
**ДВАНАДЕСЕТ
СТЪПКИ
И
ДВАНАДЕСЕТ
ТРАДИЦИИ**



ALCOHOLICS ANONYMOUS® WORLD SERVICES, INC.
BOX 459, GRAND CENTRAL STATION
NEW YORK, NY 10163

© 1995 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
All rights reserved.
Всички права са запазени.

Translated from English
Copyright in the English language version of this work
is also owned by A. A. W. S., New York, New York.
No part of this translation may be duplicated in any form
without the written permission of A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous and A. A. are registered trademarks
of A. A. World Services, Inc.

First printing 1995
Първо издание 1995 г.
ISBN 0-916856-79-8

Превод от английски език.
Авторското право на английската версия на тази творба
принадлежи също на A. A. W. S. , New York, New York.
Копия от която и да е част на този превод
не могат да бъдат издавани в никаква форма
без писмено разрешение от A.A.W.S.

Адресът на Анонимни алкохолици е:
P. O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163, USA

Printed in Austria

Съдържание

Предговор	18
-----------------	----

ДВАНАДЕСЕТ СЪПКИ

Стъпка Първа	25
--------------------	----

„Признахме, че сме безпомощни пред алкохола — че животът ни е станал неуправляем.“

Кой може да се признае за напълно победен? Признанието, че сме безсилни е първата стъпка към освобождението. Отношението между смирението и трезвостта. Душевно пристрастие плюс физическа алергия. Защо всеки анонимен алкохолик трябва да е достигнал дъното?

Стъпка Втора	29
--------------------	----

„Повярвахме, че сила по-Висша от нас може да ни върне здравия разум.“

В какво можем да вярваме? АА не изисква вяра; Дванадесетте стъпки са само предложения. Важността на това да се освободим от предразсъдъците си. Разнообразието на пътищата към вярата. АА като заместител на Висшата Сила. Бедата на разочарованите. Преградите от безразличие и предубеждения. Изгубена вяра, преоткрита в АА. Проблемите на интелектуализма и само-

доволството. Отрицателно и положително мислене. Самооправдание. Неподчинението е изключителна характерна черта на алкохолиците. Стъпка Втора е началната точка на пътя към възвръщане на здравия разум. Правилното отношение към Бог.

Стъпка Трета38

„Взехме решение да оставим волята и живота си в ръцете на Бога, така както Го разбираме.“

Стъпка Трета е като отварянето на заключена врата. Как да допуснем Бог в живота си? Желанието е ключът. Зависимостта като средство за постигане на независимост. Опасностите, които крие самодоволството. Да предоставим волята си на Висша Сила. Злоупотреба с волята. Необходимостта от постоянни лични усилия, за да се подчиним на Божията воля.

Стъпка Четвърта.....46

„Направихме дълбок и безстрашен анализ на самите себе си.“

Как инстинктите могат да надхвърлят нормалните си функции. Стъпка Четвърта като усилие да открием слабостите си. Основният проблем, съдържащ се в крайностните прояви на инстинктивните подбуди. Погрешно воденият морален самоанализ може да доведе до чувство за вина, грандомания или упрекуване на околните. Редом с недостатъците могат да бъдат отбелязвани и положителните качества. Самооправдаването е опасно. Готовността да се предприеме самоанализ носи светлина и нова увереност. Стъпка Четвърта е началото на практика за цял живот. Притеснението, гневът, самосъ-

жалението и потиснатостта са често срещани признаци на емоционална несигурност. Самоанализът включва обзор на личните взаимоотношения. Важността на съвестното му изпълнение.

Стъпка Пета.....59

„Признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на грешките си.“

Дванадесетте стъпки ограничават сферата на нашето „Аз“. Стъпка Пета е трудна, но необходима за постигането на трезвост и душевен покой. Самопризнанието е прастара практика. Без безстрашно признаване на недостатъците си, малцина съумяват да останат трезви. Какво получаваме от стъпка Пета? Началото на истинско родство с хората и Бога. Да изгубим чувството си за изолация, да приемем опрощение и да дадем на други; да се научим на смирение; да придобием честност и реалистично отношение спрямо самите себе си. Необходимостта от абсолютна честност. Опасността от търсенето на извинения. Как да изберем човека, на когото да се доверим. Резултатите са спокойствие и съзнание за присъствието на Бог. Единството с Бог и хората ни подготвя за следващите Стъпки.

Стъпка Шеста67

„Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършенства на характера ни.“

Стъпка Шеста е необходима за духовното израстване. Началото на работа, която трябва да продължи цял живот. Разбирането на разликата между стремежа към дадена цел и съвършенството. Защо трябва да продъл-

жаваме да се опитваме? Готовността ни е от решаващо значение. Необходимостта от предприемане на действия. Отлагането е опасно. Съпротивата може да бъде фатална. Точката, в която изоставяме ограничените си цели и се устремяваме към Божията воля спрямо нас.

Стъпка Седма74

„Смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци.“

Какво представлява смирението? Какво може да означава то за нас? Пътят към истинската свобода на човешкия дух. Необходимо средство за оцеляване. Стойността на намаляването сферата на „Аза“. Неуспехи и нещастия, преобразени благодарение на смирението. Сила, идваща от слабостта. Болката е цената, която трябва да платим, за да започнем нов живот. Егоистичният страх като основна първопричина на нашите недостатъци. Стъпка Седма е промяна в отношението ни, която ни позволява да излезем от себе си, за да се приближим към Бога.

Стъпка Осма81

„Направихме списък на хората, на които бяхме причинили зло и пожелахме да изкупим вината си пред тях.“

Тази и следващите две Стъпки се занимават със сферата на личните взаимоотношения. Да се учим да живеем с другите е невероятно вълнуващо начинание. Пречките пред него: нежеланието да простим; неприемането на факта, че другите могат да грешат; нарочното забравяне. Необходимостта от изчерпателен преглед на миналото. Старателното му извършване води до задълбоча-

ване на вътрешния ни поглед. Видове щети, които сме нанесли на другите. Избягване на крайни преценки. Приемане на обективна гледна точка. Стъпка Осма е началото на края на нашата изолация.

Стъпка Девета87

„Лично изкупихме вината си пред тези хора, когато това бе възможно, освен в случаите, когато това би наранило тях или други.“

Спокойният дух е първото условие за вярна преценка. Намирането на правилния момент е важно при изкупването на вината. Какво представлява смелостта? Благодарумието означава добра преценка на обстоятелствата. Ние започваме да поправяме стореното зло от момента на влизането си в АА. Не можем да си купим душевен покой за сметка на други. Необходимостта от сдържаност. Духът на стъпка Девета се състои в готовността да приемем последиците на нашето минало и да поемем отговорността за благополучието на околните.

Стъпка Десета92

„Продължихме да правим равносметка със самите себе си и когато допускахме грешки, бързо си ги признавахме.“

Можем ли при всякакви обстоятелства да останем трезви и да запазим емоционалното си равновесие? Самоанализът се превръща в редовен навик. Да си признаеш, да приемеш и търпеливо да поправиш грешките си. Емоционалният махмурлук. Когато сме си разчистили сметките с миналото, можем да се срещнем с нови проблеми. Видове духовна равносметка. Гняв, неприязън, завист,

самосъжаление, засегната гордост — всички те водят към бутилката. Първата ни цел е самоограничението. Осигуровка срещу това „да се правим на важни“. Нека погледнем добрите си страни, така както гледаме слабостите си. Проверката на мотивите.

Стъпка Единадесета.....100

„Постарахме се чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, така както Го разбираме, като се молахме единствено да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним.“

Медитацията и молитвата като основни пътеки към Висшата сила. Връзката между самоанализа и медитацията и молитвата. Непоклатима основа на живота. Как да медитираме? Медитацията няма граници. Едно индивидуално начинание. Първият резултат е емоционалното равновесие. Какво може да се каже за молитвата? Ежедневно отправяне на молби за проумяване на Божиата воля и получаване на благодатта, необходима за изпълнението ѝ. Действителните резултати от молитвата са несъмнени. Възнаграждението, което ни носят медитацията и молитвата.

