

© 1991 г.

## АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ\*

### Как все это действует

Мало кто из тех, кто следовал нашему примеру, терпел неудачу. Те, кто не сумел побороть недуг, не хотят или не могут полностью отдать себя во власть нашей программы. Чаще всего это те люди, которые не могут быть честными даже наедине с собой. Есть такие несчастные. Это не их вина, а их беда, они такими рождены. По своей природе они не могут вести такой образ жизни, который требует от них предельной честности по отношению к себе. К сожалению, их шансы невелики. Не всегда мы можем помочь людям, страдающим серьезными умственными и психическими расстройствами, но и они могут надеяться, если обладают способностью реально оценивать ситуацию.

Наши истории показывают, какими мы были, что произошло с нами и то, какими мы стали. Если Вы решили для себя, что наш образ жизни Вас устраивает и Вы готовы идти куда угодно, чтобы стать такими как мы, Вы готовы к тому, чтобы предпринять некоторые шаги.

Иногда у нас возникали сомнения Мы надеялись, что можно найти более простое решение. Но его не существовало. Мы от всей души советуем Вам быть бесстрашными с самого начала. Некоторые пытались вернуться к старым идеям, но это сводило на нет все предыдущие усилия

Не забывайте, что мы имеем дело с алкоголем — хитрым, одурманивающим, могущественным! Без помощи нам с ним не справиться. Но существует Он, кто обладает достаточной силой. Это Бог. Постарайтесь прийти к нему)

Полумеры ни к чему не приведут. Мы подошли к решающему моменту. Мы просили Его о помощи с полным смирением.

Вот те меры, которые мы предприняли и которые предлагаем в качестве программы выздоровления:

Мы признали, что были бессильны перед алкоголем, и наша жизнь стала неуправляемой.

Только сила, существующая вне нас может вернуть нам здоровье.

Мы должны добровольно отдать свою жизнь в полное распоряжение Бога — такого, каким мы Его видели.

Мы должны проделать честный и бесстрашный самоанализ.

Признать перед Богом, самими собой и другими людьми истинную природу наших ошибок

Быть полностью готовыми к тому, что Бог сможет помочь нам справиться с болезнью.

Смирению просить Его избавить нас от недостатков.

Составить список тех, кого мы обидели, и быть готовыми искупить перед ними свою вину.

Прямо обратиться к этим людям с извинениями, исключая те случаи, когда это вновь может нанести вред.

Постоянно проводить самоанализ и признавать свои ошибки.

Стараться с помощью молитв и размышлений улучшить сознательный контакт с Богом, каким мы его видим, прося лишь о том, чтобы лучше понимать Его волю в отношении нас и в том, как довести ее до сознания других.

Испытав духовное обновление как результат этих шагов, мы пытались довести их до сознания других алкоголиков и положили в основу всей своей жизнедеятельности.

Многие из нас восклицали: «Что за правила! Я никогда не смогу следовать им!» Не отчаивайтесь. Ни у кого из нас не получалось все сразу гладко. Мы тоже не святые Суть в том, что мы хотели расти на основе духовных принципов. Они являлись основой нашего прогресса. Мы призываем скорее к духовному прогрессу, а не к духовному совершенству.

Наше описание алкоголиков, глава, посвященная агностицизму, наши личные истории до этой главы и после нее. доказывают три основных положения:

---

Продолжение. Начало см. в №№ 1—3.

- а) Мы были вольны алкоголизмом и не могли контролировать свои действия.
- б) Скорее всего, не в человеческих силах освободить нас от алкоголизма.
- в) Это может сделать Бог, если мы к нему обратимся.

Будучи убеждены в этом, мы оказались на третьей ступени, которая состоит в том, что мы отдали свою жизнь и волю во власть Бога, каким мы его себе представляли. Что мы подразумевали под этим и что конкретно мы делаем?

Первое требование — ни в коем случае не полагаться на свою волю, т.к. это не приведет к успеху. На этой основе мы постоянно находимся в столкновении с кем-либо, даже если желаем добра. Большинство людей предпочитают жить, опираясь только на свои собственные силы. Каждый человек похож на актера, который хочет поставить спектакль сам, он пытается переделать освещение, танцы, декорации, даже игру других актеров на свой манер. Если только на сцене все будет сделано как он сказал, если все будут слушаться его, спектакль получится великолепный. Все, включая его самого, будут довольны. Жизнь будет прекрасна. Пытаясь произвести изменения по своему вкусу, актер может показать себя с разных сторон. Он может быть добрым, спокойным, внимательным к другим, щедрым, даже скромным и неэгоистичным. С другой стороны, он может проявить жадность, эгоизм, нечестность. Как и у всякого человека, у него в характере могут присутствовать разные черты.

