

Три способа работы по Шагам

Закон Грешема – одна из закономерностей денежного обращения, в соответствии с которой «плохие» деньги, которые менее ценятся на денежном рынке, вытесняют из обращения «хорошие», высокоценимые деньги – вполне применим к истории 12-Шаговой Программы. Слабое практикование Программы имеет тенденцию вытеснять сильную работу по Шагам.

Существует три пути практикования 12-Шаговой Программы.

1 – сильный, первоначальный путь, доказавший за 75 лет свою мощь, надежность и эффективность.

2 – средний путь – не такой сильный, не такой безопасный, не такой надежный, не такой хороший, но все же эффективный.

3 – слабый путь, который по сути вообще не является путем, но обычной ересью, ложным учением, передергиванием и искажением того, что основатели Анонимных Алкоголиков ясно и четко назвали Программой.

Будучи членом Содружества Анонимных Алкоголиков уже 43 года, я до сих пор поражаюсь комбинации простоты, практичности и глубины, заложенных в 12 Шагах – плане выздоровления АА. Мой АА-евский друг недавно подытожил Шаги таким образом, что можно быстро и просто составить общее представление о духовных принципах, заложенных в них:

1. Признание бессилия.
2. Надежда на Высшую Силу.
3. Полная передача себя Богу.
4. Моральная инвентаризация.
5. Признание истинной природы наших заблуждений.
6. Обязательство полностью измениться.
7. Молитва о даровании целостности.
8. Полная готовность возмещать ущерб.
9. Возмещение ущерба, где возможно.
10. Продолжение инвентаризации.
11. Молитва и размышление, ведущие к улучшенному сознательному контакту с Богом.
12. Духовное пробуждение, несение послания и исполнение этих принципов во всех наших делах.

Когда Шаги резюмированы подобным образом, можно ясно увидеть на что они нацелены – не на нормализацию личности, но на полную духовную регенерацию в жизни, проживаемой день за днем в сознательном контакте с Богом.

Несмотря на то, что Двенадцать Шагов так четко нацелены на самую «вершину горы», они изложены весьма понятным языком и подробно разъяснены в Главе 5 Большой Книги АА, и их может практиковать каждый. И в этом как раз и заложена их великая гениальность. Нет никаких предварительных требований чистоты жизни или углубленного изучения. Нужна лишь готовность признать свое поражение и искреннее желание измениться.

Двенадцать Шагов противоречат аксиоме светской психологии, что при невысоких характеристиках и возможностях (способностях) субъекта нужно устанавливать невысокий уровень устремлений чтобы добиться позитивного результата в жизни.

Согласно взглядам традиционной психологии, единственный практичный подход для ранних членов АА выглядел бы так: составить программу, которая ставила бы перед собой цель не выше, чем воздержание от алкоголя и возврат человека к такой жизни, какой он жил до начала употребления; такой жизни, которой живут обычные мужчины и женщины.

Однако, эти дикие и неотесанные первые АА-евцы, эти психологически безграмотные отбросы мира сего, эти едва протрезвевшие алкаши поставили перед собой цель стать полностью верными и преданными Божьими людьми.

Авторы Большой Книги знали, что их Богоцентричный, психологически еретический, радикальный план выздоровления весьма вероятно повергнет в шок многих новичков, которых они стремились достичь со своим посланием.

Поэтому они предприняли два действия, чтобы покрыть эту «таблетку» сладкой оболочкой. Первое – они поместили следующие смягчающие строки сразу же после списка 12 Шагов в 5-й главе:

Многие из нас воскликнули: "Что за режим! Я не смогу следовать ему до конца". Не отчаивайтесь. Никто из нас не смог совершенно безупречно придерживаться этих принципов. Мы не святые. Главное в том, что мы хотим духовно развиваться. Изложенные принципы являются руководством на пути прогресса. Мы притязаем лишь на духовный прогресс, а не на духовное совершенство."

Этот короткий абзац был порывом вдохновения, особенно фраза: «мы не святые». Это облегчило тысячам наполовину уверенных членов АА (включая и меня) принятие того факта, что под руководством Шагов нас будут вести в совершенно незнакомом направлении духовного совершенства.

Большинство из нас начали практиковать Шаги, не понимая в полном смысле, к чему это нас приведет. Опыт быстро доказал нам, что они работают. Благодаря им мы протрезвели и могли оставаться трезвыми.

С нашей смертельно серьезной прагматичной позиции, вот что на самом деле имело значение; мы с удовольствием радовались нашей трезвости и оставляли споры и дебаты о том, почему Шаги работают, теоретикам – неалкоголикам – тем людям, чьи жизни не висели на волоске в случае если они впадали в заблуждения и делали неправильные выводы.

