

# THE LITTLE RED BOOK

A SOBRIETY CLASSIC



## Оглавление

О «Маленькой Красной Книге» Эда У.....	3
Для лучшего понимания счастливой трезвости .....	5
ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ .....	6
ПЕРВЫЙ ШАГ .....	7
ВТОРОЙ ШАГ .....	10
ТРЕТИЙ ШАГ .....	13
ЧЁТВЁРТЫЙ ШАГ .....	17
ПЯТЫЙ ШАГ .....	23
ШЕСТОЙ И СЕДЬМОЙ ШАГ .....	25
ВОСЬМОЙ И ДЕВЯТЫЙ ШАГ .....	27
ДЕСЯТЫЙ ШАГ .....	31
ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ .....	34
ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ .....	38
Составляющая первая .....	38
«Испытав духовное пробуждение, как результат этих Шагов...» .....	38
Вторая составляющая .....	41
«...мы старались нести эту весть алкоголикам...» .....	41
Третья составляющая .....	45
«...применять эти принципы во всех наших делах».....	45

## *О «Маленькой Красной Книге» Эда У.*

### **ПРИМЕЧАНИЕ\***

*Единственным ресурсом выздоровления и работы по 12 Шагам Анонимных Алкоголиков является книга «Анонимные Алкоголики». Данный материал имеют одну цель – привести нас к нашим основам – к Большой Книге «Анонимные Алкоголики», в которой на первых 16 4 страницах изложены точные инструкции к работе по 12 Шагам, в результате выполнения которых, любой страждущий алкоголик может выздороветь от алкоголизма «...безнадёжного состояния мышления и тела».*

### **АНОТАЦИЯ\***

Эта аннотация фигурирует на задней обложке The Little Red Book, The Original 1946 Edition, напечатанной Coll-Webb Co., Publishers, P.O.Box 564, Minneapolis, Minnesota  
ДАННЫЕ ИЗ МИННЕАПОЛИСА УКАЗЫВАЮТ, ЧТО АА РЕЗУЛЬТАТИВНЫ НА 75% (The AA Grapevine, Август 1946)  
В 1942 году Эд У. начал проводить классы с «Ознакомление с Двенадцатью Шагами», которые помогли миннеаполисской группе достичь 75 процентный уровень выздоровления. Затем, в 1946 году Эд вместе с Бэрри К. (он был первым протрезевшим АА в штате Миннесота) опубликовали книгу лекций, которые проводились в этих классах. Изначально названную «Двенадцать Шагов», её любовно прозвали «маленькой красной книгой».

Впервые снова в печати после более 65 лет, первое издание 1946 года, ссылаясь на первоисточник, доносит, как некоторые из ранних АА сделали эту программу их образом жизни. Все, от новичков до старожил, найдут массу практического опыта в этом руководстве по Двенадцати Шагам.

### **ПОХВАЛЫ ИЗДАНИЮ МАЛЕНЬКОЙ КРАСНОЙ КНИГИ 1946 ГОДА\***

"Я получил огромное удовольствие от вашей маленькой книги, и знаю, что она докажет себя очень полезной для многих". Доктор Боб, сооснователь Анонимных Алкоголиков (Из письма Эду У. датированного 29 декабря, 1946 года)

"Всем, кто прочёл, это очень понравилось, чего, разумеется, и следовало ожидать!" Билл У., сооснователь Анонимных Алкоголиков (Из письма Эду У. датированного 14 ноября, 1946 года)

### **ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА\***

Эта книга была первоначально подготовлена в виде серии заметок для 12-ти шаговых дискуссионных собраний для новых членов АА. Это оказалось очень эффективным и полезным. Многие группы приняли её, используя отпечатанные на mimeографе копии. Требование такой интерпретации в книжной форме, как от отдельных лиц, так и групп сделало печать целесообразной.

### **ПОСВЯЩЕНИЕ\***

С благодарностью за их неустанные и вдохновенные усилия в обретении НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ алкоголиками всего мира в выздоровлении от болезни «алкоголизм». Сотни тысяч, которые выздоровели от этой болезни и те, кто ещё ожидает помощи, будут в вечном долгу перед основателями Сообщества Анонимных Алкоголиков за их беззаветное служение всем алкоголикам. Мы верим, что только Сила, более могущественная, чем мы сами, могла вдохновить наших основателей на создание Сообщества АА, написание и издание книги «Анонимные Алкоголики» и применение в ежедневной жизни принципов этой Программы выздоровления.

*Со всей искренностью эта книга посвящается  
Биллу У. и Доктору Бобу*

## **ВСТУПЛЕНИЕ\***

Данное вступление к Программе Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков предлагается всем алкоголикам – мужчинам и женщинам, чьи жизни стали неуправляемы из-за бессилия перед алкоголем. Назначение этой книги – помочь всем членам Сообщества в разработке доступного распорядка дня по принципам АА. Содержание этой публикации опирается на основную информацию из книги «Анонимные Алкоголики».

Все дополнительные материалы основаны на практическом опыте и жизнях алкоголиков, которые обрели душевный покой и счастливую трезвость через духовный опыт, полученный в Анонимных Алкоголиках. Часто мы не способны признать, насколько мы физически, морально и духовно больны. По своему неведению мы пытаемся упростить Программу, подогнать её под наше извращённое восприятие мира. Не подлежит сомнению, сколько добра можно принести, подарив другим тот кладёз знаний, который приобрели ветераны АА посредством своего собственного успешного опыта. Именно в этом и заключается цель данного вступления и задача этого пояснения.

Будучи алкоголиками, потерявшими контроль над своей жизнью, мы не осознавали всей опасности нашего положения и того, насколько алкоголизм поразил и исковеркал наше тело и душу. Без помощи и взаимодействия с членами АА, понявшими свою проблему и сумевшими обуздать алкоголизм, мы не смогли бы понять всей значимости и эффективности этой простой Программы.

Выздоровливать по Программе АА просто. Нужно всего лишь принять её для себя. Это произойдёт, если мы будем жить по ней. Только отрицание болезни, сомнения, безразличие, нечестность и церебральные нарушения могут преградить путь к успеху.

АА не являются религией. Это Сообщество не имеет отношения к официальной религии, медицине или психологии. Но Анонимные Алкоголики смогли извлечь терапевтические свойства из этих дисциплин и сформировать их в « ОБРАЗ ЖИЗНИ», живя по которому, мы можем сохранять счастливую трезвость и быть полезными и уважаемыми в обществе. Программа АА создана для неисправимых пьяниц, которые искренне хотят протрезветь и согласны пойти на всё, чтобы стать трезвыми. Но Программа никогда не сработает для алкоголиков, которые просто хотят ограничить своё употребление. Абсолютная честность – это неизменное требование реабилитации. Ещё для успеха обязательно требуются упорное желание выздороветь и вера в Высшую Силу, которая могущественнее нас самих.

У нас должны появиться духовные понятия, но это не подразумевает принадлежности к официальной религии. Хотя нам и необходимо поверить в Высшую Силу, мы вольны воспринимать её такой, как мы её понимаем. Алкоголики в любом уголке мира, которые смогли выздороветь с помощью Сообщества Анонимных Алкоголиков, опровергают столетнее предубеждение, что все алкоголики ненадёжны и им суждено оставаться безнадёжными пьяницами всю оставшуюся жизнь. Сотни тысяч людей явились доказательством обратного, и тысячи новых алкоголиков ежедневно подтверждают, что, живя по принципам АА, алкоголизм может быть побеждён.

Ежедневная трезвость – простая цель АА. Но одной трезвости недостаточно. Для поддержания трезвости нам необходимы честность, смирение, благодарность и отказ от эгоизма. Для тех, кто решил принять Программу АА как средство выздоровления от алкоголизма, мы рекомендуем подробное изучение книги «Анонимные Алкоголики». Работайте по ней постоянно.

В книге «Анонимные Алкоголики» есть ответы на все вопросы, эта книга написана алкоголиками для алкоголиков и основывается на пробах и ошибках первых ста членов Сообщества. Они разработали программу выздоровления, которая доказала свою надёжность и эффективность на примере жизней миллионов алкоголиков. Используя книгу АА как учебник, регулярно посещая собрания Анонимных Алкоголиков и возвращаясь к толкованию Двенадцати Шагов по мере нашего выздоровления, мы закладываем глубокий фундамент для восстановления наших жизней.

Нас не должно беспокоить осознание необходимости совершенно точного соблюдения Программы. Мы знаем, что совершенство невозможно. Мы просто прилагаем все усилия для того, чтобы усовершенствовать самих себя и вести такой образ жизни, который необходим для приобретения трезвости, здоровья и здравомыслия алкоголиками, которые хотят победить эту смертельную и неизлечимую болезнь – алкоголизм.

## Для лучшего понимания счастливой трезвости

*Смирение, честность, вера, мужество, благодарность и служение являются жизненно важными факторами, способствующими долгим годам счастливой жизни в трезвости тысяч членов Анонимных Алкоголиков. Для понимания этих факторов будут полезны следующие определения основных терминов АА.*

### **Смирение**

Объективный взгляд на состояние, каковым оно является, готовность взглянуть правде в глаза, признание своего статуса алкоголика; свобода от ложной гордости и высокомерия, понимание должных взаимоотношений между нами и Высшей Силой, а также между нами и другими людьми, признание и работа над этими взаимоотношениями в течение каждых 24 часов.

### **Честность**

Свобода от самообмана, надёжность в мыслях и поступках, искренность в желании выздороветь от алкоголизма, готовность признавать ошибки, честность во всех делах с другими людьми, отказ от тайного употребления первой рюмки.

### **Вера**

Доверие, надежда и вера в Программу АА; вера в то, что мы можем выздороветь также, как и другие члены Сообщества, а также в то, что практическое применение Программы Двенадцать Шагов необходимо для счастливой долгой трезвости; готовность принять помощь от Высшей Силы.

### **Мужество**

Способность разума, позволяющая нам разрешать проблемы и жизненные реалии без употребления алкоголя. Сила духа, позволяющая принять то, что мы не можем изменить, решимость твёрдо стоять на ногах, испрашивая у Бога помощи во всех вопросах – как приятных, так и, наоборот, таких, которые могут снова привести нас к употреблению; бесстрашие в нашей вере, смирение, честность и самоотречение.

### **Благодарность**

Благодарность – продолжение чуда нашей трезвости. Благодарность является здоровой позицией духа – по мере того, как мы открываем в себе способность к благодарности, увеличивается наша возможность счастья, служения и трезвости. Недостаток благодарности может привести к первой рюмке; благодарность и трезвость неотделимы.

### **Служение**

Служение Богу и нашим ближним – ключ к успеху в Сообществе АА. Помогая другим алкоголикам, которым необходима наша помощь, мы обретаем терпимость и смирение, нужные нам для счастливой трезвости. Служение борется с эгоцентризмом. Оно напоминает нам о нашей бессилии перед алкоголем. Грамотное бескорыстное служение является источником жизненной силы Сообщества Анонимных Алкоголиков.

## ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ

**ПЕРВЫЙ ШАГ** – Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.

**ВТОРОЙ ШАГ** – Поверили, что Сила более могущественная, чем мы сами, могла бы вернуть нас к здравомыслию.

**ТРЕТИЙ ШАГ** – Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ** – Провели тщательную и бесстрашную личную моральную инвентаризацию.

**ПЯТЫЙ ШАГ** – Признали перед Богом, самим собой и каким-либо другим человеком истинную суть наших ошибок.

**ШЕСТОЙ ШАГ** – Обрели готовность к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.

**СЕДЬМОЙ ШАГ** – Смиренно просили Его избавить нас от наших изъянов.

**ВОСЬМОЙ ШАГ** – Составили список всех людей, которым мы причинили ущерб, и преисполнились готовностью возместить его им всем.

**ДЕВЯТЫЙ ШАГ** – Напрямую возмещали ущерб этим людям, где только возможно, за исключением тех случаев, когда это могло причинить вред им или кому-либо другому.

**ДЕСЯТЫЙ ШАГ** – Продолжали собственную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.

**ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ** – Искали путь молитвой и медитацией углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.

**ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ** – Испытав духовное пробуждение, как результат этих Шагов, мы старались нести эту весть алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.

# ПЕРВЫЙ ШАГ

**ПЕРВЫЙ ШАГ – Мы признали, что мы были бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.**

---

Мужчины и женщины, имеющие аллергию к алкоголю, но продолжающие бесконтрольное употребление алкоголя, рано или поздно заболевают особенной болезнью. Эта болезнь известна медицине как алкоголизм – уникальное заболевание, поражающее нас физически, умственно и духовно. Первый Шаг вкратце рисует нам картину трагического парадокса потерявшего контроль алкоголика, заболевшего этой болезнью и ставшего полностью бессильным перед ней.

Пьяницы такого типа считают алкоголь физической потребностью организма, они постепенно повышают количество выпитого за счёт уменьшения потребления полноценного рациона питания. Это ведёт к возникновению физических и психических расстройств, которые нарушают здоровье и комфорт такого человека.

***Изучение Первого Шага будет посвящено физическому аспекту алкоголизма.***

Очень немногие алкоголики смогли внять разуму и взглянуть на свою проблему употребления. Они неохотно соглашались, что надо бросить пить, но, тем не менее, продолжают употреблять. Жестокие похмелья заставляют этих людей понять, что они физически больны, но они считают, что «клин клином вышибают», поэтому продолжают запои, пока не приблизятся к финальному концу, испытывая огромные физические и моральные муки. Алкоголик живёт в вынужденном рабстве. Алкоголь – единственное средство, способное сделать жизнь терпимей и успокоить истерзанные нервы. Существование в таких условиях делает жизнь такого человека неуправляемой.

Исправление данного состояния – это серьёзная проблема, требующая незамедлительного вмешательства. Для человека, по-настоящему искренне захотевшего бросить пить, выздоровление возможно. «Неуправляемость жизни» и ужасное физическое состояние могут быть исправлены. Мы только должны эту потребность и желание помощи осознано выразить.

Основатели Анонимных Алкоголиков определили физический аспект болезни как часть своего бессилия перед алкоголем. В их новой Программе выздоровления физический фактор занял самое первое место. С помощью Двенадцати простых Шагов они описали путь к НОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, который смог восстановить их физическое здоровье и счастливую трезвость. Ключом к успеху стало ежедневное применение их. Путём проб и ошибок, они разработали простую философию, способную остановить алкоголизм. Она включила в себя знание многих жизненно важных фактов. Например то, что выздоровление возможно, но полного исцеления получить нельзя. Мужчины или женщины, ставшие алкоголиками, никогда не смогут контролировать своё употребление спиртного. У них развилась серьёзная болезнь и понизилась их физическая и психическая устойчивость к алкоголю. Они бессильны перед алкоголем. Последующее употребление ведёт только к физическим мукам и безрассудному поведению. Эти люди по-настоящему тяжело больны.

Опыт показывает, что выздоровление от алкоголизма зависит от следующих условий и действий:

- 1. Искреннее желание бросить пить.***
- 2. Признать и понять до глубины души своё бессилие перед алкоголем.***
- 3. Убеждённость в том, что алкоголизм – это смертельная и неизлечимая болезнь, которая поражает тело, разум и душу.***
- 4. Признать себя пациентом, пришедшим в АА за лечением.***
- 5. Отождествить алкоголь с ядом, а не с увеселительным напитком для себя.***
- 6. Полностью понять воздействия алкоголя на себя.***
- 7. Принять то, что мы – алкоголики.***
- 8. Изучать, применять и верить в Программу Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков.***
- 9. Верить, что превозмочь алкоголизм можно, но выпить снова у нас уже никогда не получится.***
- 10. Приобрести все знания, доступные нам, о том, как алкоголизм вредит здоровью и благополучию.***
- 11. Использовать знания и понимание нашей болезни не только для обретения трезвости, но и для предотвращения срыва.***

## ***12. Напоминать себе об опасности алкоголизма, постоянно держа в голове картину того, какой неуправляемой становится наша жизнь при употреблении алкоголя и насколько сильно наше бессилие перед ним.***

Взгляд обычного человека на проблему алкоголизма довольно прост и основывается на известных всем фактах и опыте данного человека в алкоголизме, а также на его знаниях, полученных от других алкоголиков. Приведённые ниже сведения кратко объясняют то, что необходимо знать об алкоголизме новичку. Понимание человеком алкоголизма обычно постепенно растёт по мере того, как он воплощает Программу Анонимных Алкоголиков в жизнь.

Природа дала каждому мужчине и женщине физическое тело, организм, способный переносить тяготы нашей напряжённой жизни. Здоровый человек может перенести большие испытания в самых неблагоприятных обстоятельствах, если его обеспечить кислородом, водой, сбалансированным питанием, полноценным отдыхом и релаксацией. Когда такие условия соблюдаются, человек стоек и жизнеспособен. Если же какое-то из условий постоянно нарушается, то постепенно возникает состояние какой-то неполноценности, например, проблемы с физическим здоровьем, нервный срыв или невроз. Сбой в нервной системе влияет на душевное равновесие, и со временем ведёт к смерти от недостатка отдыха и полноценного питания.

Алкоголизм не только провоцирует такое состояние, но и осложняет его ежедневным употреблением токсичного вещества – алкоголя. В первую очередь, поражаются клетки крови и соматические клетки, а когда мы заменяем ядовитым алкоголем питательные вещества, необходимые для здорового существования, начинают поражаться и ткани мозга. Этот яд вызывает поражение мозга и выводит из строя естественные защитные механизмы нашего организма. Иногда физическое ухудшение происходит очень быстро, но чаще всего зависимость развивается постепенно, в течение нескольких лет, поэтому острое физическое истощение наблюдается только на последних стадиях заболевания.

Алкоголик не способен осознавать опасности своего психического и физического ухудшения, поэтому он не замечает своего упадка. Алкоголизм постепенно лишает человека возможности отличать норму от патологии в употреблении спиртного. Под влиянием негативного мышления, характер человека меняется в худшую сторону, что толкает алкоголика к затаяному пьянству. Такое изменение личности волнует друзей и родных. Но сам алкоголик исключает любую самокритику и перестаёт ладить с реальностью.

Выздоровление от алкоголизма – болезни, сделавшей нашу жизнь неуправляемой, – может произойти, только если мы перестанем пить и вернёмся к нормальному сбалансированному питанию, полностью исключая алкоголь. Для алкоголика другого выхода нет. Люди пьющие, но контролирующие своё употребление, могут запросто перестать пить, но алкоголикам стоит обратиться за профессиональной медицинской помощью в начале своей реабилитации, так как их физическая устойчивость снижена, а нервная система истощена. Часто люди, не уделяющие должного внимания своему физическому состоянию, в самом начале выздоровления, не могут справиться и с алкоголизмом. Некоторые могут выздороветь, хотя у них происходит замедление прогресса из-за плохого физического самочувствия.

Мы считаем, что все алкоголики, которые обратились за помощью в Сообщество Анонимных Алкоголиков, должны быть госпитализированы. К сожалению, в настоящее время это не всегда возможно, поэтому членам АА, не имеющим возможности получить лечение в больнице, следует обратиться к врачу, компетентному в вопросах диагностики и лечения алкоголизма. Важность этого совета не преувеличена. Алкоголик – это больной человек, который не понимает своей болезни, а просто хочет улучшить своё физическое состояние. Ветераны АА должны убедиться, что новичок прошёл полное медицинское обследование у врача. Те же, кто пренебрёг такой простой мерой и не обратился за квалифицированной медицинской помощью, сами тормозят своё выздоровление от алкоголизма.

Люди, чья жизнь стала неуправляема от беспорядочного употребления алкоголя, делают очень серьёзный шаг, принимая нашу Программу и пытаясь воплотить её в жизнь. Приобретение таким алкоголиком образа жизни АА становится залогом его будущего. Алкоголики не могут себе позволить отойти от процесса выздоровления из-за ухудшения физического состояния, поэтому они должны следить за здоровьем, чтобы болезни не стали причиной возврата к пьянству. Новым членам полезно изучать разнообразные стадии алкоголизма, применительно к своему состоянию, а также принять факт, что они – алкоголики, и обсудить свои проблемы с более опытными членами АА, которые всегда предложат свои советы и помощь.

