будет лучше, если это будут делать для нас наши друзья. Оказалось, что это действительно прекрасная идея. Опытные сотрудники газет, закаленные скептики, сделали все от них зависящее, чтобы объяснить наши идеи. Для них мы не просто источник интересных сюжетов. Представители всех средств массовой информации, мужчины и женщины, стали нашими лучшими друзьями.

Вначале пресса не понимала нашего отказа от личного участия в рекламе. Их искренне сбивало с толку наше требование о соблюдении анонимности. Потом они поняли, в чем суть дела. Такое редко бывает в нашем мире — сообщество, которое хочет рекламировать свои принципы, но не своих членов. Пресса была в восторге от такого отношения. С тех пор ее репортажи об АА всегда проникнуты таким энтузиазмом, который с трудом можно отыскать среди самых ревностных членов АА.

Был период, когда американская пресса была в большей степени сторонницей нашей анонимности, чем некоторые из членов АА. Как-то раз около ста наших членов решили публично нарушить свою анонимность. С наилучшими намерениями они заявили, что принцип анонимности относится ко временам конной тяги как нечто, сослужившее добрую службу при зарождении АА. Они были уверены, что дела АА пошли бы лучше, если бы организация воспользовалась современными методами рекламы. Ведь АА имела среди своих членов лиц, известных в своем городе, в стране и даже во всем мире. Если бы они захотели — а многие хотели — почему бы им не заявить публично о своем членстве



## ТРАДИЦИЯ ОДИННАДЦАТАЯ

в нашем Содружестве и тем самым не привлечь многих новых членов в АА? Эти аргументы звучали убедительно, но, к счастью, наши друзья-журналисты не согласились с ними.

Штаб-квартира разослала письма практически во все пресс-агентства Северной Америки с разъяснением, что наша политика по отношению к общественности основана на привлекательности наших идей, а не на рекламе, подчеркивая при этом принцип личной анонимности как важнейший элемент защиты нашей деятельности. С тех пор редакторы и корректоры стиля неоднократно удаляли из номера имена и фотографии членов АА. Не раз они напоминали честолюбцам о политике АА в отношении анонимности. Ради этого принципа они пожертвовали многими прекрасными публикациями. Наше сотрудничество оказалось очень успешным. В настоящее время осталось не так уж много членов АА, намеренно нарушающих принцип анонимности на публичном уровне.

Таким был процесс, который привел к созданию Одиннадцатой Традиции. Для нас, однако, она представляет собой нечто большее, чем разумная политика по отношению к общественности. Это не просто отказ от личной выгоды. Эта Традиция постоянно напоминает, что в АА не место личным амбициям. Каждый член АА должен активно охранять интересы Содружества.

## ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

“Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности”

Духовную сущность анонимности составляет жертвенность. Поскольку все Двенадцать Традиций АА постоянно призывают нас отказаться от личных благ ради общего благополучия, мы понимаем, что дух жертвенности, символом которого является анонимность, лежит в основе всех Традиций. Готовность членов АА идти на жертвы дает всем уверенность в нашем будущем.

Но в начале анонимность произошла отнюдь не от необходимости ощущать уверенность, она была детищем наших ранних страхов. Наши первые безымянные группы были тайными организациями. Новые члены могли отыскать нас только через своих близких друзей. Малейший намек на публичность, даже необходимый для нашей работы, шокировал нас. Хотя мы перестали быть пьяницами, нам казалось, что мы должны прятаться от общественного недоверия и презрения.

Когда в 1939 году появилась Большая Книга, мы назвали ее “Анонимные Алкоголики”. Ее предисловие содержало следующее важное заявление: “Важно, чтобы мы сохранили нашу анонимность, поскольку нас слишком мало в настоящее время для того, чтобы справиться с огромным числом

## ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

персональных посланий, которые может вызвать эта публикация. Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами, мы не смогли бы справляться со своей работой в подобном случае”. Между строк этого заявления можно прочитать, что мы просто боялись, что увеличение числа наших членов раскроет нашу анонимность.

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. Таков был наш первый урок в практическом применении принципа анонимности.

Некоторые новички, однако, с характерным для нас отсутствием сдержанности не придавали никакого значения секретности. Им хотелось кричать об АА с кровель, что они и делали. Едва протрезвевшие алкоголики с сияющими глазами бегали за всеми и, хватая для надежности за пуговицы, заставляли слушать их рассказы. Некоторые торопились занять место перед микрофонами и телекамерами. Иногда они страшно напивались и с треском проваливали всю работу своей группы. Из членов АА они превратились в позеров.

## ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

Тут мы призадумались. Перед нами встал прямой вопрос: “В какой мере должен быть анонимным каждый член АА.?” По мере развития мы поняли, что не можем быть тайным обществом, но, с другой стороны, мы не могли превратиться в собрание вдовильных труп. Поиск золотой середины между этими двумя крайностями потребовал долгого времени.

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 помогали 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.