Билл и Доктор Боб сделали еще одну вещь, чтобы духовная строгость и мощь 12 Шагов не испугала новичков (второй раз покрыли «таблетку» глазурью). Они изложили Шаги как рекомендации, а не как директивы. Предложение, которое предваряет Шаги в Главе 5 Большой Книги говорит: «Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления».

Эта идея обрела большую поддержку во всем Движении АА еще со времен первого издания Большой Книги. Мы, пьяницы, терпеть не можем, когда нам указывают или заставляют делать что-либо. Второе покрытие «таблетки» дало нам свободу идти по Шагам своим путем и как мы пожелаем. Эту свободу члены АА быстро начали лелеять и поощрять.

До того, как мы исследуем результаты этого подхода с «подслащиванием» Шагов, давайте обратим внимание на одну весьма интересную странность.

АА существовало полных 4 года до того, как Шаги были записаны в своем окончательном виде. В те времена была Программа и она делала алкоголиков трезвыми.

Она состояла из двух частей: Программы из 6 Шагов, передаваемой из уст в уста, и Четырех Абсолютов – абсолютной честности, абсолютной чистоты, абсолютной незгоистичности и абсолютной любви – взятых из практики Оксфордской Группы, Христианского движения, из рядов которого вышли АА. Шесть Шагов этой устной программы ранних лет АА приведены в книжке «АА взрослеет»:

1. Мы признали, что мы были бессильными перед алкоголем.
2. Мы сделали моральную инвентаризацию своих дефектов или грехов.
3. Мы исповедовали или рассказали свои недостатки другому человеку в доверительной беседе.
4. Мы возместили убытки всем тем, кому навредили своим пьянством.

5. Мы старались помогать другим алкоголикам без помыслов о вознаграждении или авторитете.

6. Мы молились такому Богу, в Которого верили, прося о силе для выполнения этих правил.

В те ранние годы АА (1935-1939) вообще не было разговоров о рекомендациях. Более старые члены АА относились к основным положениям Программы, особенно этой устной Программы, как к директивам, принципам первостепенной важности, и передавали их новичкам в таком же виде.

Когда Двенадцать Шагов были впервые сформулированы Биллом, Доктором Бобом и редакционным комитетом из Акрона и Нью-Йорка, то Билл, Д-р Боб и остальные участники комитета задумывали Шаги, как инструкции, а не рекомендации. Когда возникла идея представить Шаги, как рекомендации, Билл долгое время решительно ей сопротивлялся. Наконец – неохотно – Билл согласился с идеей «рекомендаций». В книге «АА взрослеет» он рассказывает, как эта уступка с его стороны позволила бесчисленным членам АА попасть в Содружество, а при другом подходе они могли бы быть отвергнутыми АА и вернуться к активному алкоголизму.

Несмотря ни на что, Билл был человеком, чьим девизом было благоразумие и рассудительность, и который свернул со своей дороги ради того, чтобы увести Сообщество от пути разрушительных противоречий. Трудно теперь понять, были ли его чувства по поводу решения о представлении Шагов в виде рекомендаций более неоднозначными, чем он мог показать на публике, когда решение уже было принято и заверено. Конечно же, абзацы 5-й главы Большой Книги, которые предваряют Двенадцать Шагов, написаны языком, который полностью бы подошел для преамбулы к набору указаний и руководств к действиям, но почти совсем не годится для представления собрания рекомендаций.

Вот начало Пятой Главы, с выделенными нами бескомпромиссными ключевыми словами и фразами:

«Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу. Не излечиваются те люди, которые не могут или не хотят целиком подчинить свою жизнь этой простой программе; обычно это мужчины и женщины, которые органически не могут быть честными сами с собой. Такие несчастные есть. Они не виноваты; похоже, что они просто родились такими. Они по натуре своей не способны усвоить и поддерживать образ жизни, требующий неумолимой честности. Вероятность их выздоровления ниже средней. Есть люди, страдающие от серьезных эмоциональных и психических расстройств, но многие из них все-таки выздоравливают, если у них есть такое качество как честность.

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если Вы решили, что хотите обрести то

же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели, – значит, вы готовы предпринять определенные шаги.

Некоторым из них мы противились. Мы думали, что можно найти более легкий, удобный путь. Но мы такого не нашли. Со всей серьезностью мы просим вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

Помните, что мы имеем дело с алкоголем – хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать. Но есть Некто всесильный – это Бог. Да обретете вы Его ныне!

Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите. Вот предпринятые нами шаги...»