Научитесь видеть в алкоголизме болезненное состояние нервной системы в результате избыточного употребления алкоголя. Призадумайтесь над своим бессилием до болезни. Узнайте о различных медицинских анализах и психологических тестах, которые помогают определить степень алкоголизма.

Признайте, что вам «больше так жить нельзя». Признайте свою неспособность сделать правильный выбор – помните о своей неспособности отказаться от алкоголя даже перед лицом неизбежной катастрофы. Если вы пьёте, то это определённо характеризует вас как алкоголика. Необходимость в опохмелении свойственна большинству алкоголиков. Существует и ряд других определений алкоголика – поставьте себе задачу узнать о них.

Основатели Сообщества Анонимных Алкоголиков поняли, что люди должны принять свою болезнь и получить квалифицированную медицинскую помощь, прежде чем они смогут уделить должное внимание духовным вопросам, необходимым для выздоровления. Физическое оздоровление необходимо, но оно является лишь первым шагом в выздоровлении от алкогольной зависимости.

**ИТОГИ:** выздоровление от алкоголизма изначально заключается в изучении этой болезни и признании необходимости лечения. В этом нет никакой загадки. Алкогольная зависимость отравляет наш организм. Беспорядочное пьянство, перед которым мы бессильны, будет только усиливаться. Наши жизни становятся неуправляемыми. Первый Шаг к выздоровлению – это признание своего алкоголизма и принятие физической болезни.

**КАК ЭТО ПОМОГАЕТ?** Это заставляет нас честно взглянуть на наше физическое состояние. Затем приходит смирение и желание перестать мыслить как алкоголик. Это побуждает нас к необходимости госпитализации перед вступлением в АА и квалифицированной медицинской помощи в дальнейшем.

**ПОЧЕМУ МЫ БОЛЬНЫ? МОЖЕМ ЛИ МЫ ИСЦЕЛИТЬСЯ?** Настоящие алкоголики больны из-за алкогольной интоксикации, которая заменяет еду и отдых. Можно восстановить физическое здоровье, но нельзя исцелиться от алкоголизма и научиться контролировать своё употребление спиртного.

**ЛЕЧЕНИЕ:** Признать свой алкоголизм, готовность принять медицинское лечение. Правильная диета и отдых. Вера в возможность выздоровления. Ежедневная практика по Программе АА. Медикаменты и лекарства.

*Часто некоторые из нас обращались к лекарственным средствам для физического расслабления или чтобы выспаться. Этот способ больше не должен применяться, за исключением тех редких случаев, когда медикаменты прописаны квалифицированным медработником, компетентным в лечении алкоголизма. Программа АА нужна нам для развития новой целостной личности, которая не нуждается в наркотическом дурмане алкоголя. А лекарства могут препятствовать этим личностным изменениям. Они искажают наше мышление. И очень быстро могут стать заменой спиртному и новой зависимостью.*

## ВТОРОЙ ШАГ

**ВТОРОЙ ШАГ – Поверили, что Сила более могущественная, чем мы сами, могла бы вернуть нас к здравомыслию.**

---

Второй Шаг обращается к нашей душевной болезни. Как бы умны и образованны мы не были, мы становимся совершенно безумными, когда дело касается алкоголя. Может это сильно сказано, но разве это не правда? Ни один алкоголик не может оставаться разумным при интоксикации. Хроническое отравление ведёт к беспорядочному употреблению и безрассудному поведению. Сила воли человека не играет никакой роли, пока употребление не прекратится. Все честные попытки перестать пить терпят поражение, поэтому мы считаем, что необходимо признать, что мы психически нестабильны. Уклонение от этой истины приводит нас к искажённому мышлению и отталкивает нас от Силы, более могущественной, чем мы сами. Те из нас, у кого была сильная готовность выздороветь от психической болезни, которую мы заработали вместе с алкоголизмом, смогли это сделать с помощью этой Силы. Наши больные души находят источник силы и исцеление в Боге, как мы Его понимаем. Бог обновляет наш разум и возвращает нам рассудок.

Второй Шаг показывает перспективу новой надежды, если у нас есть готовность и вера. Совсем неважно как мы называем эту Силу, это ваш собственный выбор. Название этой Силы не имеет значения, значение имеет то, что мы верим в неё и обращаемся к ней, чтобы восстановить нашу психику и здоровье. Вера в Высшую Силу – это базовый закон выздоровления. Это всегда можно проследить на примере жизни успешных членов Сообщества АА. А раз они это сделать смогли, то сможем и мы. Через Программу Двенадцать Шагов АА мы получаем осознанный контакт с этой Силой для длительной счастливой трезвости. Между нами и выздоровлением стоят наши ментальные расстройства, а недостаток самокритики мешает честно взглянуть на свой алкоголизм. Даже само слово «здравомыслие» или «нормальная психика» обижает нашу ложную гордость. Мы признаем свою болезнь, но не хотим слышать о нашем психическом нездоровье. Это частичное признание наносит большой ущерб нашей трезвости. Важно принять Второй Шаг без всяких сомнений.

Как новичку, вам будет легче не запутаться и понять этот Шаг, если вы обратитесь к нему с искренней готовностью принять его общепризнанное в АА значение. Напомните себе, что Программа Анонимных Алкоголиков принимается вами на всю жизнь потому, что только так вы сможете выздороветь от алкоголизма. Не только ваша жизнь зависит от Программы, но и ваше психическое и физическое благополучие, ваше счастье и безопасность вашего дома – всё ваше существование. Думать по-другому может быть смертельно опасным, поэтому будьте полны решимости открыться и принять Программу Двенадцать Шагов во всей её полноте.

Некоторым людям было бы легче понять настоящее значение Второго Шага, если перефразировать его следующим образом: «Поверили, что Сила более могущественная, чем есть у меня самого, может вернуть нам рассудительное/нормальное поведение». Для многих правда состоит в том, что они вели себя безрассудно только при интоксикации. Такое часто случается со всеми пьющими, но у алкоголика периоды интоксикации увеличиваются и постепенно становятся одним длинным запоем и соответственно вызывают серьёзные проблемы с разумным поведением. Если человек ведёт себя безумно после одной выпивки, то его прощают легко, но когда это затягивается на недели и месяцы, а то и годы, то такая модель закрепляется в мозгу.

Мы не можем игнорировать пагубный эффект длительного употребления алкоголя и нездоровое воздействие его на психику, которое выражается в самодовольном пренебрежении разумным мышлением и нормальным поведением. Пьющие алкоголики свои инстинкты контролировать не могут – им не хватает для этого адекватности психики. Продолжение злоупотребления спиртным разрушает мозг и часто приводит к безумию. Симптомы такой психической травмы находят у всех алкоголиков, и они всегда прямо пропорциональны их физической устойчивости к алкогольному отравлению и срокам злоупотребления спиртным. Алкоголики, которые верят в иллюзию возможности сохранения разума при алкоголизме, могут попробовать сравнить свои представления с общепризнанным определением «безумия».

Простое определение «безумия» – это нарушение поведения, которое происходит из-за того, что импульсы от организма не находят в мозгу соответствующего центра для интерпретации и ответа на них. Таким образом, поведение человека становится непредсказуемым, и его официально диагностируют как сумасшедшего. Образ действий пьющего человека, который не может контролировать своё употребление и уже стал алкоголиком, также становится непредсказуемым. Друзья и родные алкоголика начинают

волноваться, поскольку алкоголизм извращает разум, уменьшает талант и вредит инстинкту самосохранения, делая алкоголика безответственным человеком и даже угрозой для общества.

Как же алкоголик может отвечать за безумный порыв, который заставляет его или её поднимать первую рюмку, ведущую к очередному запою? Разве это разумное действие? Разве алкоголик не одержимый человек? Разве это не результат безрассудного мышления? Разве дело в разуме? Разве здравомыслие алкоголика не подразумевает наличие силы воли поднять или отвергнуть первую рюмку?

Мы думаем, что ответы подтверждают – мы не верим, что алкоголик может помочь себе сам. Мы считаем и знаем по своему опыту, что только Сила, могущественнее нас самих может убрать одержимость, исправить порочное мышление и обратить алкоголика к здравомыслию и адекватному поведению. Некоторым людям не очень нравится слово «здравомыслие» во Втором Шаге. Это обычно те алкоголики, которым повезло избежать более серьёзных аспектов алкоголизма. Они аргументируют это тем, что были совершенно нормальными между запоями. Если это так, и они не нанесли большого ущерба во время своего алкогольного периода, то пусть такие люди находят утешение в этом факте. Но если взглянуть на алкоголизм шире, то большинство из нас вели себя как умалишённые во время своего употребления.

Мы также должны помнить, что при прогрессирующем течении алкоголизма логическое мышление постепенно ухудшается. Это способствует ложному представлению о реальном состоянии своего психического здоровья, а также вызывает высокомерное чувство ложной безопасности. Доказательства этого факта состоят в следующих опасных симптомах, которые можно найти у многих алкоголиков:

- 1. Употребление первой рюмки, в надежде, что «в этот раз я смогу себя контролировать»*
- 2. Постоянное употребление спиртного, а также психическая и физическая зависимость от него для выполнения жизненно важных ежедневных задач*
- 3. Необходимость опохмеляться*
- 4. Неспособность к самокритике своего безумного поведения в течение многих лет употребления – наш отказ признавать ущерб, который мы нанесли себе и другим*
- 5. Вера в порой детские предлоги для очередной пьянки и дурацкие «отмазки», которые мы использовали, чтобы оправдать себя*
- 6. Беспечность, которую мы проявляли при вождении автомобиля в пьяном состоянии – мы всем доказывали, что можем водить «подшофе» лучше, чем трезвые, и жутко обижались на тех, кто не соглашался с нами*
- 7. Критическое физическое состояние и мучительные страдания, которые мы переносим из-за беспорядочного алкогольного употребления*
- 8. Значительные финансовые риски, позор, унижение и часто глубокая бедность, в которые мы ввергаем свои семьи.*
- 9. Глупые обиды, засоряющие наши мозги. Утрата ответственности. Желание напиться назло другим или чтобы сделать им больно. Ошибочное представление, что мы можем «бросить пить в любой момент». Ненужное расточительство денег.*
- 10. Провалы в памяти*
- 11. Мысли или попытки суицида.*

Это список всего лишь некоторых симптомов, наблюдающихся у многих алкоголиков и служащих доказательствами психического расстройства. Они обосновывают наш вывод, что алкоголь в любых количествах становится ядом, который вызывает непредсказуемое поведение и снижает психическую адекватность. Нет смысла обманывать себя по поводу судьбы алкоголика, который продолжает употреблять алкоголь. Выхода всего два: один – это безумие, а другой – это смерть от алкоголя. Цель Программы Анонимных Алкоголиков, как образа жизни, состоит в том, чтобы предотвратить их оба, остановить болезнь, победить алкоголизм.

Как алкоголики, мы не можем изменить прошлого, но, несмотря на это, знание о существовании надежды на спасение от безумия и алкогольной смерти может заставить нас обратиться к Богу за помощью при отказе от будущей выпивки.

Теперь мы способны привлечь на помощь Силу, более могущественную, чем мы, чтобы остановить свой алкоголизм. Алкогольный опыт нашей прошлой жизни не может стать основой для нашего будущего. Мы открываем новую страницу и можем написать её по-другому. Трезвость, здравомыслие, безопасность и душевный покой стали доступны для нас.

Будущее, в котором мы воплотим в жизнь Программу АА, принесёт нам разумную, полезную и счастливую жизнь. Мы выучили свой урок: алкоголь – это яд, вызывающий психическое расстройство и полоумное поведение. Теперь мы наверняка знаем, что никогда не станем здравомыслящими, если снова поднимем эту первую рюмку.

## *Психическое пьянство*

Несмотря на все эти знания, некоторые из нас упрямо продолжают практиковать эгоцентризм. Мы игнорируем расстройство психики. Смирение заменяется мышлением алкоголика, и мы возвращаемся к пьянству из-за недостатка духовного роста и понимания. Глядя на свои ошибки, мы понимаем, что снова копили обиды и жалость к себе, физически и духовно истощались, что наша вера в Силу, более могущественную, чем мы, также была недостаточной. Нам всегда следует помнить, что физическому пьянству всегда предшествует ментальное, которое заканчивается духовным затмением. Это оставляет нас слепыми и беспомощными, загораживая нас от Силы, на которую опираются наше здравомыслие и трезвость. Но мы всегда можем выявить сигналы об опасности, показывающие наступление таких периодов.

**ИТОГИ:** Психическое расстройство становится очевидным, когда мы признаём свою болезнь на физическом уровне. В больном теле не может быть здорового духа. Будучи алкоголиками, мы не можем думать или поступать разумно пока мы выпиваем и даже, когда трезвеем. Наша сила воли отравлена алкоголем. Но удали яд, и свободная воля восстановится. Но на неё нельзя ещё полагаться, по этому мы обращаемся за помощью к Богу. В этом основные принципы Второго Шага.

**СИМПТОМЫ ПСИХИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ:** Бесконечное употребление. Провалы в памяти. Ментальное опьянение. Оправдывание себя. Эмоциональная нестабильность. Дурные мысли. Застарелые обиды. Приступы гнева. Планы и попытки самоубийства. Галлюцинации.

**ЛЕЧЕНИЕ:** Честная оценка своей больной личности и признание недостаточности одной только человеческой воли, чтобы измениться. Осознанная необходимость лечения. Готовность поправиться от болезни. Вера в то, что Сила, могущественнее, чем мы, сможет восстановить в нас здравый смысл и поведение. Зависимость восстановления психического расстройства от Высшей Силы.

**ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ:** Мы получаем духовную силу, понимание, смирение, эмоциональную стабильность, душевный покой и счастливую трезвость.

## ТРЕТИЙ ШАГ

**ТРЕТИЙ ШАГ – Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.**

---

Третий Шаг определяет духовную основу заболевания алкоголизмом и предлагает простое эффективное лечение. Успех этого или любого другого Шага зависит не от возможностей, а от правильных мыслей и мотивов на каждый день жизни. Для алкоголика знание и состояние своего физического и душевного здоровья становятся жизненно важными факторами, но мы сможем поддерживать длительную счастливую трезвость только препоручением наших жизней и воли Богу как мы Его понимаем.

Первые три Шага Анонимных Алкоголиков – это большая составляющая АА. Эти Шаги являются основным рецептом к выздоровлению, который был «выписан» при помощи медитации и основан на опыте. Выполняя его правильно и в нужной дозировке, вы сможете сразу купировать заболевание алкоголизмом. Эти Шаги дополняют друг друга, но не работают, если хоть один из них упущен. Первый и Второй Шаги являются предпосылкой, после которой мы решаем препоручить нашу жизнь алкоголика Богу. Третий Шаг призывает к такому решению. Теперь успех зависит от нашей честности, веры и молитв.

Полное осознание того, насколько мы пострадали физически, ментально и духовно от рук Зелёного Змия, совершенно необходимо для принятия честного и далеко идущего решения, которое мы хотим принять. Наше понимание Бога вдохновляется необходимостью поразмыслить, и осознанием отчаянно необходимой помощи. Насущная необходимость для нас – это отказ от эгоизма и алкогольной зависимости. Ветераны Сообщества АА нашли ответы на эти вопросы в процессе того, как они получали духовное пробуждение, опираясь только на помощь Бога в своём выздоровлении. У каждого из нас есть такие же шансы, если мы будем честными, смиренными, готовыми твёрдо пройти весь путь по Шагам.

Третий Шаг не приемлет никаких компромиссов, оговорок или промедления. Он призывает к принятию решения прямо здесь и сейчас. Пока не важно, каким образом мы препоручим свои алкогольные дефекты характера Богу. Важно только то, что мы готовы попробовать. Вера в Программу Двенадцать Шагов открывает путь к пониманию Бога и даёт нам возможность препоручения своей жизни Богу.

Когда мы принимаем это критически важное решение, наше отношение к жизни резко меняется с негативного на позитивно-конструктивное мышление. Наши страхи и неопределённость отступают. Исчезают сопротивление и внутренняя борьба. Каким-то образом мы получаем размытое понимание воли Бога для нас. Этого понимания пока слишком мало, но его достаточно для того, чтобы начать идти. Сначала всё происходит медленно. Те, кто принял и практикует Третий Шаг, знают, как важно препоручить дефекты своей алкогольной жизни заботе Бога, как мы Его понимаем. Вера в помощь Его и готовность жить духовными принципами Сообщества АА преобразует наши слабости в большую духовную силу и понимание. Счастливая трезвость – главная задача нашей жизни, не может быть достигнута без самопожертвования и помощи Бога. Мы учимся преодолевать страх общественного осуждения, духовного предубеждения и лицемерия. У нас нет другого выхода. Это совсем небольшая цена за жизнь и благоразумие, особенно когда мы осознаём, что наши предрассудки являются предвзятым суждением, уходящим своими корнями в плохое здоровье, невежество и ложную гордость.

Общественное мнение выступает за, а не против нас. Внутреннее предубеждение есть не что иное, как своеволие, которое не подчиняется разуму. Попытки понять волю Бога для нас не лицемерие. Это базовый принцип выздоровления алкоголиков. Он никогда не подводит тех, кто искренне к нему обращается. Сообщество АА – это анонимное Сообщество, которое защитит нас от публичности, это место, куда мы бежим от смерти от алкоголя с помощью жизни на духовной основе. Люди знают о нашей жизни только то, что мы больше не пьём. Они не одобряли нашего употребления. И чувствуют, и принимают нас, когда мы перестаём пить. Это простое безошибочное доказательство духовного роста.

После принятого решения жить на моральной и духовной основе возникает много недоразумений. Как нам понимать Бога? Как нам препоручить Ему свою волю и всю свою жизнь? Говорят, что Программа АА проста, и нам не следует усложнять её. Но в Третьем Шаге мы сталкиваемся с древнейшей человеческой тайной – как обратиться к Богу. Естественное для нас продолжение – полностью игнорировать этот вопрос. Наверняка, должен же существовать простой способ. И такой есть. Но если дать нам волю, то наше алкогольное мышление подберёт такой способ, который приведёт нас назад к выпивке.

Мы знаем, что надо делать в этом случае, но не хотим оставаться честными перед собой, и тогда мы отказываемся искать понимания у Бога или обращаться к Нему за помощью и силой. Мы всё ещё используем

мышление алкоголика. Нам очень сложно отпустить реалии и отговорки своей алкогольной личности. И пока мы ищем осязаемого Бога, мы упускаем связь, которая ведёт к Нему. Только преодолев духовное сопротивление, приступы негативного мышления и отчаяние, мы найдём ответы на эти вопросы. Мы очень хотим, чтобы они были честными и искренними, но обычно они ещё больше сбивают нас с толку. Если мы забываем о том факте, что мы больны, то начинаем видеть в своём поведении проступки против общественной морали, и решаем, что ответом на наши проблемы должна стать религия. Но те из нас, кто попытался исключить АА из своей жизни, обычно заканчивали выпивкой.

Нельзя путать АА с официальной религией. Мы можем следовать своей религии, но не заменять её философию Сообщества АА. Представители религиозных организаций могут ускорить ваш духовный рост, но часто они не имеют полного понимания физической и ментальной сторон заболевания алкоголизмом. Если ваш священник, батюшка или раввин знаком с принципами АА, то он, несомненно, может помочь вам. Но независимо от этого, участие в группе АА надо продолжать. Совершенно очевидно, что свои вероисповедания вы должны оставить за пределами АА. Наша концепция Бога, как мы Его понимаем, и наша вера в Высшую Силу, которая может вернуть нам духовное здоровье,— это всё, что требует Программа. Мы считаем это достаточным.