Но вскоре стало очевидным, что таких бесед для наших целей недостаточно. Наша работа нуждалась в публичном освещении. Группы АА должны были связаться с как можно большим количеством страдающих алкоголиков. Поэтому многие группы стали проводить открытые собрания, на которых присутствовали друзья и все желающие, с тем, чтобы каждый гражданин мог сам увидеть, что мы из себя представляем. Отношение к этим собраниям было крайне одобрительным. Вскоре группы стали получать приглашения

## ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

выступить с сообщениями об АА в различных организациях, церковных общинах и медицинских обществах. Если на этих собраниях имя выступающего не называлось, а представители прессы были предупреждены, что имена и фотографии не должны появляться в печати, это приводило к хорошим результатам.

Затем мы попали в большую прессу, и это было захватывающе. Статьи в кливлендском издании “Plain Dealer”, рассказывающие о нас, увеличили число наших членов с нескольких человек до нескольких сотен всего за одни сутки. Сообщение об обеде, данном Рокфеллером в честь АА, помогло удвоить число наших членов всего за год. Знаменитая публикация Джека Александера в “Saturday Evening Post” создала АА репутацию национальной организации. Это чествование наших успехов привело к еще большему признанию нашей деятельности. Другие газеты и журналы просили материал об АА. Что было делать?

Когда публичное одобрение нашей деятельности на таком высоком уровне стало повсеместным, мы поняли, что оно может принести нам огромную пользу или причинить непоправимый вред. Все будет зависеть от того, в какое русло направить развитие событий. Мы не могли позволить самозванцам брать на себя роль мессий, представляющих АА широкой публике. Стремление к пропаганде уничтожит нас. Если кто-то один напьется в общественном месте или его уговорят использовать название нашего Содружества для собственных целей, это нанесет нам непоправимый ущерб. На этом высоком уровне (пресса, радио, кино и телевидение) анонимность — имеется в виду 100%-ная анонимность — была единственным правильным решением. В этом вопросе

## ТРАДИЦИЯ ДВЕНАДЦАТАЯ

принципы были гораздо важнее всех без исключения личностей.

Все эти события научили нас, что анонимность является проявлением подлинного смирения в действии. Это всеобъемлющее духовное качество, которое ныне стало определяющим в деятельности АА на всех уровнях. 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.

Мы уверены, что смирение, выраженное в анонимности, является лучшей защитой, которую Содружество Анонимных Алкоголиков когда-либо имело.

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

(Развернутая форма)

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

1. Каждый член Содружества Анонимных Алкоголиков является всего лишь малой частью большого целого. АА должно продолжать существовать, или большинство из нас наверняка погибнет. Поэтому наше общее благо стоит на первом месте. Однако благо каждого члена АА лишь немногим уступает ему по значимости.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании.

3. Нам следует принимать всех, страдающих от алкоголизма. Поэтому мы не можем отказывать никому из тех, кто желает выздороветь. Членство в АА никогда не должно связываться с денежными соображениями или с умением приспособливаться. Любые два-три алкоголика, собравшиеся вместе с целью поддержания трезвости, могут называть себя группой АА при условии, что как группа они не входят в какую-либо другую организацию.

4. В том, что касается своих собственных дел, каждая группа АА не несет ответственности ни перед кем, кроме своей совести. Но когда ее планы затрагивают интересы других групп, с ними необходимо советоваться. Ни одной

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

группе, ни одному региональному комитету и ни одному члену АА никогда не следует предпринимать каких-либо действий, которые могут сильно повлиять на АА в целом, не посоветовавшись с попечителями Главного Совета Обслуживания. В таких вопросах наше общее благо важнее всего.

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основаным на духовности и имеющим лишь одну главную цель — донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы в случае необходимости группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако,



## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует как можно быстрее достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА — крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что, скорее всего, не что иное как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти могут разрушить наше духовное наследие.

8. Содружество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением Двенадцатого Шага, никогда не должна оплачиваться.

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа — комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города — свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Попечители Главного Совета Обслуживания составляют наш Комитет Совета Обслуживания АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашей основной газеты “The A.A. Grapevine”. Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинные руководители АА — всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие, работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказы. Уважение ко всем — залог их полезности.

10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным

## ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ

реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому себя не противопоставляют. По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

11. Наши отношения с широкой общественностью должны отличаться личной анонимностью. Мы думаем, что АА следует избегать сенсационной рекламы. Наши имена и изображения, если мы представлены как члены АА, не должны использоваться в прессе, в кино или на радио. В наших отношениях с общественностью нам следует руководствоваться принципом привлечения, а не пропаганды. Нет никакой необходимости хвалить самих себя. Нам приятнее предоставить возможность отозваться о нас с похвалой нашим друзьям.

12. И последнее. Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, верим, что принцип анонимности имеет огромное духовное значение. Он напоминает нам о том, что мы должны отдавать предпочтение принципам, а не личностям; что мы должны на практике следовать принципу подлинного смирения. Это необходимо для того, чтобы дарованное нам огромное благо никогда не испортило нас; чтобы в нашей жизни мы всегда с благодарностью размышляли о Нем, стоящем над всеми нами.