Даже несмотря на то, что Билл в конце концов полностью примирился с компромиссным подходом, его первоначальные опасения в конечном счете оказались пророческими. В то время, конечно, не было никаких показателей, что рекомендуемый подход лишь в форме предложений был благом для Движения. В 1938 и 1939 гг, когда писалась Большая Книга, в Содружестве было всего 100 трезвых членов. К 1945 году их количество возросло до 13 тысяч. Основной причиной этого «взрывного» роста Содружества было то, что Программа – Шаги – были победной формулой; они работали и в них была большая нужда там, извне, среди населения. Америка пьянствовала и во множестве порождала все новых и новых алкоголиков.

Основным фактором стремительного роста АА было весьма благоприятное освещение Содружества в прессе. Серия восторженных статей об АА вышла осенью 1939 г. в Кливлендской газете «Плейн Дилер» ("Plain Dealer"). Эти статьи создали поток новых членов в АА Кливленда и его округи. Такой внезапный рост был первым заметным свидетельством того, что АА обладало потенциалом вырасти в огромное Движение.

Последовательность событий в этот период очень важна. Большая Книга была опубликована в апреле 1939 г., и рекомендательный подход к выполнению Шагов, представленный в ней, впервые начал распространяться. Через несколько месяцев вышли статьи в «Плейн Дилер», и Анонимные Алкоголики Кливленда увидели, что начинают взаимодействовать с новичками совершенно по-новому.

Внезапно стала привлекательной идея того, что можно немного ослабить подход, когда все принципы должны практиковаться всё время всеми членами АА, подход, который использовался раньше, когда Содружество было меньше, и атмосфера в нем была более тесной и доверительной. Все более и более подчеркивался тот факт, что к Шагам нужно относиться исключительно как к рекомендациям. В то время и при тех обстоятельствах вошел в практику

«принцип кафетерия» в отношении к Двенадцати Шагам – берите-что-вам-нравится-и-оставьте-остальное.

И казалось, что это работает. Вышло так, что многие новички могли оставаться трезвыми без какой-либо серьезной и интенсивной работы по всей Программе, такой работе, которая в первые годы считалась жизненно важной необходимостью. Более того, многие и многие алкоголики начали демонстрировать, что они могут жить без выпивки всего лишь на признании своего бессилия, некоторой работе с другими алкоголиками и регулярном посещении собраний АА.

Нет, конечно же не все Анонимные начали использовать такой вот всепозволяющий подход к 12 Шагам. Очень и очень многие продолжали выбирать первоначальный тип работы по всей Программе полностью. Но суть в том, что впервые начали массово использоваться и показали свою жизнеспособность другие, менее строгие подходы к Программе, и возникла тенденция, которая станет все более и более определенной с течением времени.

Сначала это казалось настоящим благословением.

Те, кто выбрал для себя активную работу по всем 12 Шагам, были, как и раньше, свободны делать это. Те, кто предпочел применять принципы лишь нескольких Шагов, также оставались трезвыми. И АА привлекало все больше и больше новых членов и пользовалось все большим и большим признанием. В 1941 г. Джек Александр написал статью об АА, которая вышла в газете «Сетердей Ивнинг Пост» ("Saturday Evening Post"). В АА тогда насчитывалось около 2000 членов. В следующие девять месяцев их количество скакнуло за 400% !

Мой отец, Том П.-младший, пришел в Содружество в 1941 году. В 41-м уже возможно было различить три варианта практикования Программы АА: сильный, средний и слабый подход. Сильное АА практиковало духовные принципы, не ослабляя и не разбавляя их. Сильные АА-евцы делали все 12 Шагов – делали и продолжали делать. Они не останавливались на признании бессилия перед алкоголем, но сразу же начинали путь к перепоручению своей воли и своей жизни заботе Бога. Они начинали практиковать неумолимую честность во всех своих делах. Без промедлений они приступали к составлению своей моральной инвентаризации; затем признавали свои заблуждения перед как минимум одним человеком; предпринимали реальные и энергичные действия по возмещению ущерба, насколько это возможно; продолжали делать инвентаризацию, признавая свои ошибки и исправляя их ежедневно; молились и медитировали каждый день; посещали два или больше собраний АА еженедельно и активно делали 12-й Шаг, передавая послание АА тем, кто находится в беде.

Средние АА-евцы, как и сильные, начинали работу по Шагам стремительно, но уклонялись или медлили немного на тех этапах Программы, которых они боялись или которые им просто не нравились – это либо Шаги, говорящие о Боге, либо инвентаризация – в зависимости от человека и его личных переживаний и предпочтений. И, уже побыв трезвым какое-то время, АА-евцы среднего подхода расслаблялись еще больше и начинали придерживаться приблизительно такого вида Программы: одно собрание в неделю, случайная работа по 12-му Шагу (и чем дальше, тем больше перепоручая эту работу

более новым членам АА), кое-какая работа по Шагам (но еще меньше, чем раньше), все меньше и меньше инвентаризации (по мере того, как человек становится все более и более «респектабельным»), все еще какие-то молитвы и медитации, но уже не как ежедневное правило (на это нет времени из-за требующих внимания и участия деловых обязательств, общественных мероприятий и прочего «багажа», который появился в результате возвращения к нормальной повседневной жизни).