Большой преградой в поисках Бога является нетерпение. Вскоре мы узнаём, что духовный рост надо заслужить. Хотя наше понимание Бога постоянно растёт, мы никогда не сможем достичь совершенства. Так как это не процесс одного дня, мы предлагаем вам поразмыслить и помолиться. Сначала мы по-разному подходим к тому, как мы препоручаем свою жизнь и волю Богу и постигаем свою концепцию Бога. Вначале, определив, что отделяет нас от Него, мы достигаем духовного пробуждения, пытаюсь избавиться от всех отделяющих от Него факторов или дефектов характера.

Мы рассматриваем Бога абстрактно, поэтому наши контакты с Ним пока происходят на ментальной основе. Мы верим, что пьянство, обман, зависть, жалость к себе, неприязнь, ненависть, обида, злоба и несправедливость приносят нам ущерб – они являются действиями извращённых людей в глазах общества и противостоят всем духовным добродетелям, которые известны духовно пробуждённым членам АА. Если это так, и мы сможем принять это, как и большинство членов АА, то тогда для того, чтобы найти то, что нужно препоручить заботе Бога, не составляет для нас проблемы. Мы можем найти все эти недостатки в нашей неуправляемой жизни с алкоголем. Если назвать это духовными долгами, то большинство из нас допились до духовного банкротства.

Третий Шаг не должен приводить нас в замешательство. Он призывает к решению убрать дефекты нашего характера под надзором Бога. Частой причиной неудачи являются время и усилия, которые мы проводим в визуализации Бога или слабых попытках постичь Его, пока не приходим к решению сдаться и изменить свою безумную неуправляемую жизнь. Мы не можем стать зрелыми безболезненно, когда растём и набираемся опыта. Это невозможно и бессмысленно. Так мы бы имели программу трёх, а не Двенадцати Шагов. Процесс с Четвёртого по Двенадцатый Шаг учит нас пониманию Бога. Это понимание начинается со слепой веры и, через убеждение, постепенно вера перерастает в сознательный контакт с Богом – личный контакт. Наша задача – это духовный рост. Мы должны избегать всех концепций Бога, противостоящих этой задаче.

Недостаток веры останавливает прогресс. Промедление и скептицизм являются врагами духовного роста. Скептицизм требует доказательств помощи Бога, а промедление (прокрастинация) предотвращает её. Вера, готовность и молитва преодолевают все преграды и дают обильные доказательства Его помощи в наших счастливых и трезвых жизнях. Обычно мы ощущаем наилучшее понимание Бога, когда смиренно признаём свою алкогольную болезнь и искренне растворяемся в образе жизни Сообщества АА. Нам необходимо практиковать служение другим, прощение и возмещение причинённого ущерба для улучшения своего понимания Бога.

Бог говорит с нами многими способами, когда мы обращаемся к Нему. Его ответы могут быть абстрактны, но всегда могут быть выявлены в мыслях, эмоциях или в новом сознании, которое развилось у нас. В соответствии со своими мыслями и действиями, мы ощущаем либо чувство веры, достижения чего-либо важного и душевный покой, либо смятение, жалость к себе и страх. Идея Высшего Существа не нова. Многих из нас учили этому в юности. Мы все видели доказательства Силы, более могущественной, чем мы сами, в нашем упорядоченном мире, где меняются времена года, дни и ночи, тепло и холод, в процессе человеческого размножения, а также в наличии любви и терпимости. Многие из нас поражены превосходством Вселенной, жизненным циклом всего живого, деятельностью человеческого ума и силой любви. Все они указывают на активную жизненную силу, которая присутствует во всём мире вокруг нас. Гармонично, но неудержимо эта сила направляет всё живое в сторону естественного, полного и полезного завершения.

Можно ли узнать в этой жизненной энергии Силу, более могущественную, чем мы сами? Разве мы не ощущаем Её созидательную энергию, разум и могущество? Разве человеческие существа не самая слабая и совсем неважная часть в этой силе Бога? Наши основатели обнаружили методом проб и ошибок, что духовный контакт с Богом, как они его понимали, является единственной надеждой алкоголика на нормальную жизнь в трезвости. Инстинкт самосохранения заставляет нас искать этот контакт и пытаться понять помощь Бога. Понимание приходит из практики Программы Двенадцать Шагов. Приходит из таких простых следующих действий, как:

1. *Смирненное принятие нашего алкоголизма. Желание прекратить пить и вылечить нашу болезнь.*
2. *Честно пытаться избежать алкогольного скептицизма. Вера в Бога и в Программу АА.*
3. *Принятие решения жить свободным от «сухих запоев» (любых злоупотреблений).*
4. *Определение дефектов характера, которые отделяют нас от счастливой трезвости.*
5. *Препоручение в молитве этих недостатков характера Богу для удаления.*
6. *Честное прохождение каждого Шага для установления осознанного контакта с Богом.*
7. *Молитва без возмущения и обиды на сердце.*
8. *Изучение Большой Книги для понимания чистоты своей совести. Прощение других.*
9. *Поступков по совести и справедливости.*
10. *Поведение с добротой и разумом в своей деловой и семейной жизни.*
11. *Быть честным и благодарным, помогать другим, практиковать терпимость.*
12. *Вера в свой духовный потенциал. Желание и готовность искать Бога.*

Важный компонент – наше желание пытаться. У каждого алкоголика есть духовные возможности. Мы должны научиться выявлять, утверждать и развивать их. Если возможно, то поделитесь практикой прохождения этого Шага со своей супругой (ом) или с близкими родственниками. Мы обнаружили, что многие получили помощь и силу как раз от своих близких. Но если они не могут помочь вам, сделайте его сами.

Мы должны постараться избежать частой ошибки, когда люди засоряют мозги тревожными мыслями о том, когда и как Бог проявит Себя в нашей жизни. Наше понимание приходит постепенно, по мере того, как мы работаем над ним и развиваем его. Очень редко случается драматичное духовное просветление. Духовное пробуждение или опыт происходит медленно и часто неожиданным путём. Но это происходит всегда, и иногда так естественно, что мы не сразу его замечаем.

Наша работа – быть в готовности и желать этих моментов духовного опыта, искать стимул на примерах других членов Сообщества, которые живут по Программе АА. Быть открытыми в поиске понимания Бога и знать, что это не всегда резкий скачок, а процесс постепенный; также надо помнить, что наше душевное состояние зависит от нашей жизненной позиции и наших действий. Медленно, но верно, активные члены АА, относящиеся со всей серьёзностью к Программе, выстраивают фундамент для личного контакта с Богом – тем, как они применяют это в семейной жизни, в своих делах, в отношении к новичкам, в признании ошибок и возмещении причинённого ущерба.

Чтобы пройти этот Шаг, необходимо время тихой релаксации и молитвы. Алкоголик должен помнить и о необходимости расслабления без молитвы. Мы должны учитывать тот факт, что все алкоголики неутомимы по натуре, и эта неутомимость и напряжение являются частью нашей проблемы, которую раньше мы решали с помощью алкоголя, а теперь с помощью силы Бога. Алкоголик должен научиться расслабляться, даже когда он расстроен, сердит, нетерпелив, обижен, невесел или очень устал. Релаксация помогает нам поддерживать физический, духовный и ментальный баланс. Она ведёт к чёткому образу мыслей, который удерживает нас от попыток контроля над своей жизнью. Даёт осознанный контакт с Богом – нашу единственную надежду на выздоровление от алкоголизма.

В полной убеждённости, исходящей из опыта других членов АА, мы считаем результатом этого Шага осознание того, что воля Бога может быть постигнута, и что наше понимание Его заботы даст нам новую личность, которая не приемлет алкоголь, – личность, которая может быть с Богом, с миром вокруг и с другими людьми.

**ИТОГИ:** Сбивающие с толку симптомы алкоголизма больше не должны волновать алкоголика, который хочет вылечиться. Первый и Второй Шаги чётко указывают на алкоголизм как на болезнь – смертельную и неизлечимую.

Хроническое алкогольное отравление, вызванное зависимостью от алкоголя, служит причиной нашей физической и духовной болезни. Эта болезнь является предпосылкой, на которой мы основываем наше решение – искать помощи Бога для выздоровления. Когда мы признаем анестезирующее действие алкоголя,

наша духовная болезнь теряет свою неопределённость и загадочность. Это объясняет ментальный паралич и моральные отклонения, происходящие от беспорядочного употребления. Мы приходим к пониманию, что жалость к себе, страх, нетерпимость, чувство обиды, агрессивность, мстительность и бесчестность отделяют нас от Бога. Они оставляют рубцы в нашем сознании. Они порождают нашу духовную болезнь.

Третий Шаг труден для выполнения только если мы не соблюдаем порядок его прохождения. Третий Шаг имеет три части: первая – решение, вторая – попытка определить, что составляет нашу волю и нашу жизнь, и третья – поиск понимания Бога, препоручение Его заботе нашей воли и жизни.

**ЛЕЧЕНИЕ:** Мы перестаём играть роль Бога. Мы отдаём Ему свой эгоизм. Мы расслабляемся. Мы перестаём путать АА с религией. Мы не пытаемся определить Бога. Мы осознаём и пытаемся обрести духовный потенциал. Мы ищем личного контакта с Богом путём использования моральных принципов в мыслях и делах, которые помогают нам. Мы планируем и стараемся прожить каждый день в трезвости, вере, честности, молитве, терпимости, прощении, служении другим и возмещении причинённого ущерба. Духовные перевороты и однодневные изменения личности случаются редко. Мы узнаем Бога, когда проходим Программу Двенадцать Шагов. Если вы хотите получить помощь Бога в минуту нужды, то давайте достанем бумагу и ручку и составим список своих недостатков, которые Четвёртый Шаг называет преградой к Его помощи в нашем выздоровлении от алкоголизма.

## ЧЁТВЁРТЫЙ ШАГ

### ЧЕТВЁРТЫЙ ШАГ – Провели тщательную и бесстрашную личную моральную инвентаризацию.

---

Моральная инвентаризация необходима для того, чтобы обнаружить губительные черты характера нашей алкогольной личности и убрать их из новой личности с помощью Программы Анонимных Алкоголиков для нового образа жизни, который мы собираемся построить. Программа АА использует термин «личность», имея в виду развитие новых черт характера, необходимых для нашего выздоровления от алкоголизма. Это не имеет отношения к личной привлекательности, которая происходит от физического здоровья, красоты или шарма. Мы оцениваем «личность АА» по мере взросления в АА, что доказывается такими качествами, как сила и понимание, идущие от Силы, более могущественной, чем мы сами, капитуляция эгоцентризма, развитие честности, смирения, благодарности, прощения, быстрого принятия ошибок и их исправления, служение другим и достижение счастливой трезвой жизни.

Перед тем, как мы можем надеяться на развитие качеств, способных создать эту желанную личность АА, мы должны обнаружить причины своего бессилия перед алкоголем. Мы хотим узнать, почему мы боролись сами с собой. Мы предлагаем выявить и изучить ограничения, которые в наших жизнях создал алкоголь. Мы надеемся преодолеть эти алкогольные ограничения, исправить наши неуправляемые жизни, поэтому мы проверяем наши алкогольные личности. «Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач». Тяжесть проблемы с выпивкой является глубоко укоренившейся, она включает в себя эгоистичные привычки, физическое здоровье, эмоции и неправильные представления, которые мы приобрели в течение многих лет. Это подрывало наши умственные способности, ослабляло иммунитет нашего организма, вызывало бестолковые мысли и дела. Всё это приводило нас к ужасным душевным и физическим мучениям и вызывало тревогу и страдания у наших близких.

Прекращение алкоголизма невозможно, пока мы не определим свои недостатки, поэтому мы совершаем определённые шаги для исправления своих физических, ментальных и духовных дефектов. Мы делаем это тогда, когда проводим тщательную и бесстрашную моральную инвентаризацию себя самого: проделываем очень полно и по-деловому, и тогда прощаем других людей и честно пытаемся найти свои собственные ошибки. Новички всегда поражены количеством недостатков, которые они обнаруживают в себе и которые хотят исправить. Предостережение, которое следует соблюдать на этом Шаге, заключается в том, что немногие из нас готовы и могут сразу отказаться от всех своих дефектов характера. Некоторыми из них мы очень дорожим и, таким образом, можем столкнуться с проблемой их частичного восстановления в будущем, что не входит в задачу Программы выздоровления Анонимных Алкоголиков.

Этот Шаг призывает к тщательной инвентаризации, Программа не согласуется с полумерами и половинчатыми усилиями, нашей задачей является полное восстановление. Сомнения навредят достижению цели. Не будет удовлетворения от трезвости. Давайте будем мудры и проведём стопроцентную инвентаризацию.

Нельзя по быстрому написать моральную инвентаризацию после пьянства длинную в жизнь, как нельзя сделать такие записи слишком упрощёнными. Мы находим много сложностей, которые требуют размышления и медитации. Это должен быть честный, искренний и тщательный процесс. Для полной эффективности инвентаризация должна быть письменной, записи которой мы сохраняем для будущей проверки и частому возвращению к ней. Ментальная инвентаризация – это просто приложение к письменной инвентаризации. Она необходима, но сама по себе недостаточна. Опыт показал, что этот Шаг нужно начинать сразу и необходимо оставить открытым для будущей доработки, чтобы вовремя процесса своего психического и духовного очищения мы могли бы добавлять новые записи по мере их поступления. Те короткие примеры недостатков, которые приводятся в книге, совершенно не передают того, сколько времени и сил вы должны будете уделить, чтобы применить этот Шаг к своей проблеме с алкоголем. За детальным описанием Четвёртого Шага мы можем обратиться к нижней части страницы 63 до конца пятой главы в книге «Анонимные Алкоголики». Из этих страниц мы узнаем о том, каким образом основатели Сообщества АА предлагали работать над нашей инвентаризацией. Вы поймёте, что корнем вашей проблемы вне сомнения является эгоцентризм, проявления которого обнаруживаются в виде обид, бесчестности, жалости к себе, ревности, критики других, нетерпимости, страха и гнева.

## Переживание обиды

Обида часто бывает у всех алкоголиков. Мы никогда не можем её избежать, и хотя она кажется неосознанным, она часто проявляется в материальном мире с разрушительной энергией и силой. Обида – это динамит для алкоголика.

При изучении книги «Анонимные Алкоголики» мы узнаём, что «Обида – это враг “номер один”. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Из-за неё возникают все виды духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно». Переживание обиды – это чистой воды «сухая пьянка». Чтобы оставаться физически трезвыми, мы должны избавиться от обид на психическом и духовном уровне.

*«...Имея дело с обидами, мы изложили их на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений и принципов, которые нас злили. Мы спросили себя, почему мы были озлоблены. В большинстве случаев оказалось, что пострадали или находились под угрозой наше самоуважение, наши кошельки, наши амбиции, наши взаимоотношения (включая сексуальные). Поэтому мы огорчились. Мы раздражались».*

Составьте список ваших обид, решите, кто входит в круг ваших обидчиков и почему они там. Стала ли ваша жизнь лучше от этих претензий? Были ли они вашими настоящими обидчиками?

Основатели Анонимных Алкоголиков отвечают на этот вопрос очень определённым предложением: *«Очевидно, что жизнь, наполненная переживанием обид, ведёт только к бессмысленности и недовольству. Допуская это, мы растрачиваем время, которое могло бы быть полезным».*

Это объясняет то, что переживание обид умалывает наш духовный рост, который является единственной надеждой алкоголика.

## Нечестность

*«Не выздоравливают те люди, которые не могут или не хотят полностью от-дать себя этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не способны быть честными сами с собой».*

Можно больше не комментировать нечестность. Ей нет места в нашей Программе. Она должна быть устранена, если мы хотим добиться успеха. Честность с собой, Богом и другими людьми – это ключевой камень в постройке моста АА, который покроет пропасть между нами и устойчивой счастливой трезвостью. Без честности, Программа АА стала бы противоречивым и лицемерным образом жизни. Она была бы негативна и противостояла бы выздоровлению. Любая нечестность в любом виде со стороны алкоголика сносит защиту от первой рюмки, которую алкоголик обязательно выпьет, если он или она не смогут оставаться честными.

## Критика

Критика, как форма негативного суждения других, абсолютно не вписывается в картину Сообщества. Это чёрная овца в нашей отаре, злокачественный переносчик раздора и бунта. Она разрушает наш внутренний покой и счастливую трезвость. Благонамеренный совет может быть полезным, если даётся со всей искренностью.

Критика является пороком и противостоит тем качествам личности, которые мы хотим развить у себя. Она не становится жестом взаимодействия, указывая на дружеский интерес, а скорее является разрушающей силой, которая ведёт к жалости к себе, ревности, обиде и враждебности.

Наш общий интерес к Программе АА заключается в трезвости. Критика не может помочь ни индивидуально каждому, ни группе людей достичь или поддерживать трезвость. Поиски вины других и «сплетничество» разрушат все положительные результаты Программы АА. Это не имеет доброго начала и должно контролироваться с терпимостью и пониманием, сдерживая наши тенденции к критике. Если вы должны использовать критику, ограничьтесь самокритикой.

## Жалость к себе

Чаще всего, алкоголики не считают жалость к себе пагубной эмоцией. Мы все, в какой-то момент, предавались какому-то из типов жалости к себе. Особенно часто это происходило во время страданий от

похмелья. Другие типы жалости могли быть вызваны обидами и ненавистью к другим за настоящие или надуманные злые проступки, за проделки Бога и за неудачи или болезни. Жалость к себе часто является прямым протестом против обстоятельств, созданных нами самими, когда мы чувствуем сожаление к себе и принимаем негативную позицию по отношению к жизни.

Пока мы не увидим присутствия обиды в нашей жалости, и пока мы не поймём, что она даёт нам неправильное отношение к жизни и к своим близким, мы не увидим необходимости отказа от этой эмоции. Мы, алкоголики, освобождаемся от всех видов обид: наше счастье в жизни зависит от нашего отношения и служения другим. Мы не можем позволить себе чувствовать жалость к себе из-за того, что она может привести к обиде и принижению чувства собственного достоинства. Жалость к себе тормозит наше выздоровление потому, что она закрывает наш разум к полноценным и полезным возможностям, которые жизнь даёт нам, она способствует эгоистичному мышлению, которое должно бы быть направлено на понимание Бога и установление тесного контакта с Ним.

Эмоциональную зрелость и рост в Программе АА останавливает жалость к себе. Эта экстремальная форма эгоцентризма выявляет недостаток в вере и противостоит духовному росту. Мы ищем помощи Бога, чтобы избавиться от этого самого серьёзного дефекта характера.

**ЛЕЧЕНИЕ:** Выявите жалость к себе, молитесь об избавлении от этого дефекта, развивайте благодарность за свою трезвость. Благодарите Бога за это. Помогайте другим алкоголикам. Тем самым мы развиваем новую духовную силу, которая вытесняет страх и зависимость. Тем самым мы уничтожаем жалость к себе.

## Ревность

Практически никто не может избежать этой чудовищной эмоции. Длина и ширина ревности сравнима со страхом и жалостью к себе. Глубина – это гнев, обида и разочарование.

Ревностное отношение к положению другого человека в обществе, его характеру, талантам или личным владениям может поразить наш разум и, как злокачественная опухоль, приведёт к болезни или разрушению. Новичок, который проводит время за анализом ревности, находит в ней комбинацию всех своих несовершенств. Вам следует провести такой анализ и ознакомиться с этой пагубной формой «сухой пьянки».