Что же обычно происходит? Спектакль получается так себе. Актер начинает думать, что судьба к нему несправедлива. Он решает прикладывать больше усилий. В следующий раз он может проявить больше требовательности или, наоборот, щедрости в зависимости от обстоятельств. И все равно спектакль не получается. Признавая, что и сам безгрешен, человек считает, что основная вина лежит на других. Он становится злым, раздражительным, жалеет только себя. В чем его основная беда? Ведь разве он не проявляет свои эгоистичные интересы, даже когда старается быть добрым? Разве не является жертвой заблуждения, что удовольствия и счастье в этом мире надо добывать с помощью силы? И разве не видят остальные актеры, занятые в спектакле, что именно эти качества и требуются от них? И разве его поведение не заставляет их платить ему той же монетой — стараться урвать из спектакля что-то для себя? Не является ли он, даже в лучшие минуты, разрушителем, а не создателем гармонии?

Наш актер ставит себя в центр Вселенной, или, как говорят теперь, он эгоцентричен. Он напоминает отставного бизнесмена, который греется на солнышке во Флориде в разгар зимы и жалуется на катастрофическое положение нации, министра, вздыхающего над грехами, совершенными в XII веке, политического деятеля и реформиста, которые уверены, что наступит Утопия, если только все остальные будут вести себя соответственно, на бродягу-нищего, который считает, что общество его обмануло, или на алкоголика, который потерял в жизни все и теперь изолирован от общества. И каковы бы ни были Ваши возражения, разве не обеспокоены мы прежде всего самими собой, своими страданиями и жалостью к себе?

Эгоизм — эгоцентризм! Это, как нам кажется, корень наших проблем. Движимые страхом, самообманом, карьеризмом, жалостью к себе и тысячью других причин, мы пытаемся оттолкнуть своих товарищей, и они платят нам тем же. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, беспричинно, но вспомнив прошлое, мы всегда вспоминаем, что однажды предпочли их интересам свои, и тем самым спровоцировали сегодняшнюю ситуацию.

Итак, мы считаем, что сами являемся основной причиной своих неприятностей. Они возникают в нас самих, и алкоголик — крайний случай того, чего человек может добиться, следуя только своей воле, хотя сам он, конечно, так не думает. Прежде всего мы, алкоголики, должны освободиться от эгоизма. Мы должны, или он погубит нас! Бог помогает нам в этом нелегком деле. И иногда без его помощи справиться просто невозможно. У многих из нас были философские и религиозные идеалы, к которым мы стремились, но, несмотря на наше искреннее желание, мы не могли достичь их. Мы также не могли отвлечь внимание от своей персоны, полагаясь лишь на собственные силы. Нам была необходима помощь Бога.

Вот как это получается на практике. Прежде всего надо прекратить игру с Богом. Она ни к чему хорошему не приведет. Затем мы приняли решение, что руководить нами в жизненной драме должен только Бог. Он — Хозяин. Мы лишь его слуги. Он — Отец, а мы его дети. Большинство хороших идей очень просты, и это положение легло в основу триумфальной арки, через которую мы пришли к свободе.

Когда мы совершенно искренне и Добровольно пришли к такому убеждению, последовали чудеса разного рода. У нас появился новый Работодатель. Будучи всемогущим, он обеспечивал нас всем необходимым при условии, что мы добросовестно выполняли свою работу. На основе этого нас все меньше интересовали наши личные планы, желания, мы сами. Нас все больше интересовало то, что мы можем сделать в жизни. По мере того, как мы чувствовали прилив новой силы, как успокаивался наш разум, как мы понимали, что без страха можем смотреть жизни в лицо, как осознали Его

присутствие, нас уже не страшил день сегодняшний, вчерашний или завтрашний. Мы рождались заново.

Теперь мы были на третьей ступени. Многие из нас говорили Создателю, каким мы Его видели: «Господь, я отдаю себя в Твою власть, делай со мной, что хочешь. Только избавь меня от бремени эгоизма, чтобы я мог лучше исполнять Твою волю. Помоги мне победить все трудности, чтобы эта победа стала новым свидетельством Твоей Силы для тех, кому я могу помочь воспользоваться Твоей Силой, Любовью и образом жизни. Позволь мне всегда служить проводником Твоей воли!» Прежде чем предпринять этот шаг, нужно было как следует подумать и увериться в том, что мы готовы к нему — к тому, чтобы полностью отдать себя во власть Бога.