Стъпка Дванадесета.....110

„Достигнали до духовно пробуждане като резултат от тези стъпки, ние се постаряхме да предадем тяхното послание на други алкохолици и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.“

Радостта от живота е темата на Дванадесетата стъпка. Действието е нейната ключова дума. Даване, което не

иска нищо в отплата. Любов, която няма цена. Какво представлява духовното пробуждане? Получили сме даром едно ново състояние на съзнанието и битието. Готовността за получаването на този дар се крие в практикуването на Дванадесетата стъпка. Изумителна реалност. Наградите за подпомагането на други алкохолици. Видове работа по стъпка Дванадесета. Проблеми на работата по стъпка Дванадесета. Какво може да се каже за практикуването на тези принципи във всички наши дела? Отегчението, болката и нещастieto, впрегнати в полезна работа чрез практикуването на стъпка Дванадесета. Трудностите на практикуването ѝ. „Двете малки стъпки“. Преминаването към „дванадесетте стъпки“ и проявите на вярата. Духовното израстване е отговорът на всички наши проблеми. Поставянето на духовното израстване на първо място. Доминиране над другите и прекалена зависимост от тях. Поставяне на живота ни на основата „да дадеш, за да получиш“. Зависимостта от Бог като необходимо условие за възстановяването на алкохолиците. „Практикуването на тези принципи във всички наши дела“: Вътрешни взаимоотношения в АА. Отношението ни към материалните блага се променя. Същото става и с нашите чувства за собствената ни важност. Инстинктите ни възстановяват първоначалното си предназначение. Разбирането е ключът към правилното ни отношение към нещата, а правилното действие е ключът към добър живот.

ДВАНАДЕСЕТ ТРАДИЦИИ

Традиция Първа131

„Нашето общо благополучие трябва да стои на първо място; личното ни възстановяване зависи от единството на АА.“

Без единство АА ще загине. Индивидуална свобода, но голямо единство. Ключът към разгадаването на един парадокс: животът на всеки един член на АА зависи от неговото подчинение спрямо определени духовни принципи. Групата трябва да оцелее, в противен случай индивидът ще загине. Общото ни благо идва на първо място. Как най-добре да живеем и работим заедно в рамките на групите си?

Традиция Втора134

„За нашата обща цел има само един върховен авторитет — този на любящия Бог, така както Той се отразява в груповото ни съзнание. Нашите ръководители са само облечени в доверие служители. Те не управляват.“

Откъде АА взема насоките за работата си? Единственият авторитет в АА е любящият Бог, така както Той може да се отрази в нашето групово съзнание. Формирането на една група. Болките на растежа. Ротационните комитети са служители на групата. Ръководителите не управляват; те служат. Има ли АА истинско ръководство? „Заслужили деятели“ и „кървящи дякони“. Груповото съзнание проговаря.

Традиция Трета.....141

„Единственото условие, за да стане един алкохолик член на АА, е желанието му да спре да пие.“

Първоначалната ни нетърпимост, основаваща се на страха. Да се отнеме на един алкохолик възможността да бъде в АА понякога бе равносилно на произнасяне на смъртната му присъда. Изоставени бяха правилата за членство. Два примера от нашия опит. Всеки един алкохолик е член на АА, когато *той* реши така.

Традиция Четвърта148

„Всяка група трябва да бъде независима, освен по отношение на дела, които засягат други групи или АА като цяло.“

Всяка група управлява делата си така, както намери за добре, освен в случаите, когато АА като цяло е заплашено. Опасна ли е такава свобода? Групата, така както и отделният член, в даден момент трябва да се подчини на определени принципи, които да гарантират оцеляването ѝ. Два предупредителни сигнала — групата не бива да прави нищо, което би ощетило АА като цяло, нито да се обвързва с лежащи вън от братството интереси. Един пример: „Центърът на АА“, който се провали.

Традиция Пета152

„Всяка група има една единствена цел — да предава посланието си на алкохолиците, които все още страдат.“

По-добре прави едно нещо както трябва, околкото много неща нескопосно. Животът на нашето Братство

зависи от спазването на този принцип. Способността на всеки член на АА да влезе в положението и да донесе възстановяване на новодошлия е дар от Бога. . . предаването на този дар на други е нашата единствена цел. Не можеш да запазиш трезвостта си, ако не я предадеш на друг.

Традиция Шеста157

„Една група на АА не може да поддържа, финансира или предоставя името на АА на каквито и да е родствени общности или странични организации, защото проблемите, свързани с пари, собственост и престиж, ни отклоняват от основната ни цел.“

Опитът ни показва, че не можем да подкрепяме каквато и да е сродна на нашата институция, колкото и добра да е тя. Ние не можем да бъдем абсолютно всичко за абсолютно всички. Установихме, че не можем да заемаме името на АА за каквата и да е дейност, външна по отношение на нашето братство.

Традиция Седма162

„Всяка група на АА трябва да се издържа сама, като отклонява каквито и да е външни дарения.“

Никоя друга Традиция на АА не е минала през такива родилни мъки, през каквито трябваше да мине тази. Колективната ни бедност бе първоначално въпрос на необходимост. Страхът да не бъдем експлоатирани. Необходимостта от разграничаване на духовното от материалното. Решението да се издържа само от доброволни пожертвования от страна на членовете на АА. Отговорността за издръжката на главната кварти-

ра на АА — предоставена непосредствено на членовете на АА. Финансовата политика на главната квартира се състои в осигуряването само на текущите разходи плюс разумен резерв.

Традиция Осма.....168

„Анонимни алкохолици“ трябва завинаги да останат непрофесионално общество, но нашите служби могат да наемат специални служители.“

Недопустимо е смесването на Дванадесетата стъпка и парите. Разграничителната черта между доброволната работа по стъпка Дванадесета и платените услуги. АА не би могло да функционира без служители на пълен работен ден. Професионалните служители не са професионалисти-анонимни алкохолици. Отношението на АА към сферата на индустрията, образованието и т. н. Работата по стъпка Дванадесета никога не се заплаща, но тези, които се трудят за нас, заслужават възнаграждението си.

Традиция Девета174

„АА като общество не трябва никога да се организира; можем обаче да създаваме съвети или комитети, подчинени пряко на тези, на които служат.“

Специални служебни съвети и комитети. Общата конференция (General Service Board), съветът на попечителите, нито пък груповите комитети не могат да издават нареждания на членове или групи на АА. Никой не може да заповядва на АА — било то индивидуално или колективно. Липсата на натиск дава добри резултати, защото ако един член на АА не следва предложените

Стъпки към възстановяване, то той подписва собствената си смъртна присъда. Същото условие важи и по отношение на групата. Страданието и любовта са тези, които въдворяват ред и дисциплина в АА. Разликата между духа на властването и духа на служенето. Целта на нашата дейност е да приближим трезвостта до всички онези, които я желаят.

Традиция Десета178

„Обществото „Анонимни алкохолици“ не се произнася по въпроси, които не са свързани с него; поради това името на АА не бива никога да бъде въвлечено в обществени дискусии.“

АА не взема ничия страна по каквито и да било обществени разногласия. Неохотата да спориш не е особена добродетел. Оцеляването и разрастването на АА са нашите главни цели. Уроците, които си взехме от Вашингтонското движение.

Традиция Единадесета182

„Политиката ни във взаимоотношенията с обществеността е основана на привличането, а не на пропагандата; винаги трябва да поддържаме лична анонимност пред пресата, радиото и киното“.

Отношенията с обществеността са важни за АА. Добрите взаимоотношения с обществеността спасяват живота на мнозина. Ние се стремим към популяризиране на принципите на АА, а не на неговите членове. Пресата ни подкрепи. Личната анонимност на публично равнище е крайъгълният камък на нашата политика на взаимоотношения с обществеността. Единадесетата традиция

постоянно ни напомня, че в АА няма място за лични амбиции. Всеки член на АА става активен пазител на нашето Братство.