Ищите «слепые пятна», которые приведут алкоголика назад к бесконтрольному пьянству. При близком рассмотрении видна поразительная масса наших моральных дефектов. Они могут быть в лёгкой или пассивной форме, но они присутствуют – жалость к себе, обида, нетерпимость, бесчестность, критиканство, подозрительность и гнев. При анализе мы понимаем, что страх и разочарование связывают их воедино. Хорошо бы полностью избегать этой сложной эмоции – ревности потому, что она может с лёгкостью подвергнуть опасности наше психическое здоровье и привести нас к чувству обиды, горькой ненависти и опьянению.

## Нетерпение

Недостаток терпения имеет много общего с той первой рюмкой, перед которой при определённых обстоятельствах не может устоять алкоголик. Мы чувствовали себя таким образом, когда подводило физическое здоровье, когда жизненные проблемы требовали много нашего времени и сил, когда было велико психическое напряжение, когда обида дома или на работе становилась непереносимой, когда дела в бизнесе шли очень плохо, когда мы были утомлены чрез-мерной занятостью или, когда встречались с другими неприятными обстоятельствами. Мы чувствовали, как будто наша жизнь достигла апогея, и мы не могли больше терпеть и поэтому напивались.

Нам никогда нельзя забывать непереносимые похмелья, отчаяние бесконтрольного употребления и помощь Бога в прекращении этого. Нам нужна помощь в новых проблемах. Не надейся, что Бог уберёт все проблемы из твоей жизни за одну ночь. Выработка терпения является частью выздоровления. Это помогает духовному процессу и учит нас контролировать свои эмоции. Это подпитывает счастливую трезвость. Присутствие нетерпения в члене Сообщества – плохой знак. Это показывает отсутствие баланса и выступает симптомом психической и духовной нестабильности. Наше терпеливое отношение в обстоятельствах, которые этого требуют, является отражением нашего понимания и практики принципов АА, как своего образа жизни.

Алкоголики часто злоупотребляют терпением других. У них есть за что просить прощения, и им следует проявить уважение и терпение, когда это необходимо. Мы не считаем, что терпимость необходима во всех ситуациях. Бог дал нам разум, чтобы отличить добро от зла, поэтому мы можем увидеть вред в терпимости к плохим мыслям и делам так же, как в нетерпимости к хорошим. В терпимости необходима

осмотрительность (осторожность), но если мы используем принципы Программы АА, как наш образ жизни, то увидим, что можем найти компромисс с людьми, которых раньше терпеть не могли. Толерантность к новым и старым членам АА, которые искренне пытаются жить по Программе, является острой необходимостью для нашего выздоровления от алкоголизма. Если они честно стараются сделать принципы АА своим образом жизни, мы должны им помочь в этом.

Немудрено стать нетерпимым к тому, что мы не можем изменить, но Программа АА учит нас, как достичь понимания воли Бога. Если мы что-то не можем изменить, то это может быть против воли Бога. Мы не должны относиться к этому с нетерпимостью, а, наоборот, направить нашу силу и энергию на конструктивные и полезные дела, которые дадут положительные результаты.

**Боже, дай нам смирение и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.**

---

## Страх

Тенденция алкоголиков не считать страх фактором, ведущим к алкоголизму, заставляет новичков снижать важность страха в их инвентаризации. Они ошибочно ассоциируют страх с трусостью и не учитывают этого. Но страх имеет много общего с их пьянством, поэтому полный анализ страхов необходим для полного выздоровления.

Страх – это эмоция, которая присутствует в жизни всех людей. Первобытные люди не смогли бы выжить без страха. Опытным путём они получили страх опасных или разрушительных вещей, с которыми они не могли справиться, а страх давал дополнительную силу для побега или предотвращения неблагоприятных обстоятельств. Если мы используем его для цели самосохранения, то страх даёт нам осторожность и предусмотрительность, необходимые для каждодневной жизни. Страх заставляет нас принимать необходимые меры, чтобы защитить свои семьи от болезни и бедности. Из-за страха мы находим в себе силы строить дома, работать, принимать реалии жизни и брать на себя ответственность.

Будучи алкоголиками, мы иногда использовали некоторые положительные качества страха, но чаще мы всё же ощущали его негативные аспекты – такие, как тревога, опасение, волнение, неопределённость и предчувствие зла и вреда, которые всегда казались рядом. Опасаясь похмелья или плохого сна, мы прятали спиртное по всему дому. Страх правды наполнял нас опасением и неуверенностью. Тревога постоянно вскрывала наши попытки утаить нашу зависимость, скрывать свои обманы и прятаться от кредиторов. Страх унижения, отрицательного общественного мнения, потери жилья и финансового краха забирал душевный покой. Все эти негативные элементы страха надо записать в инвентаризации. На странице 65, в пятой главе книги «Анонимные Алкоголики» приведены примеры страхов в наших жизнях и пути их классификации.

Понимание и исцеление от этой эмоции составляют центральную задачу в изменении нашей личности. Программа АА не строится на чувстве страха. Она является духовным путём, основанным на Силе, а не нас самих, и на вере в Силу, более могущественную, чем мы сами, чтобы она помогла нам преодолеть страхи и другие дефекты нашей алкогольной личности. Мы знаем людей, которые пытались достичь счастливой трезвости, используя самообразование из-за страха перед алкоголем. Они не оставались долго трезвыми. Мы знаем и таких, которые пытались защитить себя от алкоголя, не посещая бары и ночные клубы, так как боялись искушения в подобных заведениях. Из их опыта мы знаем, что такие попытки являют собой неполное действие по Программе и на самом деле есть неосознанное желание выпить.

Книга «Анонимные Алкоголики» говорит: *«С нашей точки зрения, любая схема борьбы с алкоголизмом, основанная на том, чтобы оградить алкоголика от соблазнов, обречена на неудачу. Если алкоголик старается спрятаться от алкоголя, ему, возможно, это на время и удастся, но обычно всё кончается сильнейшим запоем. Мы испробовали все эти методы. Попытки совершить невозможное всегда оканчивались неудачей.*

*Таким образом, наша цель состоит не в том, чтобы избегать тех мест, где выпивают, если у нас есть основания находиться там. ...Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным. Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознали свои мотивы».*

Стоять на прочном духовном основании очень важно, но мы не должны забывать и свою определённую роль в процессе исцеления. Бог помогает нам только тогда, когда мы готовы и прикладываем усилия к выздоровлению. Осознание того, что искушение всегда будет оставаться в нашей жизни и что мы никогда не могли справиться с этим в прошлом, должно заставить нас обратиться к Богу за помощью.

Мы не знаем, как и когда может проявиться тяга к выпивке. Но мы знаем, что она появится, и мы не хотим просто ждать её. Мы должны подготовить себя к ней с верой и молитвой в час острой необходимости.

Первый и Второй Шаги предполагают, что мы приходим к пониманию всех своих алкогольных проблем. Мы должны всегда помнить о нашем бессилии перед алкоголем, безрассудном поведении и неуправляемости жизни из-за этого. Природа поддерживает нашу память, давая нам сны о выпивке. Эти сны могут быть такими реалистичными, что мы чувствуем настоящие угрызения совести и наполняемся решимостью достичь трезвости надолго.

Мы должны признать, что мы – алкоголики: нам очень полезно это сделать. Всем членам АА необходимо стремиться к честному и реальному пониманию того, что алкоголь делает с ними, чтобы это стало гарантией невозвращения к выпивке. Но это не подразумевает развитие страха, а наоборот – работу разума, чтобы избежать дальнейшего развития алкогольной зависимости. Мы не боимся алкоголя. Алкоголь может быть вокруг нас без вредоносных последствий, если мы стоим на правильной «духовной основе» и практикуем принципы Анонимных Алкоголиков 24 часа в сутки. Но мы должны бояться выпить спиртное, как мы боимся принять любой другой яд. Поэтому мы закаливаем наш разум молитвой и теми духовными инструментами, которые даровал нам Бог. Разумное использование ментальных фантазий, основанное на признании своего алкоголизма, становится незаменимым в нашем выздоровлении. Мы не восстаём против факта, что не можем больше пить или принимать другие яды. Длительная трезвость станет достижима, если мы навсегда уберём алкоголь из своего меню напитков и поместим его туда, где он должен находиться – в список ядов.

Члены Сообщества, неспособные справиться со своими страхами с помощью Программы АА, должны обратиться за профессиональной помощью к врачам или психиатрам, которые, скорее всего, смогут им помочь. Обычно медицинская помощь и работа по Программе позволяют достичь счастливой трезвости. Страх, который не ведёт к патологической одержимости, может быть исправлен принципами Программы АА. Страх – это не что иное, как искажённая вера в негативные аспекты жизни и напасти, которых мы опасаемся. Тревоги и страхи не мешают философии Программы АА. Будучи алкоголиками, мы были нестабильны из-за проблем и волнений, с которыми не могли справиться. Духовные основы этой Программы помогли удалить наши страхи и заменили их духовным покоем. Мы больше не переживаем – мы уже получили духовную отсрочку. Бог продляет нам эту передышку каждый день в счёт нашей благодарности за Его помощь и за бескорыстное служение другим.

*Антидотом нашего страха является вера, но не искажённая вера в страх, а восстанавливающая полная вера в Бога, как мы Его понимаем. Мы обнаружили, что это очень эффективная мера для борьбы со всеми страхами, которые переживает алкоголик.*

## Гнев, Злоба

Сам по себе гнев – это здоровая эмоция, но ей часто злоупотребляют, когда потакают ей или переносят её на других людей. Алкоголик, чьи эмоции контролирует злоба, независимо от того, явная она или скрытая и невыраженная, не сможет двигаться по Программе, пока он не разберётся с разрушительным эффектом такой эмоции.

Часто алкоголик совмещает гнев и жалость к себе, и тогда он чувствует себя отвергнутым всем миром и может оправдать своё оскорбительное поведение тем, что другие заслужили его. Большая Книга АА определяет пагубный тип злобы, как очень опасную эмоцию для алкоголиков: *«Чтобы жить, нам надо освободиться от злобы. Недовольство и буйство не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью для нормальных людей, но для алкоголика это яд»*. Здесь Большая Книга говорит либо о разъедающей злобе, которую человек затаивает и держит в себе, либо о бесконтрольных вспышках гнева, которые часто испытывают многие алкоголики. Эти чувства могут привести к жалости к себе и обидам и вызвать срыв. В ежедневной жизни, алкоголики часто будут встречаться с ситуациями, провоцирующими гнев. Алкоголики – не святые и не идеальны, мы будем чувствовать гнев и злость. Очень важно убедиться, что вы не переносите несправедливый гнев на других людей, но и не держите его в себе, так как он перейдёт в обиду или заставит вас чувствовать себя недостойными и подавленными. Злость можно выразить в безопасной и неоскорбительной форме и отпустить её. Обычно алкоголики видят, что за злостью стоит другая, очень сильная эмоция – страх или печаль. Очень часто злость скрывает наше чувство неполноценности.

Любой алкоголик – просто человек. Он подвержен таким же человеческим инстинктам, как и все другие люди, и часто сталкивается с обстоятельствами, вызывающими гнев, но мы должны помнить о потенциальном вреде непонятого гнева и о проблемах, которые он повлечёт за собой в нашем процессе выздоровления.

Выполняя свою инвентаризацию, давайте помнить о факте нашего алкоголизма, о том, что мы больны физически, психически и духовно, что не смогли справиться со своим заболеванием собственными методами и что тысячи алкоголиков до нас достигли выздоровления тем, что преобразовали свои алкогольные личности на трезвые счастливые личности, следуя путём Программы АА. Помня всё это, мы обращаемся к Силе, более могущественной, чем мы сами, и просим её помочь нам в составлении тщательной и бесстрашной моральной инвентаризации нас самих, как одного из Шагов, необходимых для выздоровления от нашей болезни – алкоголизма.

## Слепые пятна

Несмотря на все искренние попытки сделать честные инвентаризации своих «недостатков характера, которые были причиной наших неудач», мы не запишем некоторые изъяны. Почему? Просто потому, что не сможем их разглядеть. Наше моральное зрение было слепо очень долго вследствие алкогольного мышления. Необходимо оставить место в своих записях для «слепых пятен», которые мы обнаружим позже. Нам не следует волноваться об этих неузнанных дефектах, но мы должны знать об их существовании и позволить образу жизни по Программе АА обнаружить их. Потом мы составим их список для исправления.

**ИТОГИ:** Приняв решение передать Богу нашу волю и неуправляемую жизнь, мы больше не держим руль своей судьбы и можем внимательно изучить нашу алкогольную личность. Мы проводим «...тщательную и бесстрашную личную моральную инвентаризацию» не как психиатры, а как больные люди, которым необходимо простое понимание своих недостатков и изъянов – того, что Бог сможет очистить или помочь нам перерасти. С такой честной оценки начинается преобразование нашей личности.

В пятой главе, на страницах 64-71 Большой Книги перечисляются дефекты характера, свойственные алкоголикам, которые нужно записать в своей инвентаризации. Из этих списков мы узнаем о своей духовной болезни, которая происходит от обиды и бесчестности, разочарования и ревности, подозрительности, жалости к себе, страха, злости и гордыни, а также о вредоносной природе критики, нетерпения и мстительности. Мы возрождаем наше омертвевшее сознание в процессе того, как записываем свои ужасающие эгоистичные привычки. Мы учимся определять добро и зло, пока делаем честные тщательные записи. Такая инвентаризация может стать камнем преткновения между трезвостью и новой выпивкой.

## ПЯТЫЙ ШАГ

**ПЯТЫЙ ШАГ – Признали перед Богом, самим собой и каким-либо другим человеком истинную суть наших ошибок.**

---

Если мы были честны и тщательны в своей инвентаризации, то мы записали и проанализировали списки наших дефектов характера, и у нас есть сведения о том, какой ущерб мы причинили другим людям. У нас есть список собственных самых серьёзных дефектов и недостатков и имена людей, которые пострадали в результате наших безумных поступков и неуправляемости жизни. Эти факты указывают на определённые дефекты в нашей жизни, они составляют описание наших проступков. Мы констатировали свои недостатки и не просто хотим исправить их, а создать план действий, который принесёт возмещение вреда и счастье мужчинам и женщинам, которые пострадали психически, физически или финансово в результате нашего беспорядочного пьянства.

Пятый Шаг – подготовительный шаг к возмещению ущерба, который мы должны сделать как предварительное условие для Девятого Шага, где необходима компенсация, и мы идём на это. Истинная природа наших заблуждений, признанная нами перед Богом, затем обсуждается с доверенным человеком. Алкогольное мышление пытается вмешаться в этот процесс чести, отрицая необходимость признания чего бы то ни было другому человеческому существу.

Основатели нашего движения знали о такой возможности, они признавали, что, только выполнив этот Шаг, мы можем обрести смирение, честность и духовную помощь, необходимую для успеха в Программе Анонимных Алкоголиков. Многие из нас не хотели продолжать свою самооценку: так как мы уже признали перед Богом свои ошибки и устоявшееся алкогольное мышление и поведение, то мы не видели необходимости идти дальше. Мы говорили, что Бог знает и простит нас, и для нас этого достаточно. Но это наше приукрашенное алкогольное мышление. Оно следует по старым шаблонам и является всего лишь самообманом, новой формой побега от ответственности. Мы должны открыть свои глубоко запрятанные секреты другому человеку, если мы хотим получить душевный покой, самоуважение и выздоровление от алкоголизма. Смирение, которому нас учит этот Шаг, необходимо для нашего будущего благосостояния. Духовного роста не будет, страхи и тревога не уйдут, пока мы не уберём «скелеты из шкафа». Мы должны перестать избегать людей и встретиться лицом к лицу с фактами и проблемами, если мы хотим освободиться от страха и нервного напряжения.

Пятый Шаг является ключевым. Он призывает к действию, которое начинает настоящее духовное пробуждение, так как мы подтверждаем свою веру делом. Если вам этот Шаг кажется трудным (а это, вероятно, так и есть), то помните, что вы – не исключение. Многие из нас реагировали точно так же. Но эта реакция просто рефлекс нашей отмирающей алкогольной «личности», которая пытается избежать реальности: слишком быстро происходит изменение поведения от алкоголика рационального до выздоравливающего по Программе. Мы бессознательно подчиняемся своему старому мышлению. Но это будут лишь мимолётные мысли о сопротивлении. Они сразу уступят место очищающей силе нашей новой философии жизни, если мы будем открыты и будем верить в то, что Бог поможет нам найти правильное решение.

Этот Шаг очень конкретно определяет действие, которое необходимо произвести. Когда наступит время, договоритесь о встрече с любым человеком вне Сообщества, но понимающим и не знающим вас близко. Мы не должны проходить этот Шаг с тем, кто не сможет соблюсти конфиденциальность. Поэтому, лучшей кандидатурой может стать священник, психиатр, психолог или врач. Эти люди обучены выслушивать такие повествования, но всё же лучше обращаться к священнику, так как они посвятили свою жизнь служению Богу и ближним своим. Определённого времени для Пятого Шага нет: самое главное – не торопиться. Мы не принимаем его как какую-то формальность, которая обязательно должна быть соблюдена. Все люди, кто искренне следует философии АА, ясно распознают состояние, когда будут готовы. Но когда такой момент наступает, надо действовать. Отсрочка не пойдёт на пользу для нашего выздоровления. Если у вас стали появляться сомнения по поводу Пятого Шага – надо делать его немедленно. Лучше сделать его до того, как вы будете готовы полностью, чем не сделать никогда. Многие члены Сообщества, годами остающиеся трезвыми, говорят, что необходимо время от времени возвращаться к Пятому Шагу, так как это помогает собственной трезвости. Пятый Шаг приносит духовное и ментальное очищение и должен быть периодически повторён.

Теперь вы имеете дело с Богом и другим человеком. Если наша инвентаризация была произведена тщательно, то мы сможем «смирить свою гордыню», чтобы поведать историю, которая прольёт свет на каждый недостаток характера, на самый тёмный уголок нашего прошлого. Не стоит сомневаться в ценности

данного Шага для своего разума и духа. За ваши старания вы получите замечательную награду – вознаграждение, которое не описать словами. Понимание этого приходит только с опытом. Объяснение величайшей важности того, что мы признаём свои заблуждения перед Богом, собой и другим человеком, можно выразить такими словами: «Совершив этот Шаг, и не утаив ничего, мы испытываем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть миру в глаза. ... Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт».

**ИТОГИ:** после выполнения Пятого Шага превращение алкоголика в «НОВУЮ личность АА» становится более очевидным. Мы поражены простотой этой духовной практики, ведущей к нашему духовному пробуждению. Этот Шаг напрямую зависит от нашей искренности, так как он обещает нам смирение, духовный опыт и потерю страхов после нашего разговора с другим человеком о своих дефектах.

Это единственный Шаг в Программе АА, который имеет рекомендации к действиям после его прохождения. Эти рекомендации записаны в Большой Книге. Там говорится:

«Вернувшись домой, нужно найти место, где можно час тщательно пересмотреть в уединении то, что мы совершили. От глубины души мы благодарим Бога за то, что лучше узнали Его. Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать шагов. Внимательно перечитав первые пять шагов, мы спрашиваем себя, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую мы выйдем в жизнь свободными людьми. Прочно ли мы строим? Все ли кирпичи лежат на своём месте? Не сэкономили ли мы на цементе, который пошёл в фундамент? Не пытались ли мы сделать строительный раствор без песка?

Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к Шестому Шагу»

---

## ШЕСТОЙ И СЕДЬМОЙ ШАГ

*ШЕСТОЙ ШАГ – Обрели готовность к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих недостатков.*

*СЕДЬМОЙ ШАГ – Смиренно просили Его избавить нас от наших изъязнов.*

---

Только после того, как мы закончим Пятый Шаг, когда почувствуем смирение и восстановим самоуважение, как результат своего признания перед Богом и другим человеком истинной природы своих заблуждений, мы будем находится в подходящем духовном состоянии, чтобы искренне соблюдать условия Шестого и Седьмого Шагов.