Мы пришли к убеждению, что желательно предпринять этот шаг не в одиночку, а с кем-то, кто разделяет эти же идеи, например, с женой, с другом, или духовным наставником. Но лучше встретиться с Богом в одиночку, чем с тем, кто может неправильно понять. То, какими словами мы передавали идею, было неважно до тех пор, пока это не вызывало сопротивления. Это лишь начало, но если оно проведено искренне и с достаточным почтением, его результат был весьма значителен и появлялся незамедлительно.

Затем мы переходили к ряду действий, требовавших определенных усилий, и первым из них было избавление от собственных недостатков, чего раньше многие из нас и не старались сделать. Хотя наше решение было жизненно важным, необходимым, оно бы ни к чему не привело, если бы за ним не последовали действия, направленные на то, чтобы избавиться от тех черт характера, которые мешали нам. Наше пристрастие к алкоголю было лишь их проявлением. Нам необходимо было дойти до корней к истоков.

Итак, мы начали самоанализ. Это была четвертая ступень. Если попытаться избежать его, то все предыдущие усилия могут не дать никакого результата. Когда мы проводим инвентаризацию, мы имеем дело в основном с фактами. Это попытка узнать, как же в действительности обстоят дела, скажем, в торговле. Нам надо найти испорченный товар, или то, что не может быть продано, и избавиться от него без сожаления в возможно более короткое время. Если торговец хочет иметь прибыль, ему приходится быть честным с самим собой в отношении качества товаров.

Мы делаем примерно то же самое, но в отношении своих жизней. Мы пытаемся рассмотреть все черты своего характера и выделить среди них те, которые привели нас в такое печальное состояние. Будучи убежденными в том, что эгоизм в его различных проявлениях был основной причиной нашего падения, мы рассматривали, какое влияние он оказывает на нас.

Чувство обиды — одно из первых препятствий. Оно разрушает личности алкоголиков больше, чем что-либо другое. Именно оно ведет к возникновению огромного числа душевных заболеваний, ибо мы были больны не только физически, психически, но и духовно. Когда духовная болезнь отступает, мы начинаем выздоравливать физически и психически. Разбирая свои обиды, мы выписывали их на бумажку. Мы составляли список людей, учреждений и принципов, которые вызывали у нас обиду или злость. Мы пытались выяснить, почему именно они вызывают у нас такие чувства. В большинстве случаев оказывалось, что наша самооценка, наши амбиции, личные отношения (включая сексуальные) были затронуты, или над ними нависала угроза. Это ранило нас.

На своем листе мы выписывали имена людей и — против них то, какое зло они нам причиняли. Мы пытались также выяснить, какие наши интересы они ущемляли: самооценку, безопасность, личные или сексуальные отношения.

Мы разложили по полочкам всю свою жизнь. Главную роль играли тщательность и искренность. После этого мы внимательно все изучили. Первое, что пришло нам на ум — мир этот несправедлив, и люди часто бывают неправы. Но прийти к выводу, что другие неправы — не самое главное, до этого мы доходили и раньше. Обычно все кончалось тем, что к нам по-прежнему все были несправедливы и мы обижались на весь мир. Иногда мы признавали свои ошибки и мучались угрызениями совести. Но чем больше мы старались бороться с таким устройством мира и переделывать вещи и людей на свой лад, тем хуже становилось нам. Как и на войне, победителю только кажется, что он победил. Периоды нашего триумфа тоже были весьма краткосрочны.

Каждому ясно, что жизнь, в которой присутствует чувство обиды бесполезна и ведет в никуда. Вплоть до того момента, когда мы начали свой анализ, мы могли вспомнить считанные часы, которые нас удовлетворяли. Но для алкоголика, чьей единственной надеждой является его духовный рост, чувство обиды представляет несомненно более серьезную опасность. Оно неизбежно ведет к гибели. Ведь отдавшись во власть этих чувств, мы как бы запирали себя от света Духа. Забытье, приносимое алкоголем, вновь забирает нас в свои сети. А для нас пить — значит умереть.

Если мы хотели жить, нам надо было освободиться от злости. Скандалы и переживания — это не для нас. Они могут оказывать различное влияние на здорового человека, но для нас они равносильны яду.