Традиция Дванадесета186

„Анонимността е духовната основа на всички наши Традиции, която винаги ни напомня да поставяме принципите пред личностите.“

Духовната същност на анонимността е саможертва. Подчиняването на личните ни цели на нашето общото благо е същината на всички Дванадесет традиции. Защо АА не можеше да остане тайно общество. Принципите идват пред личностите. Стопроцентова анонимност на публично равнище. Анонимността е истинско смирение.

Дванадесет традиции — разгънатата форма190

Предговор

„АНОНИМНИ АЛКОХОЛИЦИ“ е братство, обхващащо повече от сто хиляди* мъже и жени от цял свят, събрани за да решават общите си проблеми и да подпомагат братята си по страдание в тяхното възстановяване от прастарата загадъчна болест, алкохолизма.

Тази книга се занимава с „Дванадесетте стъпки“ и „Дванадесетте традиции“ на обществото „Анонимни алкохолици“. Тя предлага открит поглед върху принципите, с помощта на които членовете на АА се възстановяват и според които Обществото функционира.

Дванадесетте стъпки на АА представляват група принципи, духовни по природата си, които — ако се практикуват като начин на живот — могат да прогонят пристрастието към пиене и да позволят на страдащия да бъде истински щастлив и пълноценен.

Дванадесетте традиции на АА се отнасят до живота на самото Братство. Те набелязват средствата, чрез които АА поддържа своята цялост и регулира отношенията си със заобикалящия свят, начина, по който живее и расте.

Макар че очерците, които следват, са предназначени предимно за членовете на общността, благодарение на много от прияте-

*По оценка от 1995 година повече от два милиона алкохолици са се възстановили благодарение на АА.

лите на АА тези откровения могат да предизвикат интерес и намерят приложение извън самото АА.

Мнозина неалкохолици споделят, че благодарение на Дванадесетте стъпки на АА са успели да се справят с други житейски трудности. Те смятат, че Дванадесетте стъпки означават нещо повече от трезвост за проблемните пиячи. Те виждат в тях път за постигането на щастлив и плодотворен живот, откриващ се пред много хора — алкохолици и неалкохолици.

Наблюдава се също така нарастващ интерес към Дванадесетте традиции на „Анонимни алкохолици“. Студенти по социология започват да си задават въпроса как и защо АА функционира като общество. Как става така, питат се те, че в АА нито един член не може да упражнява лична власт над другото, че никъде не се забелязва нищо, което да наподобява централно управление? Как е възможно само с няколко традиционни принципа без каквато и да е законна сила да се запази единството на Братството „Анонимни алкохолици“ и неговата способност да действа? Втората част на настоящия том, макар и предназначена по начало за членовете на АА, за пръв път дава възможност на интересующите да погледнат към вътрешността на АА.

„Анонимни алкохолици“ водят началото си от Акрон, щата Охайо, където през 1935 година се срещнаха един добре известен хирург и един търговски посредник от Ню Йорк. И двамата бяха сериозни случаи на алкохолизъм, предопределени да станат съоснователи на Братството АА.

Основните принципи на АА, така както са известни днес, са заети основно от областта на религията и медицината, макар че някои идеи, от които зависи крайният успех, са се оформили в резултат на развитието и нуждите на самото Братство.

След три години на опити и грешки в подбирането на най-уместните принципи, върху които може да се изгради Обще-

ството, както и след многократни провали на опитите за довеждане на алкохолиците до възстановяване, се появиха три успешни действащи групи — първата в Акрон, втората в Ню Йорк и третата в Кливлънд. И дори тогава в трите групи взети заедно трудно можеха да се намерят няколко десетки случая на пълно възстановяване.

Независимо от това нашето младо Общество бе решено да представи опита си в книга, която най-сетне достигна читателската публика през април 1939 година. По това време случаите на възстановяване наброяваха около хиляда. Книгата бе озаглавена „Анонимни алкохолици“ и оттам дойде и името на Братството. В нея алкохолизмът бе описан от гледна точка на алкохолиците и за пръв път духовните идеи на Обществото бяха системно изложени в Дванадесетте стъпки, като беше разяснено приложението на тези стъпки по отношение на проблемите на алкохолика. Останалата част от книгата бе посветена на тридесет разкази и истории за различни случаи, в които алкохолиците описваха пиянското си минало и процеса на възстановяването си. По този начин бе хвърлен мост към читателите-алкохолици, който им даваше да разберат, че невъзможното е станало възможно. Книгата „Анонимни алкохолици“ се превърна в основно четиво за Братството, каквото продължава да бъде и до днес. Настоящият том предлага едно по-разширено и по-дълбоко разбиране на Дванадесетте стъпки в сравнение с първичната им версия от по-ранната публикация.

Публикацията на книгата „Анонимни алкохолици“ през 1939 година отбеляза края на първоначалния период от историята на Братството и даде началото на удивителна верижна реакция, в която възстановилите се алкохолици предаваха своето послание на други. През следващите години десетки хиляди алкохолици се присъединиха към АА, което се дължеше основно на безупреч-

ното и непрекъснато запознаване на обществеността с неговата дейност от страна на списания и вестници от цял свят. Духовници и лекари със сроден дух обединиха усилията си в полза на новото движение, предоставяйки му безрезервната си покрепа.

Това поразително разрастване бе съпроводено от сериозни „болки на растежа“. Бе доказано, че възстановяването от алкохолизма е възможно. Но в никакъв случай не бе сигурно, че толкова голям брой все още нестабилни хора бяха в състояние да живеят и работят заедно хармонично и плодотворно.

Нявсякъде застрашително възникваха въпроси, свързани с принципите на членство, парите, личните взаимоотношения, взаимоотношенията с широката общественост, управлението на групите и клубовете и още десетки други заплетени проблеми. Именно по време на този страшно объркан и лесно възпламеним период от нашата история се оформиха Дванадесетте традиции на АА, които бяха публикувани за първи път през 1946 година, а по-късно през 1950 година — бяха утвърдени на Първия международен конгрес на АА в Кливлънд. Тази част от настоящия том, която е посветена на Традициите, представя някои подробности от опита, от който в крайна сметка се роди Дванадесетте традиции, придавайки на АА сегашната му форма, същност и единство.

Сега, когато АА навлиза в периода на зрелостта си, посланието му достига до повече от четиридесет страни. В очите на неговите приятели това е началото на неговата неповторима и безценна служба.

Надяваме се, че тази книга ще позволи на всички нейни читатели да погледнат по-отблизо принципите и силите, които са направили от братството „Анонимни алкохолици“ това, което то представлява.

(Адресът за кореспонденция на Канцеларията на Главната
служба на АА /A. A. General Service Office/ е:

Alcoholics Anonymous, P. O. Box 459,
Grand Central Station, New York, NY 10163, U. S. A.)

**През 1995 година групи на АА съществуват в 141 страни.

ДВ АНАДЕСЕТ С ТЪ ПКИ

Стъпка Първа

*„Признахме, че сме безпомощни пред
алкохола — че животът ни е станал
неуправляем.“*

Кой би признал, че е напълно победен? Практически никой, разбира се. Всеки естествен инстинкт се опълчва срещу мисълта за личната ни безпомощност. Действително ужасно е да признаем, че когато сме с чаша в ръка, съзнанието ни е до такава степен деформирано от пристрастието ни към разрушително пиене, че само намесата на Провидението може да ни освободи от него.

Никоя друга разруха не е като тази. Алкохолът, превърнал се в хищен кредитор, изсмуква от нас цялата ни независимост и цялата ни воля да се противопоставим на изискванията му. След като веднъж приемем този неумолим факт, нашата разруха като човешки същества е пълна.

След присъединяването си към АА обаче, много скоро започваме да възприемаме по друг начин това пълно унижение. Започваме да схващаме, че само по пътя на пълното си поражение сме в състояние да направим първите си стъпки към освобождението и силата. Признаването на личната ни безпомощност в крайна сметка се оказва онази здрава основа, върху която може да се изгради един щастлив и целеустремен живот.