Это принесёт нам новое ощущение моральной силы. Впервые мы сталкиваемся лицом к лицу с собой настоящим – тем, чьи истощённые корни наконец-то добрались и приникли к неисчерпаемому источнику уверенности, силы и безопасности. В завершении этих Шагов мы обретаем новый покой, освобождаемся от напряжения и тревоги, так как наши дефекты и заблуждения в руках Бога. Мы просим Бога избавить от них свои жизни. Мы отдаём все силы сотрудничеству с Богом. Мы ощущаем глубокое смирение и необходимость помощи Бога. Для успешного прохождения этих Шагов необходимы Душевный Подъём, близость к нашему Создателю, которые достигаются смиренной мольбой о помощи Его, и желанием быть свободным от старых своевольных мыслей и привычек.

Гигиена духа и духовное очищение, которое мы начали в своей инвентаризации и продолжили в Пятом Шаге, достигают апогея в Седьмом Шаге, когда мы полностью передаём нашу волю Богу и хотим отдать Ему все свои моральные недостатки.

Некоторые задачи Шестого и Седьмого Шагов:

- 1. Стать честными и смиренными. Искать помощи Бога без сомнений и оговорок.*
- 2. Совершенствовать себя через практику бескорыстной молитвы о других.*
- 3. Узнать дефекты своего характера.*
- 4. Пожелать избавления от них*
- 5. Полностью препоручить все недостатки характера б. Верить, что Бог может удалить их*
- 6. Просить Его избавить от них*

Результаты, которых мы можем ожидать по достижении этих целей:

- 1. Сверяться во всех делах в жизни с Богом. Мы «сыты по горло» жизнью по-своему и собственным руководством.*
- 2. Готовность выработать план для подавления своего эго с помощью веры и осознанного контакта с Богом.*
- 3. Чувствовать неудовлетворённость от своего алкогольного поведения, и поиск духовного роста, который принесёт нам чувство внутреннего мира и безопасности.*
- 4. Сильная вера, чистый разум и сердце, способность произносить молитву бескорыстно.*
- 5. Духовное мужество, бесстрашие в столкновении с жизнью, готовность возместить ущерб, нанесённый своим алкоголизмом другим людям.*
- 6. Желание перестать обманывать и честно дать Богу шанс удалить из нашей жизни всё то, что стоит на пути нашей полезности другим.*
- 7. Истинное смирение.*
- 8. Избавление от дефектов характера, достижение душевного спокойствия и трезвости.*

Духовное состояние и позитивное состояние разума, необходимые для эффективного выполнения этих Шагов, последовательно достигаются при работе над выполнением первых пяти Шагов Программы. Признание своей болезни алкоголизма, заставляет нас обратиться к Богу за помощью. Алкоголик должен молиться. Стандартной молитвы нет. То, как молиться, поможет определить собственное раскаяние за прошлые ошибки и искреннее желание их исправления.

Мы приходим к Богу больными людьми. Мы никак не оправдываемся. Не защищаемся. Мы стоим перед Ним ослабевшие от алкоголизма. Мы просим понимания этой болезни и Его силы и помощи в выздоровлении от неё. Мы хотим купировать её и делаем это с бескорыстными намерениями. Мы просим прощения за ошибки, которые мы совершили. Мы просим защиты от жалости к себе, обид и эгоизма. Мы надеемся на

мудрость и познание Его воли. Мы просим духовной и физической силы, чтобы выполнить волю Его. Признавая свои заблуждения, мы искренне молим Бога, чтобы он избавил от них.

Молитва является наивысшей духовной энергией и выполняет тройную функцию. В молитве мы просим помощи у Бога, мы благодарим Его за выздоровление, и мы поддерживаем нашу счастливую трезвость. Нет ничего особенного в молитве алкоголика Богу. Это простое и искреннее обращение. Алкоголику нечего терять, но есть, что приобрести – это трезвость, разумное поведение, душевный покой и счастье для себя и для своей семьи.

Внутри каждого из нас существует скрытая сила, которая развивается через осознанный контакт с Богом. Она замещает страх и слабость алкоголика душевной силой и пониманием. Чудо АА совершается через неё. Шестой и Седьмой Шаги используют этот контакт, и через них тысячи алкоголиков смиренно смогли избавиться от дефектов своего характера. Эти два Шага как горн кузнеца, который, нагреваясь, формирует отдельные звенья нашей новой цепи – нашу личность, которую мы создаём. Без них наше выздоровление стало бы невозможным.

**ИТОГИ:** восстановление своего духовного и психического здоровья находится в прямой зависимости от нашей необходимости в помощи и нашей готовности работать над выздоровлением. Единственными преградами к выздоровлению могут стать бесчестность, повреждение головного мозга, безразличие и сомнения. Сомнения приходят тогда, когда мы сопротивляемся инвентаризации, сотрудничеству, честности, терпению, прощению, вере, любви и бескорыстной молитве. Эти дефекты характера встают на нашем пути к счастливой трезвости. Они поддерживают душевное заболевание. От избавления от них зависит наше выздоровление от алкоголизма.

Шестой и Седьмой Шаги – это хирургия Бога. Смиренная молитва становится духовным скальпелем, которым Бог удаляет поражённые участки нашей личности. Полная капитуляция перед волей Бога гарантирует нам безболезненную и успешную «операцию». Препоручение своих дефектов Высшей Силе не является бездушным действием пораженца, а наоборот – это разумный акт алкоголика, который заменяет страх и слабость мужеством духа, разумом, силой и трезвостью. Поэтому мы «смирненно просили Его избавить нас от наших изъянов».

## ВОСЬМОЙ И ДЕВЯТЫЙ ШАГ

*ВОСЬМОЙ ШАГ – Составили список всех людей, которым мы причинили ущерб, и преисполнились готовностью возместить его им всем.*

*ДЕВЯТЫЙ ШАГ – Напрямую возмещали ущерб этим людям, где только возможно, за исключением тех случаев, когда это могло причинить вред им или кому-либо другому.*

---

Составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними (Составили список всех людей, которым мы причинили ущерб, и преисполнились готовностью возместить его им всем). Лично возмещали причинённый этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

Целью Восьмого и Девятого Шагов является определение и разработка плана действий, который напрямую сможет возместить ущерб или травмы, которые наше пьянство причинило другим. Тогда мы сможем иметь гармоничные отношения с Богом и с другими людьми. Практика философии Анонимных Алкоголиков адекватно выполняет эти требования. Это доказанный образ жизни, при котором алкоголик исправляет прошлые ошибки и возмещает ущерб своим родным, друзьям и врагам. Это делается в процессе восстановления алкоголика от физических, психических и духовных пут алкоголизма.

Многие алкоголики признают эффективность нашей Программы, но не могут извлечь из неё выгоду, потому что не сделали должный анализ своей алкогольной болезни. Если они не верят в то, что больны, то они и не считают, что нуждаются в выздоровлении. Умаление своей духовной болезни создаёт безразличие к возмещению ущерба. Члены АА не способны купировать алкоголизм или приобрести выздоровление просто согласием с принципами Программы АА – они могут выздороветь, если только выполнят всю Программу. Эти Шаги работают только вместе. Мы написали список тех, кому мы принесли ущерб, у нас есть список обид, и есть список тех, кому мы должны деньги. Немногие понимают, что во главе списка, кому мы навредили, стоит своё собственное имя, и что, живя по Программе АА, мы должны возместить ущерб и самим себе, своим поруганным телам, своим больным мозгам и своим бедным душам.

Совсем нетрудно составить список тех, кто пострадал из-за нашей выпивки. Настоящей проблемой является достижение такого состояния ума, при котором мы полностью признаём урон, причинённый нами, и достигаем искреннего желания его возместить.

Девятый Шаг невозможно выполнить легко и быстро. Наше возмещение убытков начинается сразу, как только мы принимаем Программу АА как образ нашей жизни. Но обычно оно довольно ограничено, так как только после нескольких месяцев в АА мы укрепляем свою трезвость фундаментальным познанием Программы, тогда мы получаем достаточно силы духа и понимания, чтобы начать осторожную компенсацию. Член Сообщества сталкивается со многими барьерами при исполнении этого Шага. Для многих большим препятствием является прокрастинация (Прокрастина́ция — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам). Лучше постараться избежать этого. Но с другой стороны, есть люди, которые слишком амбициозно торопятся покончить с этим процессом. Помните, в большинстве случаев Девятый Шаг занимает всю оставшуюся жизнь. Многие люди так очастливлены тем, какими они стали в Программе, что действуют под влиянием эмоций. Но такие действия, скорее всего, не будут являться полными. Гордыня считается ещё одной преградой к Девятому Шагу. Часто неправильная интерпретация целей Девятого Шага ведёт к смятению.

Когда возникают затруднения, стоит обратиться к ветеранам АА. Не действуйте, если сомневаетесь или спешите. Посоветуйтесь с другими. Затем сформулируйте план действий и с помощью Бога начните исправлять свои ошибки.

При возмещении ущерба необходимо начинать с медитации и молитвы. Никогда нельзя делать этого без молитвы, потому что самостоятельно вы не достигнете полной эффективности. Осознанный контакт с Богом при возмещении ущерба другим необходим не только потому, что вы получите лучший результат, но и потому, что вы сможете избежать ситуации, которая может повредить другим. Осторожность в этом процессе очень важна. Присутствие Бога в нашей жизни теперь меняет и возвышает наши психические и физические занятия. Это даёт нам смирение, которое необходимо для возмещения ущерба, и стимулирует начало

процесса. Мы пытаемся упорядочить свои жизни. Мы делаем это через максимально возможное служение Богу и людям, окружающим нас.

И тогда возникают вопросы – Чьи имена мы напишем в нашем списке? Как мы возместим ущерб этим людям? По каким правилам надо действовать? Все ответы на эти вопросы находятся в книге «Анонимные Алкоголики» в Шестой главе в описании Восьмого и Девятого Шагов. Последующее объяснение, помещённое на этих страницах, является кратким и должно быть дополнено в соответствии с определёнными личными нуждами каждого члена АА. Мы считаем невозможным объяснить полностью этот сложный процесс, но дадим вам некоторые советы и примеры для руководства. Наш список определяет четыре категории людей, которым ущерб должен быть возмещён. Мы также упоминаем пятую категорию людей, которые не входят в этот список, но о которых мы должны постоянно думать, если хотим получить гарантию каждодневной трезвости.

## Первая категория – друзья

Эта группа включает в себя людей, которые являются близкими друзьями, партнёрами по бизнесу, теми, к кому мы испытываем дружеские чувства, но с кем испортили отношения благодаря своим обидам, гордыне или воображаемым ошибкам. Это те, с кем мы плохо обошлись, но кому ничем не навредили, кроме резких слов или глупого поведения, и кому мы не задолжали.

Мы должны обратиться к этим людям со всей искренностью. Наш подход должен быть спокойным, чистосердечным и открытым. Мы хотим убедить этих людей в своих добрых намерениях и в том, что мы сожалеем о том, как с ними обошлись. Мы объясняем им своё заболевание алкоголизмом, природу обид и ненависти по отношению к собственной трезвости. Мы подчёркиваем наши благие намерения и просим прощения и понимания в наших дальнейших отношениях. Наша цель – создание доброй воли и восстановление дружбы. Мы стараемся дать этим людям понять, что мы – не религиозные фанатики, но, если об этом зайдёт речь, не станем отрицать Бога или идеи духовности. Мы не возмещаем ущерб тем людям, кто ещё испытывает острую боль от нашей недавней обиды, и никогда не сделаем этого в случае, если наши действия причинят вред другому человеку.

Будут такие случаи, когда наши попытки пропадут даром. Если мы не в состоянии найти примирения и нас плохо принимают, то надо просто отложить разговор в надежде, что со временем наша трезвость и будущие дела помогут восстановить отношения с этим человеком. Основные задачи, о которых надо помнить: это наш долг – делать, мы не станем унывать или прекращать попытки из-за плохого или резкого приёма, наше намерение – быть в гармонии, ни при каких обстоятельствах мы не станем злиться или обижаться.

## Вторая категория – члены семьи

Люди из этой категории являются членами наших семей. Самый частый пример – это супруги алкоголиков. Затем следуют матери, отцы, сыновья, дочери и часто близкие друзья, чьи жизни мы «держали в смятении из-за своей эгоистичности и невнимательности». Мы были «как торнадо», ранив сердца и разрывая «тёплые отношения». Вред, который мы принесли этим людям, длился годами. Поэтому много времени займёт и возмещение его.

Наш подход к таким ситуациям не должен стать проблемой, только если наша семья не развалилась, и разлад не сделал возмещение ущерба невозможным. Но даже тогда образ жизни по Программе поможет нам, ибо наши родные узнают о длительности нашей трезвости. Скорее всего, потребуется время для примирения, но положительные изменения могут наступить в какой-то момент. Часто мы начинаем этот процесс письменно, но, когда это возможно, предпочтительнее делать возмещение вреда лично. Если ваша семья сохранилась, то члены семьи знают о желании алкоголика излечиться, и они стремятся во всём помочь такому человеку.

Очень важно продолжать читать книгу «Анонимные Алкоголики», чтобы получить понимание алкоголизма и Шагов, необходимых для прохождения программы выздоровления. Новому члену необходимо полное понимание и поддержка своей семьи. Алкоголику намного проще и легче возместить ущерб, если его семья принимает то, что он пытается сделать. Наша трезвость становится благословением людям из второй категории. Как правило, трезвость и есть этот самый главный элемент нашего возмещения вреда, который мы можем дать им, но это лишь частичное возмещение, которое должно сопровождаться другими добрыми и заботливыми действиями. Одной трезвости недостаточно. Мы должны быть тактичны и внимательны ко всей семье. Должны появиться сотрудничество и гармония. В этом нам помогут очевидность нашей любви и

желание стать достойным уважения родных. Но часто встречаются ситуации и непоправимого урона. Если такое случается, то надо хотя бы постараться выразить своё искреннее желание и готовность изменить ситуацию. Когда такое возможно, то не следует терять времени.

Проблемы в отношении секса часто усложняют жизнь многих алкоголиков. В первую очередь, необходимо задуматься о том, как остановить проблему в самом зародыше. Основной фактор в жизни всех членов АА – это честность, которая не оставляет места изменам. При исправлении проблем сексуального характера необходимо подумать о том, чтобы не нанести травму другим. Мы должны оставаться тактичными в тех ситуациях, когда необходимо возместить ущерб. Если возникнет ревность, то это только усугубит проблемы. Справедливость, медитация и молитва должны стоять на первом месте. Мы передаём проблемы в руки Бога и затем следуем тому, куда нас направляет Его воля и наша совесть.

### Третья категория – кредиторы

«Мы не избегаем наших кредиторов». Обычно кредиторы знают о нашем употреблении. Если же нет, то нам стоит рассказать им всю правду. Если выплата невозможна, мы договариваемся о наилучшем варианте. Мы можем начать выплачивать позже или с небольших сумм, увеличивая их по мере того, как мы финансово крепнем. Самое главное – добиться понимания. Мы должны быть уверены, что всё нормально в наших отношениях, чтобы страх не вернул нас к выпивке. Когда кредиторы поймут природу нашего алкогольного заболевания, они увидят, что их деньги смогут быть выплачены только в случае нашей трезвости, поэтому они будут рады пойти нам навстречу и договориться.

### Четвертая категория – умершие

Часто вред, который мы причинили умершим родным и друзьям, ведёт нас к самоосуждению. Этого не стоит делать, это очень опасно. Мы защищаемся от самоосуждения разумной молитвой. Мы должны понять тщетность раскаяния в ошибках, которые невозможно возместить. Мы не можем позволить таким ошибкам прошлого испортить нашу полезность в будущем. Мы рассуждаем, что вред, причинённый умершим людям, будет частично возмещён нашим новым образом жизни, и, хотя мы не можем обратиться к умершим, мы можем возместить ущерб живущим родственникам. Если это невозможно, мы обращаемся в молитве к Богу, прося Его увидеть готовность в наших сердцах и простить нас за этих людей.

.....

Ещё существуют проблемы, с которыми мы каждый день должны обращаться к Богу. Это становится автоматическим действием, так как они являются требованиями каждого из Двенадцати Шагов. Программа АА – это один большой процесс возмещения ущерба, разделённый на Двенадцать частей. Прежде чем мы сможем разобраться с ущербом, нанесённым другим людям, нам нужно убрать причину морального и физического разрушения самого себя.

Алкоголизм – наша болезнь. Она явилась причиной того вреда, который мы принесли нашим семьям, друзьям и тем любимым людям, которые уже ушли в мир иной. Она отвечает за то, что мы у них в долгу, она ответственна за наше плохое физическое состояние, она привела нас к иррациональному мышлению, безрассудному поведению и духовному расстройству.

Мы возмещаем ущерб самим себе – личностям, которыми мы были до того, как стали алкоголиками – тем, кто принимает нашу болезнь, узнаём свои дефекты характера, убирая их из нашей жизни заботой о физическом состоянии своего организма, восстановлением своего духовного аппарата с помощью трезвости и излечением своей душевной болезни через понимание и выполнение воли Бога. Восстановление алкоголика напрямую зависит от возмещения ущерба, и это будет продолжаться всю его оставшуюся жизнь.

Часто мы склоняемся к тому, чтобы заполнить наш список мелкими ошибками, которые все давно забыли и не считаются важными. Такие ошибки никогда не закончатся, их необходимо забыть и отпустить. Многие из нас не уверены в целесообразности возмещения некоторых ошибок. Лучшей мерой в отношении таких вопросов будет ваша совесть – если такая ошибка всё ещё беспокоит вас, значит, безусловно, её нужно возместить.

Категории людей, о которых мы написали в этой книге, не являются полным списком тех, кому мы возмещаем ущерб. Будут и другие люди в нашем списке, и мы заметим, что новые ошибки, происходящие в наших теперешних жизнях, отправят нас опять к уже упомянутым людям. Девятый Шаг восстановил много дружеских отношений, он принёс мир и счастье в жизни тех, кто пострадал от нашего алкоголизма. Его

великая целительная сила также повлияла на жизни тысяч алкоголиков в виде духовного пробуждения, которое они испытали. Из-за этого Шага эти алкоголики смогли восстановить самоуважение, получили мужество и уверенность в себе, а также взяли на себя ответственность за свои поступки. Они ощутили присутствие Бога, а с Его присутствием приходит понимание того, что наша жизнь опять стала управляемой.

**ИТОГИ:** Мы не можем переоценить важность Девятого Шага. Многие из нас недооценивают его силу в изменении своего отношения к Богу, своим близким и ежедневным обстоятельствам трезвой жизни. Наша ставка на новый этап жизни, на терпимость и прощение, которые мы ожидаем от других людей, должна заставить нас отвечать с таким же терпением, прощением и возмещением ущерба. Сообщество АА учит нас, что лозунг «живи и давай жить другим» является гарантией нашей трезвости.

Обиды по отношению к другим помешают нашему выздоровлению. Мы исправляем это тем, что делаем Девятый Шаг. Возмещение ущерба улучшает наши личности с помощью гармоничных отношений с Богом и с жертвами нашей безрассудной алкогольной зависимости. Мы не можем ненавидеть и возмещать ущерб одновременно. Признание и исправление ошибок – это восстановительный процесс, необходимый в нашем выздоровлении. Он приносит нам душевное понимание и развивает духовную силу, которая помогает счастливой трезвости. Программа Двенадцать Шагов – это один большой процесс возмещения ущерба, который мы делаем Богу и себе самим. Этого требует инстинкт самосохранения. Мы платим нашим кредиторам. Мы очищаемся перед Богом и возмещаем ущерб перед близкими друзьями и родными, кроме тех случаев, когда мы можем тем самым навредить им или другим людям.