Мы вернулись к своему листку, ибо он стал для нас ключом в будущее. Раньше мы искали дорогу

Обычно это делалось подобным способом:

Я обижен на г-на Брауна	Причина внимание, которое он оказывает моей жене,  рассказал жене о моей любовнице.  может занять мое место на службе	Действует на сексуальные отношения, самооценку (страх),  сексуальные отношения, самооценку «страх»,  безопасность, самооценку (страх)
миссис Джоунз	она зануда, она постоянно оскорбляет меня, из-за нее спился ее муж, мой друг, она сплетница	личные отношения, самооценку (страх)
моего начальника	неумный, несправедливый, занудливый, грозится уволить меня с работы за пьянство и арестовать мой счет в банке	безопасность, самооценку (страх)
мою жену	не понимает меня и действует на нервы, ей нравится Браун, хочет переписать дом на свое имя	гордость в личных и сексуальных отношениях, самооценку (страх)

туда совсем в другом направлении. Нам начинало казаться, что окружающий мир сильнее нас. В этом случае несправедливое поведение других людей могло привести к трагедии. Где мы могли искать спасение? Мы понимали, что надо научиться контролировать свои эмоции, но как сделать это? Мы хотели избавиться от чувства обиды на весь мир так же сильно, как от зависимости алкоголя.

Вот направление нашего движения: мы поняли, что люди, обидевшие нас, возможно, были духовно больны. Хотя нам не нравились симптомы их болезни и то, что они беспокоили нас, они были такими же больными как и мы. Мы просили Бога помочь им обрести те же терпимость, жалость и спокойствие, которые мы с радостью дадим больному другу. Когда человек обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Могу ли я чем-то помочь ему? Бог помог мне избавиться от гнева. И я должен помочь этому человеку».

Мы старались не отвечать злом на зло и не вступать в споры. Мы не будем обращаться так с этими больными. В противном случае мы не сможем им ничем помочь. Мы не могли оказать помощь всем, но Бог учил нас быть добрыми и терпеливыми в каждом конкретном случае.

Мы вновь обращались к нашему списку. Не обращая внимания на ошибки других, мы искали свои собственные. В каком случае мы были эгоистичны, нечестны, честолюбивы или испуганы? Хотя не только мы были повинны в сложившейся ситуации, мы пытались убедить себя в том, что другие были не так замешаны в этом, как мы. Почему? Да потому, что ведь мы занимались самоанализом, а не они. Когда мы выявляли свои грехи, мы тоже записывали их. И этот список был составлен честно и откровенно. Мы открыто признавались в своих грехах и хотели их исправить.

Обратите внимание на то, что в перечне фигурирует слово «страх». Это короткое слово оказывает огромное влияние на все стороны нашей жизни. Это было дьявольское чувство, и все наше существование было отравлено им. Оно уходило корнями в обстоятельства, приведшие нас к несчастью, которого мы не заслужили. Но не сами ли мы вызвали к жизни это чувство? Иногда нам казалось, что оно сродни воровству. Но страх доставлял нам еще больше неприятностей.

Мы досконально изучали наши страхи. Мы также выписывали их на бумажку, но это не вызывало у нас сопротивления. Мы пытались понять причину их возникновения. Не потому ли это все произошло, что наше стремление рассчитывать только на себя не сработало? Самостоятельность была хороша, пока нам не требовалась помощь со стороны, что случалось довольно часто. Некоторые из нас были весьма самоуверенны, но и они не могли решить ни проблему страха, ни какую-то другую проблему. Когда мы начинали заноситься, это только усложняло ситуацию.

Возможно, существует лучший способ — мы так считаем. Мы теперь живем по другим принципам, опираясь на Бога и доверяя только Ему. Мы доверяем безграничному Богу больше, чем самим себе. Мы живем в этом мире для того, чтобы исполнять ту роль, которую Он нам предписал. В той же мере, в какой мы стараемся сделать так, чтобы это понравилось Ему, опираясь на Него, Он помогает нам встречать бедствия, выпадающие на нашу долю, спокойно.

Мы не чувствуем себя виноватыми в том, что полностью зависим от Бога. Мы просто смеемся над теми, кто считает зависимость от Бога проявлением слабости. Как ни парадоксально, это, скорее про-

явление силы. Веками доказано, что вера — всегда смелость. Все верующие сильны духом. Они доверяют своему Богу. Мы никогда не извиняемся за Бога. Напротив, мы помогаем Ему через нас проявлять свою силу. Мы просим избавить нас от страха и направить на путь, который приведет нас к тому, чем бы Он нас хотел видеть. Мы сразу же начинаем избавляться от страха.