Ние знаем, че много малко може да бъде направено за един алкохолик, който се присъединява към АА, ако той най-напред не е признал разрушителната си слабост с всичките ѝ послед-

ствия. Докато той не се е смирил, трезвостта му — ако се стигне до такава — ще бъде несигурна. Той няма да намери никакво истинско щастие. Това е една от истините за живота на АА, безспорно доказана от огромния ни опит. Принципът, че няма да постигнем истинска сила, докато първо не признаем пълното си поражение, е основният корен, от който нашето Общество е изникнало и процъфтяло.

Когато за пръв път бяхме принудени да признаем поражението си, повечето от нас се разбунтуваха. Обърнахме се към АА, очаквайки там да ни научат на самоувереност. Тогава ни казаха, че по отношение на алкохола самоувереността не води към добро, а точно обратното — представлява огромна пречка. Нашите наставници казаха, че сме жертва на душевно пристрастие, притежаващо такава коварна мощ, че никаква човешка воля не е в състояние да го пречупи. Казаха ни, че лична победа над този непреодолим импулс само с едната воля не е възможна. Навлизайки все по-дълбоко в същността на нашия проблем, наставниците ни посочваха нарастващата ни чувствителност към алкохола — наричаха я алергия. Тиранинът алкохол размахваше нож с двойно острие над главите ни: първо бяхме тормозени от налудничаво пристрастие, което ни осъждаше да продължаваме да пием, а след това от алергия на тялото, която в крайна сметка щеше със сигурност да доведе до нашата разруха. Действително много малко бяха тези, които атакувани по този начин бяха успели да победят в двубой без ничия помощ. Статистиката сочеше, че алкохолиците почти никога не успяват да се възстановят без чужда помощ. И изглежда това бе вярно от момента, в който човекът за пръв път бе смачкал гроздови зърна.

В първите години на АА само най-отчаяните случаи можеха да преглътнат и смелят тази горчива истина. Дори тези, които

едва душа носеха, често трудно си даваха сметка за действителната си безпомощност. Някои обаче успяваха и, приели принципите на АА с цялата сила на удавници, хванали се за спасителен пояс, те почти неизменно се подобряваха. Ето защо в първото издание на книгата „Анонимни алкохолици“, публикувана по времето, когато нашето Общество бе все още малобройно, се говори само за безнадеждни случаи. Мнозина не чак дотам отчаяни алкохолици опитаха АА, но не успяха, защото не можеха да признаят безнадеждността на своето положение.

С огромно удовлетворение можем да отбележим, че през следващите години това се промени. Алкохолици, които все още не бяха изгубили здравето си, семействата си, работата си, нито дори двете коли в гаража, започнаха да признават своя алкохолизъм. С нарастването на тази тенденция към тях се присъединяваха млади хора, които бяха само потенциални алкохолици. На тях им бяха спестени последните десет или петнадесет години истински ад, през който ние останалите бяхме минали. И тъй като стъпка Първа изисква да се признае, че животът ни е станал неуправляем, как можеха такива хора да предприемат тази стъпка?

Очевидно бе необходимо да се разкрие дъното, до което останалите от нас бяха достигнали така, че то да ги разтърси. Връщайки се към собственото си пиянско минало, можехме да покажем, че години преди да го осъзнаем, вече сме били извън контрол, че нашето пиене дори тогава не е било обикновен навик, че то е било само началото на фатална прогресия. На съмняващите се можехме да кажем: „Може би ти наистина не си алкохолик. Защо не опиташ още известно време да пиеш контролирано, като все пак имаш предвид какво ти казахме за алкохолизма?“ Това отношение водеше до непосредствени и практически резултати. Тогава открихме, че когато един алкохолик е

посял в съзнанието на друг мисълта за истинската природа на заболяването му, то този човек никога повече не можеше да бъде същият. След всеки запой той щеше да си казва: „Може би тези от АА имаха право. . . „ След няколко такива опита, понякога години преди началото на изключителни трудности, той щеше да се върне при нас убеден. Той наистина щеше да е достигнал дъното, така както всеки от нас. Джон Ечемиченото зърно — старият Дух на алкохола — бе станал нашият най-добър адвокат.

Защо толкова упорито твърдим, че всеки член на АА трябва първо да е достигнал дъното? Отговорът е, че много малко хора искрено ще се опитат да практикуват програмата на АА, ако най-напред не са достигнали дъното. Защото практикуването на останалите единадесет Стъпки означава да се възприемат отношения и действия, които почти никой алкохолик, който все още продължава да пие, и на сън не може да предприеме. Кой иска да бъде абсолютно честен и толерантен? Кой иска да признае грешките си пред друг и да обезвъзмезди стореното зло? Кой се интересува от някаква Висша сила, а камо ли от медитация и молитва? Кой иска да жертва време и енергия, за да отнесе посланието на АА до следващия страдащ? Не, средният алкохолик, затворен в себе си до крайност, не се интересува от всички тези неща — освен ако не трябва да го направи, за да опази живота си.

Ударени от бича на алкохолизма, ние достигаем до АА и там откриваме пагубното естество на нашето положение. Тогава и само тогава отваряме широко ушите си за убеждение и желаем да слушаме толкова силно, колкото може да го желае един умиращ. Решени сме да направим всичко, което би ни освободило от безпощадното ни пристрастие към алкохола.

Стъпка Втора

*„Повярвахме, че сила по-Висша от нас
може да ни върне здравия разум.“*

В МОМЕНТА, в който прочетат стъпка Втора, повечето от новодошлите в АА се сблъскват с проблем, който понякога се оказва много сериозен. Колко често сме чували да възкликват: „Какво направихте от нас! Убедихте ни, че сме алкохолици и че животът ни е неуправляем! След като ни докарахте до състояние на пълна безпомощност, сега ни заявявате, че само някаква Висша сила може да премахне нашето пристрастие към алкохола. Някои от нас не искат да повярват в Бог, други не могат, а трети, които вярват, че Бог съществува, не хранят никаква надежда, че Той ще извърши това чудо. Доведохте ни до състояние на пълна зависимост, дотук добре — а сега накъде?“

Нека първо вземем за пример този, който казва, че не иска да вярва — случая на войнствения. Той е в такова състояние на духа, което може да се нарече само диво. Цялата му житейска философия, с която се е гордял, е застрашена. Струва му се, че е достатъчно лошо да си признаеш, че алкохолът те е обсебил. Сега обаче, все още под болезненото въздействие на това признание, той се сблъсква с нещо действително невъзможно. Колко се гордее с мисълта, че човекът, издигнал се толкова величествено от една клетка, зареяна в първобитната тиня, е върхът на еволюцията и следователно единственият бог, когото неговата вселена познава. Трябва ли да се отрече от всичко това, за да се спаси?

При тези разсъждения неговият наставник обикновено се размива. Това, мисли си новодошлият, е последната капка. Това е началото на края. И е точно така: това е краят на стария му живот и началото на навлизането му в нов. Наставникът му вероятно казва: „Бъди спокоен! Обръчът, през който трябва да прескочиш, е много по-широк, отколкото ти се струва. Поне така беше с мен. Така беше и с един мой приятел, който на времето беше вицепрезидент на Американското дружество на атеистите, но го прескочи, като при това му остана много място.“

„Добре“, казва новодошлият. „Зная, че ми казвате истината. Без съмнение братството АА е пълно с хора, които някога са вярвали в това, в което вярвам и аз. Но как при тези обстоятелства мога да бъда спокоен? Това искам да зная.“

„Това“, съгласява се наставникът, „е наистина хубав въпрос. Мисля, че мога да ти кажа точно как да се успокоиш. И при това няма да ти бъде трудно. Вслушай се, ако искаш, в тези три неща. Първо, АА не иска от теб да вярваш в каквото и да било. Всички дванадесет негови Стъпки са само предложения. Второ, за да изтрезнееш и да останеш трезвен, не е необходимо веднага да преглътнеш всичко от стъпка Втора. Връщайки се назад си спомням, че самият аз я възприех на части. Трето, единственото, от което наистина се нуждаеш, е да забравиш предубежденията си. Откажи се от безконечните спорове и престани да се самоизмъчваш с такива дълбоки въпроси като този, кое е първичното — яйцето или кокошката. Отново повтарям, забрави предубежденията си.“

Наставникът продължава: „Вземи например моя случай. Аз имам образование в областта на точните науки. Естествено уважавах, благоговеех и дори боготворях науката. Всъщност и сега я уважавам и благоговеея пред нея, но не я боготворя. Моите преподаватели непрекъснато ми повтаряха основното ръковод-

но начало за всеки научен прогрес — търсене и пак търсене, отново и отново, и винаги без предубеждения. Когато за първи път попаднах в АА, първата ми реакция беше точно като твоята. Тази програма на АА, мислех си, няма никакво научно покритие. Това не мога да го преглътна. Просто няма да си губя времето с такива глупости.