*Отговорки и нежелание могут стать опасными для нас. Они приносят нам неудовольствие и агрессию, которые в результате приведут к выпивке. Мы пытаемся упорядочить наши жизни. И делаем это с помощью наилучшего служения Богу и людям вокруг нас. Мы верим, что в этом цель Восьмого и Девятого Шагов.*

## ДЕСЯТЫЙ ШАГ

*ДЕСЯТЫЙ ШАГ – Продолжали собственную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.*

---

Десятый Шаг – один из Шагов поддержки. Его целью является напоминание нам, что моральные недостатки – эгоизм, бесчестность, обида и страх – остаются нашей проблемой на каждый день. Эти дефекты становятся серьёзной угрозой нашей трезвости. Сообщество АА предлагает проводить ежедневную инвентаризацию, чтобы определить свои поступки и мысли, навредившие нам. Признание ошибок совершенно необходимо для инвентаризации и трезвости.

Джордж А. Дорси говорит о неустойчивости человеческой породы, когда делится с нами интересной информацией по этому поводу, следующее: «Человек – это нечто постоянно вытворяющее, он – ходячее беспокойство, он создаёт свои собственные правила, пересматривает свои формулировки и меняется, делая всё это на ходу, не останавливаясь. Это собственно наша человеческая природа – невозможность покоя». Ценность постоянной инвентаризации заключается в том, чтобы уберечь нас от «застоя». И помогает нам не скатываться назад. Только так мы избегаем несчастных случаев, с которыми сталкиваемся в своей жизни в результате победы нашего эгоцентризма.

Мы проводим наблюдения за собой в виде разумного «упражнения» по определению старых и новых дефектов. У каждого из нас имеется «доска позора», на которой мы «вывешиваем» свои дефекты и их аналоги. Например, эгоцентризм может маскироваться как самодовольство или скука. Если мы можем определить их, то можем и поработать над ними и попытаться от них избавиться. Эти дефекты становятся причиной большой опасности для нас. Они связаны с ущербом, получаемым от своего ненормального употребления. Они всё ещё могут вернуть нас к алкогольному безумию.

В Четвёртом Шаге мы проделали такую инвентаризацию, которая имела определённую задачу. Он показал нам дефекты нашего характера, которые раньше мы отказывались признавать, – дефекты, которые сделали наши жизни неуправляемыми. Нам стало совершенно очевидно, что необходимо определять и работать над недостатками своей личности по мере увеличения срока нашей трезвости. Инвентаризация помогла нам понять свои проблемы. Она показала нам самих себя, со всеми нашими недостатками, указывая нам на необходимость избавления от них с помощью Бога. Тогда это было совершенно необходимо и выполнило свою задачу в том, что наши своевольные алкогольные привычки и дефекты были зафиксированы на бумаге. Без этих записей прогресс в «Анонимных Алкоголиках» был бы невозможен. Благодаря этим записям в работе по Программе происходит прогресс. Знание своих моральных дефектов и применение Программы Анонимных Алкоголиков полностью изменяет нашу жизнь. Она улучшает наши отношения с Богом, помогает в наших ежедневных проблемах и наших чувствах по отношению к другим людям. Мы обретаем уверенность и уважение других. Многие наши друзья восхищаются нашей трезвостью, мир и удовлетворение приходят сами с этими достижениями. К нам относятся безбоязненно и дружелюбно.

Десятый Шаг гарантирует такой прогресс, если мы продолжаем проводить свою личную инвентаризацию и сразу признаём свои ошибки. Мы должны не забывать, что алкоголики редко успокаиваются. Основатели АА знали об этом из своего опыта. Они знали о том, что привычки многолетнего пьянства бесследно не исчезают. Они знали, что появятся новые дефекты характера, а старые могут проявиться по-новому. Поэтому необходимо делать ежедневный анализ, чтобы выявлять старые недостатки и предупреждать появление новых.

*Не путайте цели и задачи Четвёртого Шага с Десятым.*

Четвёртый Шаг – это письменная инвентаризация, которая зафиксировала наши дефекты алкогольного характера и людей, которым мы нанесли вред. Эти списки нам нужны для дальнейшей работы. Десятый Шаг – это измерительная линейка АА быстрой проверки ежедневного прогресса – незаканчивающаяся ментальная инвентаризация, которая гарантирует нам трезвость и возможность оценки в конце каждого дня. Наша философия предполагает жить каждым Шагом. Задача Десятого Шага – продолжать личную инвентаризацию и ежедневную проверку своего прогресса по каждому Шагу Программы Анонимных Алкоголиков.

Проверяя это, мы часто обнаруживаем, что сбившись с пути. Для алкоголика это плохо, потому что, раз сбившись, он не может остановиться на полпути ни в чём, поэтому нужно сразу же предпринять определённые действия для исправления ошибок. Такое исправление возможно, ибо мы осознаём опасность, которую нам показывает инвентаризация. Незамедлительные действия просто необходимы. Не

так сложно для нас сбиться с пути, как, главное, – найти путь назад. Для этого остро необходима ежедневная инвентаризация. Многие члены АА знают по себе то, как можно сбиться с пути прогресса в Анонимных Алкоголиках, например:

1. *Когда мы просто забываем, что мы – алкоголики. Наша нервная система не в состоянии выдержать одурманивающий эффект алкоголя.*
2. *Когда самодовольство опускает нашу защиту и позволяет обидам и нетерпимости вновь овладеть нами.*
3. *Когда мы перестаём быть честными, смиренными и не хотим полностью возместить ущерб.*
4. *Когда мы гордимся своими успехами в АА и теряем контакт с Богом.*
5. *Когда нас перестают интересовать новички, и мы считаем помощь им обузой.*
6. *Когда мы требуем признания своего влияния и авторитета и ожидаем восхваления за трезвость.*
7. *Когда нам становится скучно.*
8. *Когда мы пропускаем собрания АА.*
9. *Когда мы перестаём читать Большую Книгу Анонимных Алкоголиков.*

Когда наша инвентаризация выявляет любой из этих симптомов, мы подвергаем опасности свою трезвость. Наша самая большая проблема – эгоцентризм. Дополнительное исследование покажет тяжёлые случаи духовного застоя. Антидотом должен стать быстрый осмотр своего состояния алкоголика. Мы должны помолиться за обновление интереса. Почитать Большую Книгу. Поговорить с членами АА. Искренне вовлечься в работу своей группы Анонимных Алкоголиков. Посещать больше собраний. Делать всё, что можем. Считать свой алкоголизм купированным, но не излеченным. Надо раствориться в Программе АА. Работать с новичками. Вспоминать о чуде, которое Бог сотворил в нашей жизни. Быть честными и с благодарностью молиться. Всегда брать Книгу АА с собой, когда едем куда-нибудь.

Вторая часть Десятого Шага – «когда были неправы, сразу признавали это» – тоже несёт серьёзную нагрузку. Это хорошо освежит наше самочувствие. Недостаточно только определить ошибку, необходимо признать её словами. Требование нашей Программы состоит в том, чтобы возместить ущерб там, где он был нами причинён. Инвентаризация не даёт нам расслабляться и забыть об этой ответственности.

Те члены АА, кто искренен, всегда используют эти принципы. Они видят важность в признании своих ошибок. Давайте всегда помнить, что в Пятом Шаге мы признали перед Богом, самим собой и другим человеком истинную природу своих заблуждений. Мы размышляли о своих недостатках в Шестом и Седьмом Шагах. Это было для нас жизненно необходимо. Это и сейчас необходимо для нашего благополучия. Мы не изменились, и никогда не изменимся. Алкоголизм был купирован, но он никуда не делся.

Оставаться спокойными – не в нашем характере. Мы должны признать свои ошибки, чтобы получить чувство собственного достоинства и нужности, которые помогают нам сохранять духовное и ментальное состояние, необходимое для поддержания счастливой и долгой трезвости. Продолжайте инвентаризацию ежедневно. Если мы не правы, мы знаем о ценности освобождения от груза ошибок. Признайте свои заблуждения. Глупо оправдывать свои промахи. Избавьтесь от этой привычки. Помните, что наш новый характер не совместим с дефектами характера или скрытыми заблуждениями.

Десятый Шаг делает нас критичными к себе и менее критичными к другим. Он держит нас в правильном направлении. Наша жизнь больше не превратится в фарс, если мы проводим инвентаризацию. Нам следует постоянно возвращаться к ней для большего прогресса. Мы обязаны этим Богу, себе и своим семьям. Мы должны мыслить трезво, чтобы жить трезво. Такая инвентаризация поможет нам оценить свой успех в Программе АА. Она покажет нам то место, которое мы занимаем. Она поможет нам остаться на хорошем счету.

**ИТОГИ:** Нет ничего важнее для выздоравливающего алкоголика, чем поддержание счастливой трезвости. Десятый Шаг учит нас этому. Эти простые эффективные методы позволяют выявить «сухое пьянство», ибо умалчивания, мысли, настроения и действия в известном направлении способны вернуть нас к физическому пьянству. Эгоцентризм остаётся серьёзной угрозой. Мы защищаем свою трезвость частой и постоянной ревизией своего поведения и желанием признавать свои заблуждения. Ежедневная инвентаризация должна войти в нашу привычку. Она вскроет много негативных мыслей и своевольных поступков, которые необходимо изменить в соответствии с тем, что говорит наша совесть. Заканчивая день разбором своего эмоционального состояния и отношения к другим, мы можем определять и исправлять своё своеволие и свои ошибки.

Признание своих ошибок приводит к психологическому и духовному преимуществу. Это служит дополнением к нашей инвентаризации. Будоражит совесть, напоминает о том, что нам необходима помощь Бога, очищение своей воли через Бога и постоянное применение Десятого Шага.

## ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ

*ОДИННАДЦАТЫЙ ШАГ – Искали путь молитвой и медитацией углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.*

---

Этот Шаг может быть поделён на три части. Давайте сначала поговорим о той части, которая рекомендует необходимость молитвы и медитации для того, чтобы улучшить наше понимание Бога и нашего контакта с Ним.

Молитва о близком контакте с Богом, о знании Его воли и о получении умственной, физической и духовной энергии для выполнения Его воли требует напряжения всех наших способностей. Этот Шаг необходим, мы это знаем из прошлого опыта членов АА, которые забыли, что от алкоголизма нельзя излечиться. Нельзя путать улучшение с полным исцелением и считать, после нескольких месяцев трезвости, что философия Анонимных Алкоголиков не обязательна. Нельзя не учитывать тенденцию людей забывать боль и печаль, которую приносит эта болезнь и принимать как должное изменение своего характера, предполагая, что это навсегда. Таким людям помощь Бога сначала была остро необходима, но это время прошло. Они говорят: «Мы никогда не будем больше пить, мы даже не подумаем больше об этом» и сами снижают свою защиту перед алкоголем, не используя духовные контакты и служения. Позитивное отношение к тому, чтобы оставаться трезвым, достойно похвалы, но распространяется только на каждые 24 часа.

Конечно, для новых членов Сообщества то, что желание или стремление выпить снова отсутствует, является благоприятным. В этом состоят наши амбиции, состояние, за которое мы благодарны, но очень часто может привести и к проблемам из-за самодовольства, если мы не отдадим Богу должное за трезвость, которой мы наслаждаемся. Когда появляется такое благодушие, то мы склонны забыть о роли, которую Бог играет в нашей реабилитации. Мы упускаем из виду то, что наша нервная система всё ещё принадлежит алкоголику. Мы стремимся забыть, что, будучи алкоголиками, мы подвержены настроениям и эмоциям, которые ранее успокаивали алкоголем. Самодовольство скрывает от нас понимание того, что наше выздоровление от алкоголизма даровано Силой, более могущественной, чем мы сами. Без контакта с Богом очень возможен возврат к физическому и духовному падению.

Работа с Силой, более могущественной, чем мы сами, вытаскивает нас из алкогольной рутины. Одиннадцатый Шаг – Шаг поддержки, который помогает держаться на плаву. Он делает нас духовно активными и настроенными на Бога. Защищает от притупления чувства вдохновения по мере исчезновения нашей проблемы с алкоголем. Понимание этой ситуации и знание того, что члены АА могут иногда «сбиться с духовного пути» – наша первая линия защиты. Мы усиливаем эту защиту тем, что постоянно об этом помним. В реальности нам просто даётся «отсрочка на день», и «наши отсрочки» зависят от поддержания нашего духовного состояния.

Горький опыт тех членов, кто учится только на своих ошибках, – тех, кто вернулся к употреблению, подтверждает правду этого утверждения. Их проблемы всегда начинаются с пренебрежения к молитве. Постепенно это перерастает в отсутствие осознанного контакта с Богом и служения другим. То, что Бог помогал нам в прошлом, и осознание этой помощи впечатляет и тем, что Бог поможет ещё больше в будущем. Но достигнуть этой помощи и улучшить свой контакт с Богом можно только через простую молитву искренней благодарности. Мы можем размышлять о помощи, которую Он оказал нам, осознавать источник этой помощи, искренне благодарить Его за понимание нашей алкогольной проблемы и за силу, которую Он дал, чтобы её преодолеть. Он наглядно явил чудо, которое произошло в нашей жизни. Мы освободились от алкоголя и беспорядочного пьянства. Мы приобрели трезвость и наслаждаемся пользой от этого. Обретя трезвость, мы вернули здоровье и умственные способности, а также приобрели самоуважение и почтение домашних и друзей. Защищать и охранять это чудо – наша обязанность и привилегия. Это можно осуществить через смирение, веру и молитву при условии, что мы будем продолжать стараться понять и выполнять Его волю. Молитвы благодарения особенно полезны алкоголикам. Они убивают эгоизм и напоминают нам об истинных жизненных ценностях. Попытайтесь обратиться к Богу с благодарностью и признательностью. Он обновляет нашу веру ответами на подобные молитвы. Нам необходим постоянный такой опыт бескорыстной молитвы, чтобы расплатиться с духовными долгами, в которые загнал нас алкоголизм.

Каждый член АА имеет собственный способ улучшения осознанного контакта с Богом. Но если в вашем методе нет настоящей молитвы благодарности, то обязательно включите её. Намного правильнее просить Бога изменить какие-то обстоятельства после того, как вы признали своё бессилие и поблагодарили Бога за то, что имеете сейчас.

Молитва и медитация для улучшения осознанного контакта с Богом сработают лучше, если мы расслаблены и спокойны (когда распри, страх и обиды отодвинуты в сторону) и когда мы находимся в гармонии с окружающими. Поэтому важно обратить внимание на состояние умиротворения и быть физически расслабленным при молитве, чтобы это стало элементом стабильности при собственном беспокойном характере алкоголика.

Двенадцать Шагов показывают многим из нас необходимость духовной помощи, но они не всегда указывают на то, что мы, возможно, злоупотребляем своим источником физической и духовной энергии. Расслабление ума и тела и препоручение своей воли Богу необходимо перед молитвой и медитацией. Мы отдаём Богу долг через смирение и почтение, проявляем это в освобождении от материальных соображений на время, от жалости к себе, страха и тревоги, а также отдавая Богу всё своё внимание безраздельно. Нам полезно понимать ценность пользы спокойствия и самообладания для физического здоровья.

Дух алкоголика всегда неугомонный, что располагает к гиперактивности. Мы проявляем его не только в беспорядочном употреблении спиртного, но и в своей неумеренности во многих других делах. Поэтому мы рекомендуем расслабление как помощь при молитве и считаем, что время медитации, даже без молитвы, будет полезно всем алкоголикам. Нам очень нужно завести привычку расслабляться и проводить определённое время в медитации несколько раз в день. Выдающиеся медицинские специалисты согласны с этим утверждением.

Какой период времени нужен на релаксацию, будет зависеть от настроения и мироощущения, а также от нашей реакции на страх, злость, усталость, эмоциональный стресс и напряжение. Такие чувства могут привести нас к алкогольному поведению. Они являются опасностью, которая может поставить наше выздоровление под вопрос. Ранее эти чувства приводили нас к выпивке. Теперь мы просто не должны их игнорировать и ожидать от себя, что будем продолжать нормально функционировать или сможем достигнуть духовной и ментальной эффективности, которую может принести нам только самообладание.

**ЛЕЧЕНИЕ:** Мы пытаемся прекратить все умственные и физические дела. Мы пытаемся расслабить всё тело, выкинуть из головы все свои тревоги и волнения. О чём мы думаем? Сначала просто расслабляемся. Затем отпускаем свои заботы и обращаемся к Богу с простой молитвой: «Да исполнится воля Твоя!»

Как долго нужно это делать? Это мы можем определить для себя сами. Если необходимо, это может быть всего на несколько минут. Но из своего опыта мы знаем, что даже тридцать секунд полной релаксации ума и тела помогают обязательно. Это так просто. Попробуйте. Мы обязаны опробовать это на самих себе и на своих близких. Без этого не получится полного осознанного контакта с Богом.

Вторая часть этого Шага имеет дело с молитвой о знании воли Бога. Это знание принесёт правильное направление для нашей воли, а она всегда теперь будет связана с самоотречением и добровольным служением другим людям.

**Такие вопросы часто волнуют наших членов: Что такое воля Бога? Как отличить её от своей собственной?**

В Сообществе АА воля Бога для алкоголика – трезвость. Другие аспекты включают осознанный контакт с Ним, веру, молитву, честность и смирение. Но день за днём только трезвость есть неотъемлемая часть Его воли для нас.

Члены Сообщества должны понимать, что философия Анонимных Алкоголиков – не религия. АА – это практическая терапия для остановки болезни алкоголизма. Программа Двенадцать Шагов не противоречит ни одной из религий. Она требует не больше внимания, чем любая другая терапия при лечении заболевания. Волю Бога будет легче понять и осуществить, если мы будем думать только о себе, а не обо всём мире. Тогда нам не придётся лгать себе, как мы привыкли делать это до сих пор: обман будет не нужен, он просто станет невозможен. Мы не станем нарушать супружескую верность, так как у нас не будет необходимости или причины вести двойную жизнь. Пьянство в таком случае не принесёт никакого вреда никому, кроме себя самого. Изменятся нормы морали, делая грех невозможным, по крайней мере, если мы полностью не отреклись от Бога. Характер нашей молитвы будет иметь мало общего с той молитвой, которую мы произносим сегодня. Самым главным для нас будет необходимость в личном контакте с Богом для того, чтобы побороть одиночество, предотвратить опасность, исцелить болезнь или почувствовать защиту. Эгоистичная жизнь вскоре осточертеет нам. Мы будем жаждать человеческого общения – общения с каким-нибудь человеком, с кем можно разделить свою жизнь, поделиться своими невзгодами и о ком позаботиться. Наши успехи и неудачи ничего не будут значить для нас, если мы не сможем поделиться ими. Человеческое счастье происходит от веры в Бога, от общения с себе подобными и от желания жить и давать жить другим. Такими нас создал Бог, и мы не можем жить по-другому. К счастью, мы не одиноки во Вселенной, мы – одни

из миллионов других таких же, полностью зависящих друг от друга в жизненной необходимости и в душевном покое, который делает нашу жизнь достойной.

В результате, мы приходим к убеждению, что понимание воли Бога начинается с препоручения нашей воли Ему и с добровольного служения другим. Мы не можем прожить жизнь только для себя самого. Наше духовное пробуждение зависит от изменения своей личности, которое происходит в результате отказа от собственной воли, признания своих ошибок, от добровольных дел на благо других ценой своего времени и денег и от компенсации ущерба. Только выполняя эти действия и обдумывая подобные мысли, мы можем остро чувствовать присутствие Бога или приблизиться к пониманию Его воли. Ответ на нашу молитву об этом понимании придёт при минимальном усердии, если мы будем следовать духовной миссии в помощи и служении, куда ведёт нас собственная совесть, а также когда мы чувствуем в прощении благодарность Богу. Наши старания с помощью веры и молитвы о руководстве приведут нас ближе к Богу.