Слабые АА-евцы были публикой весьма разнообразной. Общим у них было то, что они оставляли в стороне целые куски Программы – окончательно и бесповоротно. Иногда это были Шаги, относящиеся к Богу, иногда инвентаризация, но чаще всего и то, и другое. Слабые АА-евцы привыкли говорить примерно так: «Все, что тебе нужно, чтобы оставаться трезвым, это ходить на собрания и держаться подальше от первой рюмки». Большинство слабых членов АА, которые смогли оставаться трезвыми, довольно таки добросовестно посещали собрания. В связи с тем, что они делали так мало из принципов Программы, их трезвость и их выживание сильнее, чем у сильных и средних АА-евцев, зависело от пребывания среди членов АА.

По сути только сильные члены АА практиковали Программу так, как она изложена в Большой Книге. Да, у средних и слабых АА-евцев было полное право, как у членов Содружества, практиковать эти принципы как они хотят (даже вообще почти не практиковать), потому что Шаги были «всего лишь рекомендациями». Но все же, тот метод, каким работали по Шагам первые члены АА, и то, как это записано в Большой Книге – это сильный подход.

Средний подход имел – и все еще имеет – реальное конструктивное место в системе выздоровления Анонимных Алкоголиков; его можно использовать как временную основу для тех новичков, которые выздоравливают без особой охоты и желания. Средний выбор позволяет многим, кто изначально не хочет серьезно работать по шагам, стать на ноги в Содружестве АА.

Но среднее АА может – и часто так и случается – стать ловушкой.

Средний подход не годится для постоянной работы. Люди, которые слишком долго остаются на таком подходе с легкостью проскакивают тот момент, когда они могли бы подняться на ступеньку вверх в сильное АА, и они заканчивают сползанием в слабое АА.

У слабого АА нет ни одного из спасительных качеств среднего АА. Слабое АА явно противоречит Программе, изложенной в Большой Книге. Слабое АА основывается на упорном и безапелляционном отказе от работы над жизненно важными принципами выздоровления. Слабое АА отвергает на практике большинство из 12 Шагов и разбавляет Программу до той точки, когда уже и Программы-то не остается.

По прошествии времени, в АА произошло развитие событий, связанное с изменением популярности и распространенности сильного АА и противопоставление ему слабого АА.

В ранние годы Содружества, слабое, «разбавленное» АА имело тенденцию считать необходимым защищать и петь хвалебные песни своему еретическому подходу, и даже поругивать сильных АА-евцев, упрекая их в твердости и фарисействе. Сильные АА-евцы, в свою очередь, стремились быть более спокойными и толерантными, менее напористыми и не обороняться. Ведь, в конце концов, их метод был в любом случае более безопасным, т.к. больной принимал большее количество лекарства. Тем более, они следовали оригинальному первоначальному тексту – Большой Книге.

Несмотря на это, такое соседство отношений к Программе привело к необычному эффекту в Движении, которое гордилось своим добрым расположением к тому, чтобы любые, даже самые необычные мнения имели право на жизнь. Самыми громкими голосами в Содружестве стали голоса слабых АА-евцев, и эти голоса, со временем, начали иметь решающее влияние на новичков. Слабенькое и разбавленное АА укоренилось и повлияло на будущее АА, а сильное АА стало считаться – не повсеместно, но широко – немного однообразным и устаревшим.

Слабое АА, по сути, доказало, что Билл и первые сто алкоголиков были не правы. Стоящее в предисловии к 12 Шагам (5 Глава Большой Книги) утверждение «мы думали, что можем найти более легкий, удобный путь, но мы такого не нашли» было явным недвусмысленным утверждением, что необходимо практиковать все Шаги. Но слабые АА-евцы не работали по всем Шагам, и оставались трезвыми. Они нашли более легкий и удобный путь! Учитывая человеческую натуру, неудивительно, что менее требовательный слабый подход становился все распространеннее, в то время, как старый, более прямой и строгий путь терял свою популярность. Кто захочет делать тяжелую и сложную работу, если можно без этого обойтись? Кто захочет водить старый автомобиль с ручной коробкой передач, когда можно купить новый с автоматической, да еще и дешевле!

Поворот к снижению усилий, стремление «быть как все» – это веяние времени.