След това се вразумих. Трябваше да призная, че АА даваше резултати, удивителни резултати. Видях, че моето отношение към тях е всичко друго, но не и научно. Не АА, а аз бях пълен с предразсъдъци. В момента, в който престанах да споря, можех вече да виждам и да усещам. Точно тогава стъпка Втора бавно и много постепенно започна да навлиза в живота ми. Не мога да кажа по повод на какво или в кой ден започнах да вярвам в сила, по-Висша от мен, но сега определено имам тази вяра. За да я придобия, трябваше само да спра да се съпротивлявам и да започна да практикувам останалото от програмата на АА с цялото въодушевление, на което съм способен.

Разбира се, това е мнението само на един човек, основано на собствения му опит. Бързам да те уверя, че членовете на АА търсят неизброими пътища към вярата. Ако не ти харесва този, който аз ти предложих, най-вероятно ще откриеш такъв, който да ти допада стига само да гледаш и слушаш. Мнозина като теб са започвали да преодоляват проблемите си по метода на заместването. Ако желаеш, можеш да издигнеш АА във Висша сила. Тук има голяма група от хора, които са намерили решение на алкохолния си проблем. В това отношение те са сила, по-висша от теб, който дори не си се доближил до решението на проблема си. Определено можеш да им вярваш. Дори тази минимална частица вяра е достатъчна. Ще откриеш много хора, които са прекрачили прага именно по този начин. Всеки от тях ще ти каже, че щом веднъж го е прекрачил, вярата му се е раз-

ширила и задълбочила. Освободени от алкохолното пристрастие, животът им без съмнение се промени, те повярваха в по-Висшата сила и повечето от тях започнаха да говорят за Бог.“

Нека сега разгледаме и състоянието на онези, които някога са вярвали, но в последствие са загубили вярата си. Има такива, които са затънали в безразличие, други — изпълнени със самодоволство, които са се самоизолирали, трети, които са се настроили срещу религията и такива, които се държат направо предизвикателно, защото Бог не е изпълнил молбите им. Може ли опитът на АА да покаже на всеки от тях, че те все още могат да намерят вярата, която да им помогне?

Понякога АА е по-трудно за тези, които са загубили или отхвърлили вярата си, отколкото за тези, които никога не са имали такава, защото те си мислят, че са опитали вярата, но тя се е оказала недостатъчна. Тези първите са опитали и вярата, и безверието. Тъй като и двете горчиво са ги разочаровали, те са решили, че състоянието им е безизходно. Безразличието, въображаемото самодоволство, предразсъдъците и предизвикателното отношение често се оказват за тези хора по-солидни и опасни препятствия, отколкото тези, издигнати от неубедения агностик или дори от войнстващия атеист. Религията твърди, че съществуването на Бог може да бъде доказано; агностикът казва, че то *не може* да бъде доказано; атеистът пък представя доказателства, че Бог не съществува. Очевидно проблемът на загубилия вярата си е този на дълбоко объркване. Той смята, че не може да намери утеха в каквато и да е вяра. Не може да достигне дори в малка степен сигурността на вярващия, на агностика или на атеиста. В негово лице виждаме случая на обърквания.

Мнозина членове на АА могат да кажат, че са загубили вярата си: „Да, ние също бяхме загубили детската си вяра. Преко-

мерната увереност на младостта бе твърде много за нас. Разбира се, ние бяхме доволни, че доброто домашно и религиозно възпитание ни беше помогнало да изградим известна ценностна система. Ние продължавахме да вярваме, че трябва да бъдем честни, толерантни и справедливи, че трябва да сме амбициозни и здраво да работим. Бяхме стигнали до убеждението, че тези прости правила на честна игра и почтеност са достатъчни.

След като благодарение само на тези елементарни качества започнахме да преуспяваме материално, започнахме да си мислим, че сме спечелили житейската игра. Тази мисъл ни опияняваше и се чувствахме щастливи. Защо да се загормозяваме с теологични абстракции и религиозни задължения или със състоянието на душите си тук и в отвъдното? Тук и сега беше достатъчно добро за нас. Волята да спечелим щеше да ни помага. Тогавя обаче започна да ни обладава алкохолът. Накрая, когато всичките ни печалби бяха сведени до нула и видяхме, че още един ход би ни извадил от играта завинаги, трябваше да потърсим загубената си вяра. В АА я преоткрихме. Така можеш да я преоткриеш и ти.“

Сега достигаем до друг проблем — интелектуално независимите мъже и жени. На тях мнозина от АА могат да кажат: „Да, и ние бяхме като теб — толкова умни, че от ума си теглехме. Приятно ни беше хората да ни наричат преждевременно развити. Използвахме образованието си, за да се надуваме от гордост като балони, въпреки че старателно криехме това от другите. Тайно си мислехме, че можем да се извисяваме над останалите само чрез силата на интелекта си. Научният прогрес ни сочеше, че човек може да постигне всичко. Знанието бе всемогъщо. Интелектът можеше да победи природата. След като бяхме поумни от повечето хора (поне така си мислехме), лаврите на победата щяха да бъдат за нас. Богът на интелекта измести Бога на

прадедите ни. Но отново Духът на алкохола имаше други намерения. Ние, които преуспявахме навсякъде, в един миг се превърнахме в неудачници. Видяхме, че трябва да премислим нещата или ще загинем. В АА открихме много хора, които по-рано бяха мислили като нас. Те ни помогнаха да се видим такива, каквито бяхме в действителност. Чрез своя пример ни показаха, че смирението и интелектът могат да бъдат съвместими при условие, че поставяме на първо място смирението. Когато започнахме да постъпваме така, бяхме възнаградени с дара на вярата, вяра, която дава добри резултати. Тази вяра е и за теб.“

Друга група членове на АА казват: „Ние бяхме напълно отвлечени от религията и всичките ѝ прояви. Говорехме, че Библията е пълна с измишльотини; можехме да цитираме глави и песни, но не можехме да съзрем блаженствата, отредени за „нищите духом“ . На места моралът на Библията бе прекалено висок; на други ни се струваше прекалено нисък. Но тъкмо моралът на онези, които проповядваха религията, ни беше разочаровал истински. Ние злорадствахме над лицемерието, фанатизма и смазващото фарисейство, които прилягаха на толкова много „вярващи“ дори и в най-добрата им неделна форма. С каква наслада крещяхме разобличението, че милиони праволинейни вярващи все още се избиваха едни други в името на Бога. Всичко това означаваше разбира се, че сме подменили положителното мислене с отрицателно. След като се присъединихме към АА, трябваше да признаем, че това само подхранваше нашето себелюбие. Нищейки греховете на някои вярващи, ние можехме да чувстваме превъзходството си над всички тях. Нещо повече, по този начин можехме да затворим очи пред собствените си недостатъци. Тъкмо фарисейството, което с презрение осъждахме у другите, бе злото, обхванало самите нас. По отношение на вярата тази фалшива форма на почтеност бе нашата гибел.

Но накрая, след като се присъединихме към АА, очите ни се отвориха.