Ежедневное применение Программы Анонимных Алкоголиков приводит нас к потребности исправления духовного и физического состояния человека. Много нужно проделать для этого восстановления. Если мы займёмся этой работой и будем выполнять её, то получим знание воли Бога наиболее полно через веру, честность и бескорыстное служение.

Как активные члены Сообщества, мы стараемся выполнять волю Бога в своих ежедневных делах, хотя поступая так, можем столкнуться с критикой домашних и даже других членов АА. Мы не должны быть остановлены такой критикой, если наши мотивы были искренними и конструктивными. В своей работе и молитве мы продолжаем опираться на веру. Иногда критика кого-то необходима, но если так происходит, то она должна быть конструктивной, а не с обидой или завистью. Наша задача – подчиняться воле Бога, а не противостоять ей.

Третья часть этого Шага относится к молитве о силе, чтобы выполнять волю Бога. В этой молитве мы просим разума, силы духа и физической выносливости.

Чтобы заслужить эту силу, в которой мы нуждаемся, надо сначала увеличить свою работоспособность. Пока мы не добьёмся этого, мы не сможем стать разумными, сильными духом и физически выносливыми. Мы можем молиться о ней, что нам и следует делать, но не получим её, если просто будем только просить. Она должна быть заслужена честной работой.

Эта сила развивается по мере того, как мы отрекаемся от эгоцентризма с помощью молитвы и медитации. Мы «улучшаем наш осознанный контакт с Богом», когда прощаем и помогаем другим. Мы не можем прожить жизнь вместо них, но мы можем помочь им научиться помогать себе. Наш заинтересованность будет стимулировать их к возобновлению усилий. Наша забота об их программе обогатит нашу собственную изобретательность, поскольку мы разрабатываем пути и средства для их выздоровления. Помогая укреплять их устойчивость, мы неосознанно набираем силу и стойкость для себя.

Не стоит молиться о силе, не избавившись от корысти и обид, зависти и жалости к себе. Бог дарует духовную поддержку абсолютно всем честным алкоголикам, кто старается жить по Программе АА. Его помощь ограничена только нашими собственными оговорками и прощениями не до конца. Люди, которые живут с верой по Программе Двенадцать Шагов, должны так часто молиться, как только могут, и Бог ответит на их бескорыстные молитвы.

Иногда наше мышление бывает эгоцентричным. Мы пытаемся делать всё по-своему. Мы ошибочно принимаем своеволие за Высшую Волю, и даже достигаем определённых успехов в своём усердии. Но вскоре истинная природа такой силы становится очевидной. Мы теряем гармонию с другими членами Сообщества. Мы теряем тёплое чувство достигнутого успеха. Нам нужно новое вдохновение. У нас нет удовлетворения и понимания. Мы продолжаем делать то, что не приносит нам радости или пользы окружающим. Когда такое случается, то мы можем быть уверены, что сила, которую мы использовали, не имеет ничего общего с Силой, более могущественной, чем мы. Можно использовать это сравнение, как измерительную линейку, чтобы определить источник и качество своей силы. Когда наше усердие не приносит вдохновения или счастья, значит, мы точно потеряли гармонию с Богом и с окружающими людьми. Мы должны сразу же сделать Десятый Шаг. Станут очень полезными признание своих ошибок и молитва о духовной помощи. Сразу же начните любое служение другим. Бог передаёт силу тем, чьи жизни становятся каналами Его любви. Это помогает нам отойти от «руля» и вернуться в Программу АА. Мы все страдаем духовной апатией и неправильно расходует эмоциональную энергию. Возможно, нам следует восстановить душевный баланс, повторив Пятый Шаг.

Парадоксально, но факт – эмоции алкоголика или возрождают, или убивают нас. Нам необходимо знать об их конструктивном использовании. Существует практическое решение своих эмоциональных проблем, процедура, которая использует знание фактов, полученных наукой. Опыт учит нас тому, что наше эмоциональное поведение играет большую роль для начала и развития нашего алкоголизма. Чувство

ненависти, критика, обиды, жалость к себе, зависть и нетерпимость усиливали и усложняли наше безумное поведение в бесконтрольном пьянстве.

Психология учит, что источником силы и энергии являются наши эмоции и чувства. Примерами источника такой силы может служить страх, гнев, сексуальное влечение и любовь. Чтобы нормально функционировать, люди должны иметь такую эмоциональную силу, без неё наша жизнь будет аномальной. Без побуждения таких эмоций, мы станем беспомощными, прикованными к кровати создателями. Мы потеряем способность участвовать в ежедневной жизни. Мы не сможем думать или двигаться. Мы станем практически неподвижными. Нам останутся только наши рефлексy и больше ничего.

Будучи алкоголиками, мы не учли ценности управления такой эмоциональной энергией. Мы использовали только разрушительную, негативную силу этой энергии за счёт позитивной и созидательной. Очевидно, что страх, сексуальное влечение и гнев давали нам такую энергию инстинктивно. Мы позволяли своей воле покоряться этим эмоциям в ущерб нашему духовному состоянию. Мы не понимали, что не могли устоять против опустошительной энергии такой негативной силы. Мы не видели доступный нам более сильный источник энергии, – любовь. Человеческая энергия достигает вершины и является наиболее созидательной, когда разум и тело наполнены этой позитивной эмоцией. Таким образом, резонно считать, что сила для выполнения воли Бога должна приходить из энергии вдохновения, которую мы черпаем в эмоциональной окраске любви – любви, которая вбирает в себя Бога и всё человечество. Мы служим и благодарим обоих.

**ИТОГИ:** Мы разработали чёткий 24-часовой распорядок своего эмоционального образа жизни. Мы начинаем день с медитации перед молитвой об освобождении от эгоцентризма, страха и бесчестности. Планируя свой день, мы просим у Бога понимания Его воли и направления наших действий, чтобы мы могли принимать правильные решения. Наши молитвы должны быть бескорыстны и полезны другим. Этот Шаг рекомендует релаксацию и прекращение бесполезной траты энергии. Мы можем отвести определённое время для чтения Большой Книги АА, другой духовной литературы, для очищения своего сознания от неправильных мыслей и для обучения как жить самим и давать жить другим.

Каждый вечер мы проводим анализ своих действий за день. Мы признаём совершённые ошибки. Мы просим прощения у Бога и направления в том, какой ущерб должен быть возмещён, завершаем свой день благодарной молитвой за Его помощь и нашу трезвость.

## ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ

*ДВЕНАДЦАТЫЙ ШАГ – Испытав духовное пробуждение, как результат этих Шагов, мы старались нести эту весть алкоголикам и применять эти принципы во всех наших делах.*

---

Цель этого выражения – показать, как работает Двенадцатый Шаг. Всё взято из надёжного источника – книги «Анонимные Алкоголики». Мы сможем понять и применять этот Шаг, если изучим все три основные его составляющие.

### Составляющая первая

#### «Испытав духовное пробуждение, как результат этих Шагов...»

Так как это выражение уже устоявшейся концепции АА, то будет непоследовательным подбирать какие-то другие слова, или умалчивать тот факт, что духовное пробуждение играет наиглавнейшую роль в нашем выздоровлении. К счастью для нас, по крайней мере, шесть из Двенадцати Шагов имеют духовную природу. Признавая заблуждения алкогольного мышления, невозможно представить, что мы могли бы выздороветь от алкоголизма без духовного вдохновения, которое зависит от Силы, более могущественной, чем мы сами. Мы получаем это вдохновение и приходим к познанию Бога, проживая все Двенадцать Шагов. АА не могло бы существовать без духовных принципов Двенадцати Шагов. Вместо Сообщества была бы группа раздражённых алкоголиков, временно перестав пить, они бы постоянно бы жили в состоянии «пьянства в сухую».

Без духовного развития, вернётся наше злобное алкогольное мышление, а оно способно каждого члена АА снова бросить в безумие алкоголизма. Наша трезвость требует изменения личности. Мы получаем её только в виде духовного пробуждения через Программу Анонимных Алкоголиков. На самом ли деле мы духовно пробуждаемся, либо наша трезвость просто-напросто зависит от случайности, страха, своеволия или алкогольной рационализации? Если это так, то, что тогда заражает нас энтузиазмом и желанием нести весть другим алкоголикам? Может ли это зависеть от простой случайности, страха или эгоцентризма? Что даёт нам силу перестать пить и оставаться трезвыми? Что даёт нам силу помогать другим алкоголикам бросить пить? Что даёт нам готовность им помогать? Что даёт другим силу получать и передавать дальше это чудо трезвости? Может ли алкоголик своими силами остановить физическую аллергию и ментальную зависимость от алкоголизма? Мы считаем, что нет. Медицина согласна с нами. Алкоголики, которые пытались доказать обратное, спились.

Очевидно, что существует всего два ответа на эти вопросы. Первый – для тех, кто принимает и пытается жить по Программе Двенадцать Шагов, кто почти всегда успешен как член АА. Второй – для тех, кто не следует духовным принципам Программы и редко остаются трезвыми. Несомненно и то, что нам необходима духовная помощь, чтобы достичь ментальной стабильности, необходимой для желанной для нас трезвости. Опрос, в котором приняли участие несколько сотен членов АА, показал, как много интересного в связи духовного пробуждения и трезвости. В опросе учитывались только члены со сроком от года трезвости и больше.

Каждому члену были заданы следующие вопросы:

1. *Было ли у Вас духовное пробуждение?*
2. *Было ли оно жизненно важно для вашего выздоровления?*
3. *Когда оно произошло?*
4. *Можете ли Вы его описать?*

Большинство интервьюируемых согласилось в своей фундаментальной личностной переменной к лучшему. Только два человека признались в бурной духовной трансформации. Но все пришли к заключению, что личностная переменная очень важна для трезвости и видели доказательство духовного пробуждения в своём горячем желании принять помощь Бога при возникновении любых проблем в своей трезвой жизни. Несколько человек смогли вспомнить, когда произошла переменная их личностей. В большинстве же случаев, сначала это замечали близкие алкоголика. Некоторые не могли описать своего контакта с Богом, но каждый чувствовал его достаточно для того, чтобы оставаться трезвым. Их опыт обычно начинался с передачи Богу, как они его понимали, своих дефектов характера, и этот опыт преумножался по мере того, как они полагались на Него, а не на алкоголь и самих себя.

Мнения самых разных людей со всего мира по поводу духовного пробуждения совпадали в вопросах веры, смирения, толерантности и любви. Эти элементы имели равнозначную важность. Каждый из них был очень важен для отдельно взятого человека.

Вот некоторые из их признаний. «Я честно верю, что пережил духовное пробуждение, когда...»

- «...я понял, что что-то удерживает меня от того, чтобы выпить первую рюмку. Когда мой скептицизм по поводу Бога прошёл, и я стал больше доверять АА – тогда я почувствовал благодарность и смиренно выразил её в молитве «Богу, как я Его понимаю»
- «... я посещал группу Анонимных Алкоголиков. Меня очень поразило выступление члена Сообщества с 6 месяцами трезвости который, конечно, очень хотел оставаться счастливым и трезвым. Его желание оставаться таким заставило меня задуматься. Я был трезв уже два года, но не был счастлив. На следующий день я прошёл Пятый Шаг со священником. Это было начало моего духовного пробуждения»
- «... мой разум заставил меня понять, что должна быть какая-то Сила внутри меня, – что-то не материальное, что-то, что даёт мне одновременно и трезвость, и душевный покой»
- «... я сначала неожиданно понял, что должен быть благодарен за всё хорошее в своей жизни, и что я чувствую заботу о других и желание им помочь, – всё это от Высшей Силы. Я оставался трезвым и уверенность в себе восстановилась»
- «... я самостоятельно выработал своё понимание Бога – не чью-либо идею, а свою собственную»
- «... я обратился в АА за помощью и получил понимание, дружбу и сострадание от своего наставника»
- «... я полностью признал свою беспомощность, как алкоголик, и понял, что только Сила, большая, чем моя собственная, может спасти меня от безумия или смерти от алкоголя. Моё пробуждение было постепенным по мере прохождения Шагов»
- «...в конце своего первого месяца в АА. Меня охватило ужасное желание выпить. На полпути в бар я попросил Бога о помощи. Она пришла незамедлительно. Я ушёл оттуда, не выпив, с молитвой благодарности в сердце»
- «... когда я пытался жить по духовным принципам Программы Двенадцати Шагов, я убедился, что первый раз честно отработал целый день, и что на самом деле старался прожить этот день достойно. Тогда я осознал, что сам по себе я не смог бы сделать это»
- «... после своего решения в Третьем Шаге, я начал инвентаризацию, чтобы понять, что отделяло меня от Бога – моё детство. Пробуждение, видимо, началось, когда я обнаружил, что у меня есть совесть – и когда я прислушивался к ней, то это был решением между выбором хорошего или плохого»
- «... я смог увидеть точку зрения другого человека и сделать скидку на его недостатки, а также признать свои собственные. Когда я начал молиться о благополучии этого человека так же, как о своём собственном»
- «...я начал возмещать причинённый ущерб. Моё первое извинение было принято благосклонно и принесло мне удивительное чувство удовлетворённости и благополучности. Я предположил, что это чувство – духовного происхождения. Но когда меня практически выгнали из офиса другого человека, и это не привело к потере моего самоконтроля, я уже знал, что вела меня воля Бога, а не моя собственная»

Данные этого опроса показали, что не время было сутью духовного пробуждения, как и то, что скорость пробуждения не имеет ничего общего с его глубиной и качеством. Некоторые члены АА получили пробуждение очень быстро. Другим потребовались недели или месяцы в Программе АА чтобы пробудиться к внутреннему ощущению присутствия Бога. Но не зависимо от времени или глубины таких пробуждений, оно произошло со всеми алкоголиками тогда, когда те признавали дефекты своего характера и попытались отдать их Богу, как они Его понимали.

Были ли эти пробуждения простыми фантазиями? Вряд ли! Трезвость и мир в душе приходят только с верой и подчинением воли Богу. Новичку трудно увидеть сразу духовное пробуждение в образе жизни АА. Поэтому наши основатели советовали: «Оба, вы и новичок, должны идти день за днём по пути духовного прогресса».

Некоторые члены Сообщества не могут почувствовать необходимость и понять важность духовной Программы АА в ежедневной трезвости. Потерявшись в запутанном лабиринте дилеммы с алкоголем, они думают только об избавлении от физической и ментальной агонии от алкоголизма. Качество трезвости сначала не выходит на первый план. В начале Программы АА было трудно себе представить, как решить эту

задачу в пределах ненавистного воздержания. Беспорядочная выпивка держала нас, мы не могли жить без алкоголя, жизнь казалась невозможной без него. АА предлагало трезвость, но не без условий. Эта Программа несёт духовную нагрузку, которую некоторые из нас принимать не хотели.

Но этот факт неожиданным не был, ибо мы находились в конфликте с волей Бога в течение многих лет. Поговорив с ветеранами Сообщества, мы узнавали, что нужно перестать принимать себя слишком серьёзно перед тем, как мы познакомимся с Программой и начнём улучшать её. Нам было сказано, что личность человека не изменяется за один день, и необходимо открыто и терпеливо работать над элементами своего выздоровления. Позже, мы узнали, что Программа Двенадцать Шагов постепенно помогает нам идти к цели. По мере того, как мы проживали Двенадцать Шагов, мы убрали ментальные барьеры предубеждений и своеволия, которые сами же и нагородили между собой и Богом. Постепенно этот образ жизни привёл нас к духовному пробуждению, которое открыло нам глаза и дало нам совершенно новый взгляд на жизненно важные ценности.

Мы должны работать, чтобы получить этот живительный опыт и изменить наши жизни соответственно. Если мы не воспользуемся этой помощью, то только усилим проблемы, которые уже имеем. Алкоголики, работающие на себя, а не на Бога, всегда наживают самые разные проблемы. Они становятся жертвой употребления от безрассудства или травмируются, но чаще всего – и то, и другое.

Иногда члены Сообщества испытывают чувство ложной безопасности в периоды трезвости, полученные от посещения групп, но оставаясь без духовной помощи. Мы называем это «проезд зайцем». Кажется, что у человека вроде всё налаживается, но он не может противостоять несчастьям, обидам и физической тяге к алкоголю. Самой эффективной защитой от таких нападений является ежедневный духовный рост, вызванный острой необходимостью помощи. Помощь Бога и посещение групп помогают в этом росте. Это является необходимой частью успеха в Сообществе АА. Даёт нам возможность получить удовлетворение от жизни без алкоголя. Это важный момент, ибо зачастую разница между счастливой и несчастной трезвостью таится в одной первой рюмке.

Не нужно быть гением, чтобы определить источник силы, которую мы используем в прекращении нашего алкоголизма. Почти в каждом действии и любой мысли можно увидеть результат духовной трансформации своей жизни. Что, кроме духовного пробуждения, могло бы убрать наши страхи, обиды и ложь? Что ещё может убрать нашу одержимость и физическую тягу к выпивке?

Нетрудно увидеть сущность духовного опыта в счастливой трезвости, которой мы наслаждаемся, в нашей ежедневной ответственности, в прощении, в возмещении ущерба, в желании и готовности признать свои ошибки, в нашей бескорыстной помощи больным алкоголизмом и другим людям, которым повезло меньше. Духовные аспекты нашей жизни становятся более очевидными, когда мы обнаруживаем, что все эти вещи делаются без всяких мыслей о личной славе или надежде на материальное вознаграждение. Но последствия духовного образа жизни всегда будут наградой. Бог раздаёт Свои дары – не в мирской валюте, а в божественной валюте душевного покоя. В рассказе «Наш Южный Друг» в Большой Книге упоминается об этом. Там говорится:

*«Бог создаёт гармонию в тех, кто получает Его дух и следует Его указаниям... Сегодня, когда я стал более сдержанным, я приблизился теснее к чудесному замыслу Бога... Даже в темноте, в самой тёмной ночи сияют звезды. Возмущение ещё возникает во мне, но я понял, что если я смогу быть терпелив и открыт, то понимание придёт. Так направляет Дух Божий. Рассвет настанет, а с ним придёт ещё больше понимания... и радости от жизни, которую не нарушат никакие обстоятельства или люди, окружающие меня».*

Преимущества образа жизни по Двенадцати Шагам возрастают по мере того, как мы делимся этим с другими. Нам это необходимо, ибо невозможно сдерживать дар духовности Программы АА, чтобы поддерживать трезвость на удовлетворительном уровне. Каждая подобающая мысль, приведённая в действие, подводит нас на шаг ближе к Богу. Двенадцать Шагов ведут нас именно в этом направлении. Они – как лестница, по которой мы медленно продвигаемся к ещё большему осознанию Его присутствия. Они – способ осознанного контакта с Ним. Они стоят, как бастионы духа, между нами и отчаянной жизнью алкоголика. Практикуя Двенадцать Шагов, мы получаем бесценную драгоценность в виде счастливой трезвости. Это в наших руках до тех пор, пока мы делимся с другими алкоголиками, кто искренне нуждается в нашей помощи.

## Вторая составляющая

### «...мы старались нести эту весть алкоголикам...»

Пытаться нести весть Сообщества АА алкоголикам, которые ищут нашей помощи, видится как наказ членам нашего Сообщества от Высшей Силы. Сообщество Анонимных Алкоголиков было основано на этой предпосылке. Выполняя это служение, мы защищаем себя от первой рюмки. Мы помогаем восстановить веру в Бога и физическое здоровье тем алкоголикам, которые потеряли всякую надежду на выздоровление от алкоголизма. Пренебрегать этим духовным даром мы не можем.

Бог возложил на выздоравливающих алкоголиков особый дар – исцелять всё ещё страдающих. Такого дара нет ни у учителей, ни у докторов, ни у священников; он был дан нам для того, чтобы мы могли оправдывать наше право жить трезвой, нормальной жизнью, помогая другим алкоголикам выздоравливать после болезни. Если мы берём на себя ответственность в донесении этой вести, то не считаем дерзновенным предложить и план спонсорства для новичков АА в общих чертах.