Те же, кто продолжают практиковать серьезный, сильный подход к выздоровлению в АА должны быть осторожны в том, как они говорят о своей работе и выздоровлении на группах. Во многих местах слишком серьезные или слишком долгие разговоры о Боге считаются дурным тоном. То же можно сказать и о выступлениях на темы о Пятом Шаге, о возмещении ущерба и о неумолимой честности, особенно если это касается таких сложных и чувствительных областей жизни, как поиск работы, возврат долгов, деловых или интимных отношений.

Но если все же слабое АА работает – если оно приводит к выздоровлению – в чем же его винить? Может, это тот случай, когда ересь стала полезнее истины? Зачем кому-то сложности с практикованием сильного АА? По одной простой причине: слабое АА в большинстве случаев действительно не работает. Слабое АА дает человеку изменения в жизни, намного меньшие и глубокие, чем сильное АА. Во многих случаях изменения, к которым приводит слабая программа, недостаточны даже для того, чтобы разрушить алкогольное

мышление, и в результате получается мнимое выздоровление, которое длится недолго, но рано или поздно приводит к срыву. А в тех случаях, когда слабое АА приводит человека к длительной трезвости, можно увидеть, как эти слабо выздоравливающие алкоголики влачат жизнь, полную депрессий, тревоги, горьких обид и настоящего уныния, как и почти все просто сухие трезвенники в истории человечества.

И в итоге слабое АА, по сути, просто пытается обмануть Программу Анонимных Алкоголиков. И мне вспоминается старая песенка, которую в начале 40-х годов пели на группе в г. Уайт Плэйнс (штат Нью-Йорк):

Я не ходил на группы, я не бывал с людьми,

Пинта и три рюмки, и вызывай такси

Все, друзья, я валюсь с ног.

Приведите меня на группу, чтоб я вспомнил, как меня зовут,

Я должно быть сошел с ума, если думаю, что АА можно обмануть.

Но, как бы там ни было, вернемся к вопросу: на что же было нацелено АА в начале своего существования? Чего эти люди хотели добиться и на что они нацеливали свою Программу – далеко не просто на трезвость. Стремление просто к трезвости было бы обычным, объяснимым с точки зрения здравого смысла подходом, путем мирской мудрости, разумным и оправданным уровнем стремления.

Но основатели АА были людьми, которыми двигал не здравый смысл, а вдохновение и духовное руководство. Они знали, что лечить алкоголизм, основываясь на здравом смысле, человечество пыталось уже лет 150, не меньше, и постоянно терпело полнейшее поражение. Они знали, что когда едва протрезвевшему алкоголику внушали такой уровень стремления, как: «Да ладно, будь ты нормальным человеком, возьми себя в руки, где твоя сила воли, брось эту гадость раз и навсегда!» – ничего просто-напросто не получалось. Бедный кандидат на выздоровление через непродолжительное время снова возвращался к пьянке.

Великое открытие, которое запустило АА – это, прежде всего, то, что алкоголик должен каким-то образом взлететь к такому состоянию, намного превышающему простое воздержание, которое бы характеризовалось настоящим духовным обращением, совершенно новыми взаимоотношениями с Богом, и лишь после этого постоянная трезвость (воздержание) появится сама, как благословенный и жизнеспасительный побочный продукт. Именно так случилось с Биллом. Именно так произошло с Доктором Бобом. Так же было и с первой сотней алкоголиков – членов АА. Именно так авторы Большой Книги видели, что должно случиться с каждым из нас.

В первоначальной редакции, Двенадцатый Шаг звучал так: «Получив духовный опыт, как результат этих Шагов, мы старались нести это послание другим людям, особенно алкоголикам, и практиковать эти принципы во всех наших делах». Две ключевых фразы здесь: «духовный опыт» и «как результат этих Шагов».

Утверждение было следующим: нет духовного опыта – нет выздоровления. Также утверждалось, что нет разных результатов работы по Шагам – есть один результат – духовный опыт (в английском оригинале Шагов написан определенный артикль: as the result of these Steps, не “a result”, что допускало бы другие результаты, а “the result”, то есть, единственный и прямо вытекающий отсюда результат – прим. пер.).

Для первых членов АА этот термин был ясен – духовный опыт, это когда Бог касается твоей жизни – напрямую, непосредственно – и «переворачивает» ее.

Где-то между 1939 годом, когда в г. Кливленде в газете Plain Dealer появились статьи о шаговых группах для новичков, и 1941 годом, когда Джек Александр написал свою статью в Saturday Evening Post, произошло сильное изменение в философии АА. И никто в Содружестве тогда не осознавал, что происходит, и до сих пор этот процесс, тогда начавшийся, остается непонятым большинством членов АА. А изменилась важность и распределение в АА ролей между Шагами – принципами выздоровления, и Содружеством выздоровления.