Както психиатрите често отбелязват, предизвикателното отношение е една от основните черти на много алкохолици. Така че е обяснимо защо много от нас в даден момент са предизвиквали дори самия Бог. Понякога причината е в това, че Бог не ни е дарил с хубавите неща, които сме си поискали, държейки се като ненаситно дете, което прави невъзможен списък за Дядо Мраз. По-често обаче се бяхме сблъскали с голямо бедствие и — както ни се струваше — бяхме губили, защото Бог ни бе изоставил. Момичето, за което искахме да се оженим, имаше други намерения; молехме Бог да го накара да размисли, но то не искаше. Молехме го за здрави деца, но ни се раждаха болнави или въобще нямахме деца. Молехме се за повишение в службата, но такова не идваше. Тези, които обичахме и на които разчитахме от цялото си сърце, ни бяха отнемани по така наречената Божия воля. Тогава се пропихме и помолихме Бог да ни спре. Но това не стана. Това бе най-страшното. Тогава си казахме: „Да бъде проклета вярата!“

Когато влязохме в АА, заблудата на нашето предизвикателно отношение стана очевидна. В нито един момент не се бяхме попитали какви са намеренията на Бог спрямо нас; напротив, казахме Му какво трябва да прави. Разбрахме също така, че нито един човек не може да вярва в Бог и да го предизвиква. Вярата означаваше упование, а не предизвикателство. В АА видяхме плодовете на тази вяра: мъже и жени спасени от крайната алкохолна катастрофа. Видяхме ги да посрещат и превъзможват другите си болки и изпитания. Видяхме ги спокойно да приемат невъзможни положения, без да бягат или да отправят обвинения. Това не бе само вяра — това бе вяра, която действаше при всякакви обстоятелства. Скоро стигнахме до заключени-

ето, че каквато и да е цената в смирение, която трябва да платим, ние ще я платим.“

Нека сега да вземем човека, изпълнен с вяра, но все още лъхаш на алкохол. Той вярва, че е набожен. Добросъвестно спазва религиозните обичаи. Сигурен е, че все още вярва в Бог, но подозира, че Бог не вярва в него. Дава обет след обет и след всеки от тях не само че продължава да пие, но се държи полошо и от предишния път. Смело се опитва да се бори с алкохола като се моли за Божията помощ, но такава не идва. Защо става така?

За свещениците, лекарите, приятелите и семейството му алкохоликът, който има добри намерения и усилено се опитва да скъса с алкохола, представлява сърцераздирателна загадка. За повечето анонимни алкохолици той не е загадка. Между нас има твърде много такива, които са били точно като него и са успявали да открият решението на загадката. Отговорът е свързан повече с качеството на вярата, отколкото с нейното количество. Дълго време за нас това беше „бяло петно“. Смятахме, че сме смирени, когато всъщност не бяхме. Смятахме, че сме сериозни по отношение на религиозните обичаи, но при една честна преценка осъзнавахме, че сме били просто суеверни. Или, отивайки в другата крайност, сме затъвали в емоционалност, която погрешно сме смесвали с истинското религиозно чувство. И в двата случая искахме, без да даваме. Истината бе, че не бяхме прочистили напълно душите си, за да може Божията милост да ни изпълни и да пропъди пристрастието ни към алкохола. Не бяхме хвърляли дълбок и значим критичен поглед към себе си, не бяхме възмездявали онези, на които бяхме причинили зло, не бяхме давали нищо на друго човешко същество даром, без да искаме нещо в отплата. Дори не се бяхме молили правилно. Винаги казвахме : „Изпълни желанията ми“, вместо „Да бъде

волята Ти“. Въобще не разбирахме Божията и човешката любов. Следователно оставахме самозаблудени и неспособни да приемем достатъчно благодат, която да ни възвърне здравия разум.

Действително малко са пиещите алкохолици, които разбират колко са ирационални или, виждайки своята ирационалност, имат силата да се изправят лице в лице с нея. Някои имат доброто желание да се нарекат „проблемни пиячи“, но не могат да понесат мисълта, че са всъщност душевно болни. Към това заблуждение ги подтиква и един свят, който не разбира разликата между разумното пиене и алкохолизма. Душевното здраве означава здравомислие. Нито един алкохолик обаче, анализирайки трезво разрушителното си поведение, било когато е чупил мебелите в трапезарията, било когато е рушил собствените си морални устои, не може да има претенции за здравомислие.

Следователно стъпка Втора е обединителната точка за всички нас. Агностици, атеисти или бивши вярващи, ние можем да предприемем заедно тази стъпка. Истинското смирение и непредубеденост могат да ни изведат до вярата и всяка сбирка на АА е гаранция, че Бог ще ни възвърне здравия разум, ако се отнасяме към него така, както трябва.

Стъпка Трета

„Взехме решение да оставим волята и живота си в ръцете на Бога, така както Го разбираме.“

ПРАКТИКУВАНЕТО на стъпка Трета е като отварянето на врата, която привидно е все още здраво заключена. Единственото, от което се нуждаем, е ключ и решение да отворим вратата. Има само един ключ и той се нарича добра воля. Веднъж отключена от добрата воля, вратата се отваря сама и когато погледнем през нея, ще видим пътека, край която има надпис. Той гласи: „Това е пътят към вярата, която дава резултат. „ В първите две Стъпки се занимавахме с размишления. Видяхме, че сме безпомощни пред алкохола, но също така разбрахме, че някаква вяра, дори и самото братство АА, е достъпна за всеки. Тези заключения не изискваха действия; достатъчно бе само да ги приемем.

Като всички останали Стъпки, стъпка Трета изисква положително действие, защото само чрез действие можем да премахнем своеволието, което винаги е препречвало пътя на Бога, или ако предпочитате, на Висшата сила — към нашия живот. Вярата наистина е необходима, но вярата сама не може да ни предостави нищо. Можем да вярваме и въпреки това да не допускаме Бог в живота си. Следователно нашият проблем сега е точно как и по какъв начин да Го допуснем там. Стъпка Трета представлява първият ни опит да направим това. Наистина ефективността на цялата програма на АА зависи от това, доколко добре и честно

сме се опитали да стигнем до решението „да оставим живота и волята си в ръцете на Бог, *така както Го разбираме*“.

За всеки светски и практичен начинаещ тази Стъпка изглежда трудна, дори невъзможна. Независимо от това колко старателно се опитва, *как* всъщност може да остави собствената си воля и собствения си живот в ръцете на този Бог, чието съществуване приема? За щастие ние, които сме опитвали, при това със същите опасения, можем да докажем, че всеки, който и да е, може да започне да го прави. По-нататък можем да добавим, че единственото, което се иска, е едно начало, дори най-малкото. Щом веднъж сме поставили ключа на добрата воля в ключалката и едва сме откренали вратата, откриваме, че винаги можем да я отворим по-широко. Въпреки че своеволието може отново да я затвори, както често се случва, тя винаги ще се отваря в момента, в който отново вземем ключа на доброто желание.

Може би това звучи загадъчно и далечно, нещо като теорията на Айнщайн за относителността или като хипотеза в ядрената физика. Но не е така. Нека да видим колко е практично всъщност. Всеки мъж и жена, които са се присъединили към АА и имат намерение та останат в него, без да го осъзнават са започнали да практикуват стъпка Трета. Нима не е вярно, че по отношение на всичко, което се отнася до алкохола, всеки от тях е решил да остави живота си за грижа, защита и насока в ръцете на „Анонимни алкохолици“? Вече е постигнато доброто желание да се отхвърлят собствената воля и собствените идеи по отношение на алкохолния проблем и да се приемат тези, предлагани от АА. Всеки желаещ новодошъл е сигурен, че АА е единственото безопасно пристанище за потъващия кораб, в какъвто той се е превърнал. Какво друго може да се нарече това, ако не и оставяне на волята и живота в ръцете на новооткритото Провидение?