*Следующие советы основываются на Главе Семь книги «Анонимные Алкоголики» и опыте успешного выздоровления членов Сообщества АА, которые последовали этим советам.*

Из их опыта мы узнаём, что истинная концепция наших обязательств Двенадцатого Шага, чтобы охватить свою цель, должна быть очень обширной. Для полной идентификации, важно различать ежедневные действия по донесению вести и более сложные обязанности наставничества, о которых Большая Книга говорит как о «работе с другими». Наставничество будет разобрано в следующей части данной главы. Мы отчётливо видим, что член АА, являющийся спонсором, обязательно несёт весть о выздоровлении, хотя член АА может нести эту весть и не будучи наставником. Фактически гораздо больше времени в АА тратится именно на это, чем на спонсорство.

Такая работа в интересах нашего Сообщества. Она даёт занятость всем, включая даже новичков, которые могут ощущать себя слишком неопытными для оказания какой-либо помощи. Существует много способов как нести весть о выздоровлении помимо спонсорства. Некоторые из них перечислены ниже.

- *Самое убедительное в донесении вести алкоголикам – свой собственный пример обретённого счастья в трезвости.*
- *Новичку: созваниваться со спонсорами, более опытными членами АА.*
- *Как пример, постоянно посещать собрания групп АА. Посещать собрания АА в других городах в разъездах.*
- *Ходить в больницы вместе с другими членами АА.*
- *Звонить новичкам.*
- *Дружеские беседы после собраний с участниками, особенно с новичками или с теми, кто испытывает затруднения в Программе.*
- *Иметь свою книгу «Анонимные Алкоголики» и помогать другим в её приобретении и изучении для понимания АА.*
- *Давать читать наши книги или раздавать литературу заинтересованным лицам.*
- *Брать на себя обязанности и выполнять их, тем самым помогая нашему Сообществу.*
- *Разговаривать с родственниками и собутыльниками активно употребляющих (объяснять им, что алкоголизм – это болезнь, и что АА помогает в выздоровлении от неё).*
- *Рассказывать об АА священникам, врачам, судьям, учителям, работодателям или полицейским, если мы знаем их достаточно хорошо, чтобы продолжать дело АА в том, чтобы выручать братьев.*
- *Выступать в других группах или проводить встречи в своей группе.*
- *Вкладывать энергию, время и деньги в Сообщество по своим силам.*
- *Иметь твёрдую веру в то, что помощь от Высшей Силы придёт всегда.*
- *Сделать Программу АА своим образом жизни.*

### Спонсорство: работа с другими алкоголиками

Спонсорство представляет собой конечную цель, предоставляемую АА. Делясь друг с другом, люди, временно освобождённые от безумия или алкогольной смерти, разделяют своё выздоровление с другими, которые хотят избежать такой же участи. Это делается не совсем бескорыстно, поскольку отказаться от

помощи – значит потерять эту отсрочку. Спонсорство, как динамический фактор роста в программе АА, удовлетворяет трём определённым требованиям:

- *Помогает нам поддерживать удовлетворительную трезвость*
- *Помогает другим купировать алкоголизм*
- *Не даёт почитать на лаврах и последовательно пополняет ряды Сообщества*

Принцип работы с другими является обоснованным, поскольку он основан на нестареющей аксиоме: «Что посеешь, то и пожнёшь». Работа в Двенадцатом Шаге объединяет нас и способствует духовному развитию. Невозможно оставаться хорошим советником, действуя анонимно, не становясь, в конце концов, лучше. Точно так же мы получаем духовное благословение, поскольку бескорыстно посвящаем своё время и опыт страдающим алкоголикам. Такие награды неосязаемы, но неоценимы, поскольку они приносят нам спокойствие, самоуважение и трезвость. В Большой Книге, где особое внимание уделяется нашей потребности передавать весть, говорится, что это *«...ценный опыт, который вы не должны упустить»*. Спонсорство удовлетворяет потребность в активном служении и помогает нам сохранять трезвость.

Члены АА, которые пытаются брать такое служение, сталкиваются со сложным во-просом: «Как спонсировать лучше всего?». У АА нет конкретного ответа. Каждый член АА должен выработать свой собственный метод. Как результат, может появиться нерешительность и часто противоречие во взглядах как правильно. Существует много способов, хороших и плохих, среди которых надо выбрать правильный курс и направление. Некоторые спонсоры терпимы до ненужной снисходительности. Некоторые ведут себя как евангелисты-проповедники. Есть и такие спонсоры, которые счастливы, если их подопечные хотя бы попадут на группу. Другие – более определённые в своих требованиях. Они работают только с настоящими алкоголиками и требуют от своих подопечных полного взаимодействия, чтобы те пытались понять и применяли на практике Программу Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков.

Такое отсутствие установленных правил или унифицированных планов работы с другими людьми становится самым неприятным для человека, который ещё никогда не спонсировал и не имеет хорошего «ноу-хау» и практического опыта. К счастью, ни один из членов АА не останется без советов и помощи в спонсорстве, если он или она изучает Большую Книгу. В ней есть все ответы. Их можно найти в нескольких главах – «Работая с Другими», «Мнение Доктора», «Заглянем в Ваше Будущее», «Выход Есть», «Новые Отношения в Семье» – и 43-х историях выздоровевших алкоголиков из Личных историй. Установить успешные спонсорские отношения будет несложно, если мы будем следовать рекомендациям, приведённым в этих главах. Наш подход не должен держаться только на одной вере. Мы можем спокойно опираться на опыт наших основателей, которые предложили Сообщество АА как свидетельство того, что их план работает. Свободно пользуясь их опытом и в значительной степени опираясь на их советы, мы предлагаем вам план наставничества с надеждой, что он поможет тем, кто работает с алкоголиками.

## *Спонсор*

Честное толкование Двенадцатого Шага не позволяет изменить его принципы. Простая формулировка этого Шага означает его цели. В нём излагаются качества спонсора. Он определяет людей, с кем мы можем работать, и предлагает такой образ жизни, который обеспечит нам возможность спонсировать других. Трезвость и изменение личности, основанные на концепции воли Бога, являются первыми и основными требованиями к спонсору. За ними следуют знание Программы АА и задач Двенадцатого Шага. Это достигается путём работы со специальной группой людей, а именно с алкоголиками. Если мы придерживаемся этого плана, то добиваемся успеха с новичками. Если же отходим от него, то нас ожидает «головная боль» и неудача в АА.

Говорят, что каждый раз, когда мы спонсируем кого-нибудь, мы проходим испытание. Жизнь новичка и будущее АА во многом зависят от качества нашей трезвости и от того способа, каким мы несём весть другим. Работа с другими является очень серьёзной задачей для члена АА и новичка. Сначала новички ищут у нас помощи для преодоления своей проблемы с выпивкой, потом они обращаются к Программе Анонимных Алкоголиков за восстановлением своей жизни.

Молодые члены АА могут подготовиться к спонсированию, тщательно изучая Седьмую Главу и другие схожие главы из Большой Книги. Не имея достаточного опыта, они могут опираться на свои знания и энтузиазм, полученные от старших членов. Это приводит нас к другому способу передачи весте о выздоровлении, о котором мы кратко поговорим ниже.

## *Спонсорство вдвоём*

Многие группы признают значимость двойного спонсорства. Некоторые группы до сих пор используют его в обычной практике. Примером его эффективности начались с самого основания АА. У Билла У. не было большого успеха в работе с алкоголиками, пока он и Доктор Боб не начали работать сообща. Сегодня спонсорство вдвоём так же хорошо, как и раньше.

Среди преимуществ спонсорства вдвоём – готовность помочь в любое время, свободное количество спонсируемых, эффективность, лучшее представление и проверка исполнения. Говоря о готовности, два члена могут спланировать и следовать по лучшему плану действий, чем один. Соединившись в пару, мы уменьшаем рискованный элемент и предоставляем поработать младшему участнику. Новичок же получает различные взгляды на АА. Его действия впоследствии будут более развёрнутыми.

Более опытный член Сообщества, который успешно спонсирует алкоголиков, никогда не работает в одиночку. Он всегда просит более молодого помочь ему и настаивает, чтобы они оба прочитали Главу Семь перед тем, как идти к новичку, за исключением чрезвычайных ситуаций. Как результат – это помогает и новичку, и более молодому члену АА, который, в свою очередь, будет использовать эту практику в своей собственной методике.

Если говорить буквально, спонсор – это тот, кто с готовностью связывает себя с другим человеком, чтобы отвечать за его или её ошибки. Понятие спонсора в АА отличается тем, что мы берём на себя обязательства помогать новичкам отвечать за её или его собственные ошибки, обучая новому образу жизни. Те из нас, кто оказывает спонсорскую помощь, с каждым разом улучшают свои методы работы. Мы узнаём много нового о том, как помочь «всё ещё страдающему» алкоголику. Прежде всего, это качество нашей собственной трезвости. Мы должны критически относиться к собственному развитию, потому что невозможно поделить качества, которых нет.

С другой стороны, хотя мы и хорошо подготовлены, мы не можем показать путь АА тем, кто отвергает нашу помощь. Не стоит даже пытаться. Мы должны оставить их в покое, но при этом, оставить дверь АА открытой, чтобы они могли обратиться сюда позже, когда сердце их смягчится. Учитывая этот аспект спонсорства, кажется, что потенциальные члены АА должны иметь определённую квалификацию, чтобы иметь право на участие в нашем Сообществе. Это правда, но требование крайне ограниченное. Для алкоголика «Единственное требование для членства – это желание бросить пить». Бывают и другие незначительные условия для участия в определённых группах, но основное условие одинаково для всех.

Другая существенная часть спонсорства, когда несколько членов АА могут нести весть другим, – это образование новых групп или работа со слабыми группами. Нам необходимо это служение, ибо оно даёт нам силу, предоставляя нашим членам конструктивный выход пассивной энергии. Хотя пользу от совместной работы с другими получает и спонсор и спонсируемый (будь то один человек или группа), мы редко думаем о себе при ответе на вызов Двенадцатого Шага.

В этом заключается главное достоинство спонсорства – в резком отказе от эгоцентризма. Такое отношение, порождённое желанием поделиться своим выздоровлением с другими алкоголиками, является знаком здорового роста АА. По мере того как мы делимся опытом, растёт наш статус в АА и улучшаются наши шансы на счастливую трезвую жизнь. Каждый член АА – это потенциальный спонсор, и многие члены стремятся к успешному спонсорству. Наша главная цель – помочь алкоголикам восстановиться после болезни. Хотя успех часто сопутствует нашим усилиям, мы никогда не смущаемся, если новичок отказывается сотрудничать. Необходимо пытаться много раз, чтобы найти алкоголика, отчаявшегося до такой степени, чтобы принять предложение АА. Наш долг – находить таких. Как это сделать? И где искать?

### *Поиск потенциальных членов*

Успешный слаженный план поиска новичков в АА и конструктивная будущая работа с ними легко признаются важным любой прогрессивной группой АА. Чёткий контур такого плана приведён в Седьмой Главе Большой Книги. Благоразумные члены АА согласятся принять его в качестве авторитетного руководства для спонсорства. Таким образом, они работают в унисон, причём все члены АА имеют один и тот же источник – опыт наших основателей.

Существует много путей поиска новичков. Пресса Анонимных Алкоголиков предоставляет контактные данные для звонков и писем. Такое служение намного увеличило количество членов в нашем Сообществе. Ценность этого давно признана, но одного этого недостаточно. Все члены АА должны нести весть о выздоровлении, чтобы развивать наше Сообщество и приобретать личный опыт, если мы хотим продолжать развивать источники поступающей информации, что было начато ещё нашими учредителями.

Как достигнуть этого? Найдите ответы в Большой Книге. Прочтите третий параграф в Главе «Работая с другими». В нём говорится: «Возможно, вы не знаете пьяниц, которые хотели бы бросить пить. Таких людей

просто найти, побеседовав с несколькими врачами или священнослужителями, можно также побывать в больнице. Вам охотно помогут познакомиться с такими людьми». Хорошие отношения с общественностью вознаграждают такие попытки и в конечном итоге приводят к тому, что алкоголики, которым нужна помощь АА, начинают обращаться к нам. Мы используем это по максимуму, так как участвуем в этом самым непосредственным образом.

Работая с докторами, священниками, судьями, полицейскими и персоналом промышленных предприятий относительно помощи таким людям, которые нуждаются в АА, мы избежим наводнения наших рядов неалкоголиками, которые могут стать преобладающими и загроздят АА. Часто мы игнорируем просьбы от семей алкоголиков как источник для поиска новых членов. Если алкоголик не хочет быть членом АА, мы всё равно можем передать весть через его родственников.

Те, кто просят о помощи, имеют право в разъяснении такой болезни как алкоголизм. Мы должны рассказать им о Программе Двенадцать Шагов и о том, как она работает у больного члена их семьи, если тот примет её. Они найдут способ донесения этих сведений до алкоголика. Оставьте им некоторую литературу АА, и тем самым вы зароните в них семя, которое может развиться в будущего хорошего члена АА.

*Газеты, радио и телевидение могут стать ещё одним способом для поиска новичков.*

Тем не менее, следует использовать такт и рассудочность, поскольку отсутствие рекламы намного лучше, чем дурная слава, которая может нанести вред АА или лишить нас своего значения и возможности реабилитации. Во всех отношениях с общественностью надо полностью признать наш принцип анонимности. Наша обязанность убедиться, что это соблюдается. Группы должны внимательно рассмотреть свои задачи и побуждения перед выпуском рекламной продукции.

Мы должны защищать свою личную анонимность. Мотивы, вызванные желанием превознести АА или членов АА, ошибочны. Наша цель – служение. Используя принцип привлекательности, мы можем помочь тем, кто страдает от алкоголизма, чтобы найти свой путь в АА.

### *Полезные советы спонсорам*

Следующие советы взяты из информации, приведённой в Седьмой Главе Большой Книги. Мы надеемся, что они окажутся полезными в качестве дополнительного материала для изучения этой главы. Конечно, самое впечатляющее, что мы можем предложить, это наш пример трезвой, счастливой и полноценной жизни.

Помните, что новичок болен телом, умом и душой; мы – единственные, кто может помочь ему исцелиться. Алкоголики всегда принижают степень своего употребления, если вы говорите с ними при родных, поэтому выясняйте это наедине. Члены семьи могут поделиться с вами недостающими данными позже. Чтобы помочь алкоголику, мы должны узнать его или её предпочтения напитков, хобби, религию, положение с работой и в финансовой сфере, а также степень ожидаемого сотрудничества от членов семьи. Если алкоголик нуждается в госпитализации, помогите ему в этом, приняв необходимые меры. Следует рассказать свою историю, чтобы новичок рассказал нам свою. Стараясь избегать проповедования, мы объясняем, как работают АА, как это помогло нам и как может помочь им. Сделайте особое ударение на анонимности. Отметьте, что алкоголизм – это болезнь.

Если человек заинтересовался, оставьте ему литературу АА. Предложите ему или ей почитать книги и позвонить вам после. Если человек считает, что он – алкоголик и хочет присоединиться к нашему Сообществу, предложите ему прочитать Большую Книгу. Мы не должны подталкивать человека к АА. Пусть алкоголик сам попросит об этом. Новичок должен узнать о духовном аспекте АА, особенно о том, что это – не религия, а собственное представление Бога, как мы его понимаем.

Если новичок изъявляет желание вступить в члены АА только из-за того, что так хочет его семья, отговорите его. Объясните, почему это не работает. Укажите ему на тот факт, что алкоголизм – это болезнь, от которой исцелиться должен он, и что болен он, а не его семья. Но не надо игнорировать семью алкоголика. Расскажите им, почему Программа АА станет частью ежедневной жизни новообретённого члена. Пригласите к сотрудничеству. Успех или неудача часто зависит от этого.

На страницах 96-103 Седьмой Главы Большой Книги сказано о проблемах с займом денег, содержанием алкоголика, разводами, духовным развитием, семейных неурядицах и избеганием мест, где пьют. Было бы хорошо изучить их в рамках подготовки к непредвиденным ситуациям. Не забывайте, в каком одиночестве и болезненном состоянии находится алкоголик. Будьте дружелюбны, но не обманывайте человека. Рассматривайте причину в каждом случае. Хотя мы можем помочь новичку сразу попасть на собрание, мы думаем, что это не должно быть правилом. Подчеркните необходимость посещения собраний. Опишите ему эту возможность как спасительную привилегию, и что ничего не должно помешать ему в этом.

Будьте достойны доверия новичка. Давайте мудрые советы: посоветуйте приобрести Большую Книгу. Убедитесь, что новичок изучает её, чтобы начать понимать новый для него образ жизни. Научите новичка ценить жизнь по Программе Двенадцать Шагов и необходимости полагаться на помощь Бога в выздоровлении. Новички не должны опираться на нас слишком сильно, иначе они не смогут достаточно окрепнуть как АА, чтобы преуспеть в нашей Программе.

### *Советы Новичкам*

Для лучших результатов представьте, что вы – больной, пришедший к Анонимным Алкоголикам для того, чтобы купировать неизлечимую болезнь. Наберитесь решимости получить наибольшую пользу от лечения. Примите тот факт, что Сообщество АА может существовать и без вас, но вы не проживёте без АА. Избегайте необоснованных требований к своему спонсору. Никогда не думайте, что если вы сорвётесь, то подведёте спонсора. Страдать будете вы. А подведёте только Бога.

Купите Большую Книгу и следуйте её рекомендациям. Глупо думать, что вы сможете выздороветь от алкоголизма без книги, в которой содержатся инструкции по выздоровлению. Держитесь подальше от программ, заменяющих Программу Двенадцать Шагов, а то вы разбавите её так, что дойдёте до пьянства. Не относитесь к Программе АА несерьёзно. Она может стать вашим последним шансом к здравомыслию и трезвости. Ваше решение жить по Программе АА очень важно. Не ставьте ничего важнее Программы. Подходите к ней честно, смиренно, с открытым разумом, желанием и благодарностью.

### **Третья составляющая**

**«...применять эти принципы во всех наших делах».**

Принципы Программы Двенадцать Шагов составляют логичный и доступный образ жизни, который восстановит безнадежным больным алкоголикам их здоровье, счастье и трезвость. Сотни тысяч членов, выздоровевших от алкоголизма, стали живым доказательством того, что Программа АА работает для тех, кто использует её. Мы ежедневно работаем для выздоровления, и это всё, что должно ожидать. Опыт научил нас, что мы не можем выпивать как нормальные люди. Мы не можем быть здравомыслящими, пока полностью не признаем и не начнём относиться к своему алкоголизму, как к физической, ментальной и духовной болезни. Наше доброе имя восстановится, когда мы

- *Признаём нашу физическую и умственную болезнь и работаем для выздоровления.*
- *Ищем помощь Бога, как мы его понимаем, для купирования своей духовной болезни.*
- *Изучаем и определяем свои дефекты характера, чтобы в последующем исправить их.*
- *Признаём эти дефекты перед собой и Богом и перед каким-либо другим человеком.*
- *Опираемся на Программу Двенадцать Шагов, чтобы вдохновиться на полезные дела.*
- *Указываем на вред, который нанесён другим нашей зависимостью от алкоголя.*
- *Просим прощения у Бога за свои проступки и возмещаем нанесённый ущерб тем людям, которым мы причинили вред.*
- *Вырабатываем привычку признавать свои ошибки и исправлять дефекты характера.*
- *Развиваем духовные отношения с Богом и пытаемся следовать Его воле.*
- *Делимся опытом своего выздоровления с алкоголиками, просящими помощи.*
- *Практикуем образ жизни АА, «применяя эти принципы во всех наших делах». Принципы Программы Двенадцать Шагов составляют логичный и доступный образ жизни, который восстановит безнадежным больным алкоголикам их здоровье, счастье и трезвость.*