Вплоть до 1939 года, АА было маленькой, неизвестной организацией, чей результат работы, несмотря на явную его успешность, проявился в небольшом количестве случаев и даже еще не пережил на тот момент испытание временем. Выздоровливающие алкоголики в молодом Движении надеялись друг на друга и работали друг с другом очень тесно, но именно принципы были основными факторами и инструментами изменения жизни. Движение, как таковое, еще не было достаточно велико или достаточно хорошо устроено, чтоб от него можно было зависеть и возлагать свои надежды на него, а не на честную и последовательную работу по Шагам.

Однако, когда Содружество выросло в большое и серьезное дело, после того, как АА стало признанным по всей Америке и приобрело успех, стал возможен новый вид отношения к нему и взаимодействия с ним, который до этого был недоступен и который основатели не могли предусмотреть. Теперь для алкоголика стало возможным приходить на собрания и оставаться трезвым без прохождения настоящего духовного обращения, а просто путем повторения за другими, как попугай, того, что они говорят и делают, путем подражания, имитации – практикуя старый принцип «будучи в Риме, поступай, как Римляне».

И вот как работало такое выздоровление: присоединяясь к АА, новичок присоединял себя к большой и успешной организации. Одним из обычаев этого конкретного клуба было то, что тебе больше нельзя пить; поэтому, если новичку нравились люди, которых он встречал в АА и он хотел принадлежать к их числу, он прекращал пить. Он ходил на собрания АА. Члены АА и события в Содружестве становились центром его социальной жизни и его

временепровождением, и он оставался трезвым, в основном, благодаря силе общей «упряжки».

Истинная природа этого совершенно иного и совершенно не духовного выздоровления никогда до конца не была понята в Содружестве. Несмотря на то, что основателей АА волновал этот вопрос и, как ответ, они сделали попытку расширить смысл термина «духовный» чтобы включить две категории выздоравливающих алкоголиков: (1) протрезвевшие, благодаря духовному обращению – те, кто в результате работы по Шагам получил духовный опыт и стал преображенным человеком, с серьезно изменившейся жизнью и мышлением, в противовес (2) протрезвевшим благодаря повторению за другими – тем, кто по-сути в глубине своей остались такими же людьми, какими они были до прихода в АА, кроме того факта, что они вступили в новое сообщество, приобрели новых друзей и прекратили пить, чтобы соответствовать своей новой социальной группе.

Со времени публикации Большой Книги, в тексте 12 Шагов был изменен лишь один термин – это «духовный опыт» в 12-м Шаге. Член моей домашней группы АА, пришедший в Содружество еще в 1941 году, рассказывает следующее: «Когда я только пришел в АА, они еще говорили о «духовном опыте». Через год или два они начали называть это «духовным пробуждением». Термин «духовный опыт», который прекрасно принимался Содружеством в ранние годы, когда оно было еще небольшим и исключительно ориентированным на духовное обращение, духовное преобразование человека, стал рассматриваться как слишком узкий и заведомо предубеждающий против менее глубоких изменений в жизни, происходящих у тех, кто всего лишь плыл по течению и не практиковал всю Программу (а таких людей уже становилось большинство).

И в Большую Книгу было добавлено следующее пояснение:

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

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

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

Среди нашего растущего, многотысячного содружества алкоголиков такие перемены хотя и не редки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс

называет "образовательной разновидностью", поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения и что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой более могущественной, чем они сами.

Большинство из нас считает, что осознание некой Силы, более могущественной, чем мы сами, составляет суть духовного опыта. Более религиозно настроенные члены АА называют его "Осознанием Бога".

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

Мы находим, что духовная сторона Программы не должна вызывать трудностей. Готовность, честность и непредубежденность – основные качества, необходимые для выздоровления. И они незаменимы».

(Приложение II. Духовный опыт)

Если сравнить вышеприведенное утверждение с утверждением, предваряющим Двенадцать Шагов в 5-й главе Большой Книги, то разница будет просто ошеломляющей. Пятая глава «выстреливает» серию громких утверждений о том, что цель Программы – это жизнь, отданная Богу, а путь к достижению ее – бескомпромиссно духовный путь. В дописанном после приложения мы видим, по сути, полный отказ от былой мощи и радости в приверженности Богу. Цель этого пояснения, как и было в нем указано – заверить людей в том, что духовные изменения, сопровождающие выздоровление в АА, не обязательно должны иметь внезапную резкую форму. Об этом моменте нужно было сказать, и о нем было хорошо сказано.