Да предположим обаче, че инстинктът ни все още се обажда, както сигурно става: „Да, по отношение на алкохола сигурно трябва да завися от АА, но по отношение на всичко друго трябва да запазя независимостта си. Нищо не е в състояние да ме превърне в кръгла нула. Ако постоянно оставям живота и волята си в ръцете на Нещо или Някого, то какво ще стане с мен? Ще запиричам на дупката на геврека.“ Това разбира се е процесът, чрез който инстинктът и логиката винаги търсят начин да подкрепят егоцентризма ни, пречейки на духовното ни развитие. Проблемът е, че този начин на разсъждение в действителност не взима под внимание фактите. А фактите са следните: колкото повече искаме да бъдем зависими от Висша сила, толкова по-независими в действителност ставаме. Следователно зависимостта, така както я практикува АА, е всъщност средство за придобиване на истинска независимост на духа.

Нека разгледаме за момент идеята за зависимост на равнището на ежедневието. Изненадващо е да се открие колко сме зависими всъщност в тази област и до каква степен не си даваме сметка за това. Всеки съвременен дом има електрическа инсталация и осветление. Очаровани сме от тази зависимост; основната ни грижа е нищо да не прекъсне електрозахранването. Приемайки своята зависимост от това чудо на науката, ние ставаме лично по-независими. Не само че сме по-независими, но притежаваме и по-голям душевен комфорт и сигурност. Енергията се насочва там, където е необходима. Безшумно и сигурно електричеството, тази странна енергия, разбираема само за малцина, задоволява както нашите най-елементарни, така и най-важните ни ежедневни потребности. Допитайте се до болния от полиомиелит, който е принуден да живее с метален бял дроб и храни пълно доверие към един мотор, поддържащ живота му.

Но в момента, в който духовната ни или емоционална незави-

симост е поставена под въпрос, нашето поведение става напълно различно. Колко упорито отстояваме правото си да решаваме сами точно как да мислим и точно как да постъпваме. О, да, ние преценяваме всички „за“ и „против“ по отношение на всеки проблем. Изслушваме учтиво онези, които ни съветват, но настояваме всички решения да вземаме сами. Никой не бива да се бърка в личната ни независимост по отношение на тези неща. Освен това ни се струва, че няма на кого напълно да се доверим. Сигурни сме, че собственият ни разум, подкрепян от силата на волята, може правилно да контролира вътрешния ни живот и да ни осигури успех в света, в който живеем. Тази дръзка философия, в която всеки човек си играе на Бог, звучи добре, но все пак трябва да се сблъска с горчивото изпитание — колко добре работи на практика? Един поглед в огледалото трябва да е достатъчен отговор за всеки алкохолик.

Ако собственият му образ в огледалото е прекалено ужасяващ (а той обикновено е такъв), той би могъл да погледне първо резултатите от самонадеяността при нормалните хора. Навсякъде вижда хора изпълнени със страх и гняв, вижда обществото да се разделя на воюващи страни. Всяка страна казва на другата: „Ние сме прави, вие не сте“. Всяка такава група, ако е достатъчно силна, самонадеяно налага волята си над останалите. И навсякъде се извършва същото на индивидуална основа. Резултатът от цялото това мощно усилие е по-малко мир и по-малко братство от преди. Философията на самонадеяност не се оправдава. Казано с две думи, тя е смазваща неумолима сила, чийто краен резултат е разруха.

Следователно ние алкохолиците можем наистина да се смятаме за щастливци. Всеки от нас е имал почти фатална среща с неумолимата сила на своеволието и достатъчно е изстрадал под теглото ѝ така че да има желанието да потърси нещо по-добро.

Така че по-скоро поради обстоятелствата, отколкото подтикнати от някакви морални подбуди, сме достигнали до АА, признали сме поражението си, придобили сме основите на Вярата и сега искаме да вземем решение да оставим волята и живота си в ръцете на Висша сила.

Даваме си сметка, че думата „зависимост“ е за много психиатри и психолози също толкова отблъскваща, колкото и за алкохолиците. Също както и приятелите ни специалисти сме наясно, че има погрешни форми на зависимост. Преминали сме през много от тях. Например, нито един пълнолетен мъж или жена не бива да бъде в прекалена степен емоционално зависим от родителите си. Те би трябвало да са се отбили отдавна и ако не са, трябва да осъзнаят този факт. Точно тази форма на погрешна зависимост е довела много алкохолици до заключението, че каквато е да било зависимост е недопустимо вредна. Но зависимостта от групата на АА или от Висша сила не е довела до никакви пагубни резултати.

Когато избухна Втората световна война, този духовен принцип бе подложен на първото си голямо изпитание. Редица хора от АА влязоха в редовете на армията и бяха разпръснати по цял свят. Щяха ли да бъдат в състояние да се подчинят на дисциплината, да издържат под огъня, да изтърпят монотонността и мъките на войната? Щеше ли да им помогне зависимостта, която бяха възприели от АА? Да, тя им помогна. Те имаха дори по-малко алкохолни емоционални пристъпи, отколкото алкохолиците, които бяха останали на топло в къщи. Те бяха точно толкова издържливи и храбри, колкото който и да било друг войник. Било в Аляска, било на плацдарма в Салерно, тяхната зависимост от Висшата сила действаше. Не само че не беше слабост, напротив, тази зависимост бе основният източник на тяхната сила.

И така, как точно желаещият може по-нататък да оставя волята и живота си в ръцете на Висшата сила? Както видяхме, в началото той започна да се уповава на АА в решаването на алкохолния си проблем. До този момент обаче той трябваше вече да се е убедил, че има и други проблеми освен алкохола и че част от тях не могат да бъдат решени единствено с помощта дори на цялата лична решимост и кураж, които той може да събере. Те просто не биха помръднали; те го правят безнадеждно нещастен и заплашват новопридобитата му трезвост. Нашият приятел е все още жертва на угризения и чувство за вина, когато мисли за вчерашния ден. Озлоблението все още взема надмощие, когато той се връща в спомените си към тези, на които продължава да завижда или които все още мрази. Финансовата му несигурност го безпокои болезнено и го обзема страх, когато си мисли за всички мостове към спокойствието, които алкохолът е изгорил зад него. Как въобще ще съумее да се справи с ужасната бъркотия, която е погубила любовта на семейството му и го е отделила от него? Само собствената му смелост и воля без помощ отвън няма да са достатъчни. Той определено трябва да разчита на Някого или Нещо друго.

Отначало този „някой“ ще бъде най-близкият му приятел от АА. Той разчита на уверението, че многото му проблеми, сега още по-изострени, защото не може да прибягва към алкохола за притъпяване на болката, могат също така да бъдат решени. Разбира се, настойникът му посочва, че животът на нашия приятел е все още неуправляем, независимо от факта, че той е трезв, че в крайна сметка той едва е започнал да следва програмата на АА. Повече трезвост, постигната след признаването на алкохолизма и след посещението на няколко сбирки, е наистина много хубаво нещо, но то е все още много далеч от постоянната трезвеност и пълноценния, полезен живот. Точно тук е мястото на останали-

те Стъпки от програмата на АА. Само постоянното ѝ практикуване като начин на живот може да доведе до така желани резултат.

Тогава му се обяснява, че следващите Стъпки от програмата на АА могат да бъдат практикувани успешно, само ако е опитал решително и упорито стъпка Трета. Това може да учуди новодошлите, които са се сблъскали единствено с постоянни разочарования и с нарастващото убеждение, че човешката воля няма никаква стойност. Те са се убедили, при това с право, че освен алкохола много други проблеми няма да се поддадат на натиск, упражняван от човека сам. Сега обаче изглежда, че има неща, които само той може да постигне. Самичък и според собствената си ситуация, той трябва да развие качеството на добра воля. Когато придобие добра воля, единствено той може да вземе решението да упражни натиск върху себе си. Опитът да направи това е акт на собствената му воля. Всички Дванадесет стъпки изискват постоянни усилия от страна на личността за спазването на техните принципи, а — убедени сме, че по този начин — и на Божията воля.

Именно когато се опитваме да съобразим волята си с тази на Бога, започваме да я използваме правилно. За всички нас това бе най-изумително прозрение. *Цялата ни беда идваше от погрешното използване на волята ни. Опитвахме се да атакуваме с нея проблемите си, вместо да се опитаме да я приведем в съгласие с Божиите намерения спрямо нас.* Целта на Дванадесетте стъпки на АА е да направи по-лек пътя към тази цел, като стъпка Трета отваря вратата пред него.