Теперь о сексе. Многие из нас желали, чтобы этот вопрос был тщательно изучен. Прежде всего, мы хотели бы проявить большой такт при рассмотрении этого вопроса. Проще всего оставить его в стороне. Но именно в этом вопросе мнения людей различаются очень сильно и доходят до крайностей, иногда до абсурда. Одна группа заявляет, что секс — это низжайшее проявление человеческой натуры, только необходимость, без которой невозможно продолжение рода. Другие требовали больше и больше секса, полностью отрицали институт брака и считали, что все проблемы человечества уходят корнями в проблемы секса. Они считают, что нам его постоянно не хватает или мы получаем не то, что хотим. Они везде видят проявление его значимости. Иными словами, одни предлагают нам только пресную пищу, а другие хотят предложить всю жизнь питаться только перцем. Мы хотели бы обойтись без крайностей. Мы не хотим также быть судьями чьего-либо поведения. У всех есть свои проблемы в области секса. Что же мы можем сделать?

Мы рассмотрели свое поведение за несколько лет. Когда мы проявили эгоизм, нечестность, были невнимательны к другим? Кого мы обидели? Испытывали ли мы неоправданную зависть, подозрение, горечь? Если мы допускали ошибки, как нам следовало поступить, чтобы избежать их? Мы все это написали на бумагу и проанализировали.

Таким образом мы пытались выработать свой будущий идеал поведения в области секса. Каждую мелочь мы рассматривали с точки зрения эгоизма. Мы просили Бога помочь нам выработать идеал и постараться достичь его. Мы всегда помнили, что наши сексуальные возможности есть Божий дар и поэтому не могут быть злом, но нельзя использовать бездумно или только в своих корыстных целях, равно как и полностью пренебрегать.

Каким бы ни оказался наш идеал, нам следовало стремиться к нему. Следовало извиниться перед теми, кого мы обидели, и стараться больше никому не причинять зла. Другими словами, мы относились к проблеме секса так же, как и к любой другой. В размышлениях мы пытались найти ответ на каждый конкретный вопрос. Если ты этого хочешь, то всегда найдешь правильный ответ.

Только Бог может правильно оценить наше положение в области секса. Разговор с другими людьми тоже не принесет вреда, но главным судьей является только Бог. Мы понимаем, что среди людей могут быть и те, кто фанатичен в отношении секса, и те, кто к нему совершенно равнодушен. Поэтому мы стараемся избегать предвзятых рассуждений и советов.

Но предположим, наши идеи неверны, и мы не можем продолжать движение в избранном направлении. Что мы сделаем? Напьемся? Некоторые говорят, что да. Но это не совсем так. Все зависит от мотивов поведения. Если мы сожалеем о том, что делали и имеем искреннее желание следовать за Богом на пути к лучшему, мы поверим в то, что можем заслужить прощение и получим урок. Но если мы ни о чем не жалеем, продолжая причинять другим боль, нет сомнения в том, что снова начнем пить. И это не голая теория. Мы располагаем фактами, подтверждающими эту мысль.

Подытожим наши идеи в области секса. Мы искренне просим помочь нам отыскать идеал, просим направлять нас на верный путь в сложных ситуациях, просим силы на то, чтобы всегда поступать правильно. Если секс доставляет нам много хлопот, тем с большей энергией пытаемся мы помочь другим в этой области. Мы думаем прежде всего об их заботах и нуждах. Это отвлекает нас от собственных забот. Это помогает унять горячее желание, которое может привести к сердечному приступу.

Если мы были честны в самоанализе, мы многое написали. Мы выписали и проанализировали свои отрицательные эмоции. Мы начали понимать их вред и бесполезность. Мы начали понимать, к каким ужасным последствиям они ведут. Мы начали учиться терпению, спокойному и доброжелательному отношению ко всем людям, даже к нашим врагам, которых теперь мы считаем просто больными людьми. Мы составили список людей, которым причинили боль, и пытались исправить ошибки, если было возможно.

В этой книге Вы снова и снова читаете, что Вера сделала для нас то, на что мы сами оказались неспособны. Мы надеемся, что теперь и Вы верите в то, что Бог может помочь, какие бы ни были предубеждения против него. Если Вы приняли решение и провели самоанализ, это неплохое начало. И если так, то Вы проглотили и переварили приличный кусок правды о себе.

Перевод с английского С. В. Крыловой

Продолжение следует