Тем не менее, было сказано еще и о следующем: духовность не является неотъемлемой сущностью Программы, но все, что нам нужно – это желание, честность и непредубежденность. Об этом было сказано не прямым текстом, но в виде ясного и недвусмысленного подтекста – путем непрямого, оборонительного, почти апологетического отношения к самому предмету религиозного и духовного опыта. Основатели Содружества были вынуждены ответить на духовную проблему путем снижения духовной «планки» соответственно уровню Сообщества; шаг, который они не осмелились бы сделать в первые годы, но смогли сделать, и даже осознали, что должны это сделать тогда, когда Сообщество стало большим и приобрело респектабельную и здравую репутацию в обществе.

Факты, описывающие ситуацию в АА, которая привела к исправлению 12-го Шага и добавлению дополнительного приложения к Большой Книге, можно подытожить следующим образом:

«Теперь стало возможным выздоравливать, выбрав один из двух путей в АА. Первый путь – это оригинальный, первоначальный путь приобретения духовного опыта, который приходит в результате работы по всем 12 Шагам. Второй выбор – это частичное применение принципов Программы и, в первую очередь, зависимость от социальных аспектов АА-евской жизни. Второй подход не приводит к серьезному духовному опыту. Не следует он и нашей Традиции о необходимости ставить принципы выше интересов отдельных личностей. Но, к его преимуществам отнесем меньшие затраты сил и меньшую необходимость приверженности пути выздоровления, меньше вещей нужно будет менять в своей жизни, да и свою достаточность он доказал во многих случаях, где требовалось достичь длительного воздержания от выпивки».

Конечно же, никто таких, проясняющих суть дела заявлений не делал, и переключение терминов с духовного опыта на духовное пробуждение распространилось повсеместно, затуманив сознание людей в вопросе природы ожидаемого изменения личности. Это не было сознательной хитростью, случившаяся ошибка вышла просто из неспособности увидеть разделения на два лагеря, когда это разделение произошло. Невидение развивающейся тенденции было вполне объяснимо, как объяснима неспособность матери замечать взросление и изменения в своем ребенке. Но в Движении, которое теперь строго придерживалось политики недопустимости ссор и споров, «закрытие глаз» на явное разделение было неизбежным.

Это не дало членам АА увидеть серьезные недостатки практикования слабого метода шаговой работы. Относительно поверхностные изменения в жизни, которые дает слабое АА, достаточны для того, чтобы некоторые алкоголики могли оставаться трезвыми. Это не подходит – это не эффективно – это просто не работает для многих других людей. Эта ситуация очевидна как в легких, так и в тяжелых случаях, таких, как алкоголики с сильно поврежденной физиологией и психикой, или те, чей алкоголизм усложнен наркоманией, нездоровым сексом, криминальными или истерическими тенденциями, или тяжелой социальной психопатологией.

Также, слабое АА просто не работает с огромной частью АА-евцев, которые известны, как хронические «срывники» – теми алкоголиками, которые привыкли крутиться вокруг АА, протрезвевать на какие-то периоды, но потом снова срываться в пьянку.

Нужно отметить: если вышеперечисленные «тяжелые» случаи приходят на группу, где практикуется только сильное АА, многие из них могут получить продолжительную трезвость. Например, в группе Upstate Содружества Анонимных Всех Зависимостей (ААА) на севере Нью-Йорка, куда я хожу, мы работали и работаем с тысячами таких «тяжелых» случаев за сорок лет нашего существования. Мы практикуем принципы сильного АА на нашей группе, и мы достигли показателей выздоровления более 70% с такими, как их называют, АА-неудачниками. Многие безуспешные попытки выздоравливать становятся успешными, если программу слабого АА заменить на сильную.

Но есть еще одна, более коварная и скрытая опасность внутри слабого АА. Во многих случаях, «выздоровление», к которому привел слабенький разбавленный подход к 12 Шагам, неспособно выдерживать серьезную проверку временем. То, что в начале казалось более легким и удобным путем поддержания счастливой трезвости, приносит плоды в виде все меньшего и меньшего душевного покоя и настоящего счастья и, в конце концов, заканчивается совсем обратным – падением в личностные страдания. Конечным результатом может быть возврат к активному алкоголизму, а может быть и погружение в жизнь неудовлетворенного воздержания, усугубляемую некоторым сочетанием напряжения, переживаемых обид, депрессий, большого компульсивного секса и переполняющего чувства бессмысленности бытия. Это – окончательная неудача собрать плоды Программы АА; это, в конечном счете, провал в выздоровлении.

В современном АА можно заметить две тенденции, не предвещающих ничего хорошего. Первая – это снижение уровня выздоровления.

За первые 20 лет средним показателем выздоровления в АА были 75%. Опыт АА в те годы говорит о том, что 50% алкоголиков, пришедших в Содружество, начинали жить трезво сразу же и оставались трезвыми в дальнейшем. Другие 25% испытывали некоторые неудачи, но через время также начинали постоянную трезвую жизнь. И последние 25% – это те, кто так и не смог выздороветь. Затем начался период времени, когда структуры обслуживания АА перестали указывать 75% уровень выздоровления в литературе Содружества. В 1968 году Главный Совет Обслуживания АА провел анкетирование, в результате которого опубликовал приблизительный индикатор в 67%. Ловушка заключалась в том, что чем больше и мощнее становилось АА, тем меньше становился процент выздоровлений, и к 1968 году эффективность с 3/4 упала до 2/3.

Следующая опасная тенденция в Содружестве не выражена в цифрах и статистике, но она достаточно очевидна любому внимательному наблюдателю за обстановкой в АА. Чем больше становится Содружество, тем многочисленнее становится категория «старичков» со сроками трезвости 10 лет и более, тем, казалось бы, жизнеспособнее выглядит трезвость в АА. Но печальным фактом является то, что все большее количество ветеранов находит радость и удовольствие в уходе от своей трезвости. Многие из них начинают неистово искать пути снова почувствовать тот особый вкус давно ушедших дней, пытаются заполнить внутреннюю пустоту, уходя в тупики каких-то безумных религий, популярных психологических течений, или начинают искать выход в химических зависимостях, употребляя психоделики, марихуану, транквилизаторы или антидепрессанты. И многие заканчивают либо возвратом к выпивке, либо погружают в унынии, враждебности, разного рода эксцентричном поведении или в обычной разрушающей скуке.

Все это бесполезно. Все снижающийся процент выздоровления и причуды старичков не нуждаются в каком-то сложном или новом решении. Ответ лежит в возвращении к оригинальному, сильному АА. Выходит, что люди, написавшие Большую Книгу, в конце концов оказались правы. Выходит, на самом деле нет более легкого и удобного пути. Дополнительная работа и приверженность,

которых требует оригинальная Программа, возвращаются сторицей огромными дивидендами. Вся эта работа и приверженность Программе делают трезвость интересной и радостной, потому что не рассматривают ее как самоцель.

Большинство тех, кто попадают в зависимости, являются людьми с необъяснимым аппетитом к бесконечному блаженству. Мы искали в бутылках то, что можно найти лишь в духовном опыте. АА сработало прежде всего потому, что 12 Шагов содержат достаточный для работы набор инструкций и указаний к настоящему духовному опыту. Рост Содружества сделал на время возможным своего рода паразитирование, когда те, кто практиковал духовные принципы частично, могли забирать силы у тех, кто практиковал всю Программу – тех, кто пережил настоящий духовный опыт.

Но сейчас тунеядцы уже высосали из питающего их организма внушительную порцию его жизненных сил, без какой-либо выгоды для себя.

Может показаться, что уже несколько поздно вато возвышать голоса за возврат к оригинальному пути, к честному практикованию всей полноты Программы. Несмотря на это, в Содружестве еще много жизненных сил и серьезное, внушительное пробуждение возможно при условии, что достаточное количество нас, АА-евцев, сможет увидеть во времени наше опасное положение, как личное, так и всего Содружества. То, что нам нужно сделать, вполне ясно. Все, что нам нужно сделать, написано в первых семи главах Большой Книги. Суть же, особенно для нас, «старичков», заключается в стремлении продолжать практиковать все принципы во всех наших делах сегодня, вместо того, чтобы почивать на лаврах и предаваться воспоминаниям о том, что мы делали давным-давно, в первые недели и месяцы нашей трезвости.

Но мы должны не испугаться честно признаться в необходимости изменений, необходимости снова посвятить себя этому делу. Самодовольство, самоуспокоенность в своих достижениях – вот наши главные враги. Если мы, как сообщество выздоравливающих зависимых, не желаем изменить наш сегодняшний курс, то перспективы наши достаточно очевидны. Мы придем менее чем за столетие к тому, что можно наглядно увидеть в величайших религиозных течениях мира на протяжении последних двух тысяч лет: что даже самая лучшая и высочайшая по своей жизни общность людей имеет тенденцию к ухудшению своих качеств с течением времени; и что количество в духовных организациях обычно достигается за счет компромисса с основными принципами и оставления первоначальных задач и практик.

Я обязан своей жизнью АА. И я надеюсь, у нас хватит разума и смирения измениться. Я верю, мы сможем сделать это, если захотим. Ведь это же очевидно: Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков так же вдохновенны, так же эффективны, так же бескомпромиссны и так же практичны, как они были 70 лет назад, когда впервые были записаны. Многое другое могло потерять за это время свою актуальность, но не Шаги.