Щом веднъж възприемем тези идеи, практикуването на стъпка Трета става наистина лесно. В моменти на емоционални смущения и нерешителност можем да спрем, да помолим за покой и в тишината просто да кажем: „Нека Бог ме дари със

спокойствие, за да приема нещата, които не мога да променя, със смелост, за да променя нещата, които мога, и с разум, за да прозра разликата между тях. Нека бъде Твоята, не моята воля.“

СТЪПКА Четвърта

„Направихме дълбок и безстрашен анализ на самите себе си.“

СЪЗДАТЕЛЯТ ни е дарил с инстинкти с определена цел. Без тях не бихме били пълноценни човешки същества. Ако хората не полагаха усилия да подсигурят живота си, не се стараеха да осигурят прехрана и покрив над главите си, те не биха могли да оцелеят. Ако не се възпроизвеждаха, земята нямаше да бъде населена. Ако не съществуваше социален инстинкт, ако хората не търсеха общуване със себеподобните си, нямаше да има общество. И така, тези желания — за сексуален контакт, за материална и емоционална сигурност и за общуване — са напълно необходими и правилни и съвсем определено са Божии дар.

И все пак тези инстинкти, толкова необходими за нашето съществуване, често многократно надхвърлят собственото си предназначение. Мощно, сякаш и много често неуловимо те ни подтикват, вземат надмощие и настоятелно се опитват да управляват живота ни. Желанията ни за секс, за материална и емоционална сигурност и за значимо място в обществото често ни тиранизират. Станали неуправляеми, естествените желания на човека му причиняват много беди, всевъзможни беди. Нито едно човешко същество, дори и най-доброто, не е застраховано срещу тези беди. Почти всеки сериозен емоционален проблем може да бъде разглеждан като случай на погрешно насочен инстинкт. Когато се случва така, нашите големи природни дарове, инстинктите, се превръщат във физически и умствени отклонения.

Стъпка Четвърта е един енергичен и болезнен опит да открием какви са били и продължават да бъдат нашите отклонения. Искаме да открием точно как, кога и къде нашите естествени желаниа са ни деформирали. Искаме да погледнем право в очите нещастията, което те са причинили на другите или на нас самите. Откривайки емоционалните си отклонения, можем да пристъпим към тяхното коригиране. Без целенасочени и постоянни усилия в тази насока за нас няма да има трезвеност или удовлетворение. Без дълбок и безстрашен духовен самоанализ повечето от нас откриват, че вратата, която наистина дава резултат в ежедневието, е все още недостижима.

Преди да се заемем с подробностите на въпросния духовен самоанализ, нека погледнем по-отблизо основния проблем. Следващите прости примери придобиват голямо значение, когато мислим за тях. Да предположим, че даден човек поставя сексуалните си желаниа над всичко. В такъв случай този повелителен импулс може да разруши изгледите му за материална и емоционална сигурност, както и положението му в обществото. Друг може да развие такава мания за финансова стабилност, че да няма желание за нищо друго, освен да трупа пари. Достигайки до крайност, може да се превърне в скъперник и дори в самотник, който отблъсква от себе си и семейство, и приятели.

Търсенето на сигурност не винаги се изразява в пари. Колко често виждаме някое уплашено човешко същество, решено да разчита изцяло на по-силна личност за напътствия и защита. Слабият, не успял да се справи със собствени сили с трудностите на живота, никога не узрява. Разочарованието и безпомощността са негова съдба. След време неговите покровители изчезват или умират и той отново остава сам и уплашен.

Виждаме също така мъже и жени, обладани от стремеж за власт, да се посвещават на опити да управляват себеподобните

си. Такива хора често пропиляват всичките си възможности за постигане на разумна сигурност и щастлив семеен живот. Когато едно човешко същество се превърне в бойно поле на инстинктите си, не може да има покой.

Но това не е цялата опасност. Всеки път, когато човек неразумно налага инстинктите си над околните, следва нещастие. Ако в преследването на богатство той потъпква хората, оказали се на пътя му, то това вероятно ще предизвика гняв, ревност и желание за мъст. Необузданият сексуален стремеж води до подобни усложнения. Отправените към други хора претенции за прекалено много внимание, протекция и любов могат само да пробудят у самите покровители желание за власт или отвращение — две чувства, също толкова нездравословни, колкото и претенциите, които са ги предизвикали. Когато стремежът за завоюване на престиж стане неконтролируем, било в кръжока по шев и кройка, било на международна конференция, то други хора започват да страдат, а често и да се бунтуват. Този сблъсък на инстинкти може да предизвика всякакви реакции, от студения укор до пламъците на революцията. По този начин ние влизаме в конфликт не само със самите себе си, но и с други хора, които също притежават инстинкти.

За алкохолиците е особено важно да разберат, че необузданияте инстинкти в самите тях са основната причина за разрушителното им пиене. Ние пиехме, за да удавим чувството на страх, разочарование или потиснатост. Пиехме, за да избягаме от чувството за вина, причинено от страстите ни и след това пиехме отново, за да възбудим нови страсти. Пиехме от тщеславие — за да продължим да се наслаждаваме на глупавите си блянове за величие и власт. Тази извратена душевна болест не е приятна за гледане. Трудно е да се анализират вилнеещи инстинкти. Веднага щом се опитаме да ги анализираме, се излагаме на опасността

от сериозни реакции.

Ако по темперамент сме склонни към депресия, вероятно ще ни обхване чувство за вина и самоненавист. Затъваме в това лепкаво блато, като често изпитваме уродливо и болезнено удоволствие от това. С болезненото преследване на тази меланхолична дейност можем да изпаднем до такава степен на отчаяние, от която забвението изглежда единствения изход. Тук, разбира се, сме загубили всяка перспектива и следователно цялото си истинско смирение. Защото това е гордост, обърната наопаки. Това въобще не е духовен самоанализ; това е точно процесът, който е довеждал депресирани хора до бутилката и смъртта.

Ако все пак сме естествено предразположени към самодоволство или грандомания, реакцията ни ще бъде точно обратната. Ще се обидим от предложението на АА да направим духовна равносметка със самите себе си. Без съмнение с гордост ще посочим добрия живот, който мислим, че сме водили преди бутилката да ни срине. Ще настояваме, че сериозните недостатъци на характера ни, ако въобще приемаме, че има такива, са били *причинени* най-вече от прекомерно пиене. Поради това смятаме, че съвсем логично трезвеността е първото и последно нещо, към което изобщо трябва да се стремим. Вярваме, че някогашните ни добри черти ще се възродят в момента, в който се откажем от алкохола. След като в крайна сметка, като се изключи пиенето, сме добри хора, то защо трябва да си правим духовен анализ, щом сега сме трезви?

Хващаме се и за друга чудесна причина, за да избегнем духовния самоанализ. Викаме на висок глас, че сегашните ни неприятности и тревоги са причинени от поведението на други хора, такива, които *наистина* се нуждаят от духовен самоанализ. Твърдо вярваме, че ако те се отнасят добре с нас, всичко ще ни е наред. Следователно смятаме, че възмущението ни е справедли-

во и основателно — че сме в пълното си право да негодуваме. *Не ние* сме виновните. *Другите* са виновни!

На този етап на самоанализа нашите наставници ни идват на помощ. Те могат да го сторят, защото носят със себе си изпитания опит на АА по отношение на стъпка Четвърта. Те успокояват потиснатите, като им показват, че техният случай не е нито необичаен, нито по-различен, че недостатъците в характера им не са по-многобройни или по-лоши от тези на който и да е друг член на АА. Наставникът доказва това, като говори свободно и с лекота, без показност, за собствените си недостатъци, и минали, и настоящи. Този спокоен и все пак реалистичен поглед към постигнатото вдъхва сигурност. Наставникът вероятно подчертава, че новодошлият притежава някои добри качества, които трябва да се отбележат заедно с минусите му. Това отстранява болезнените чувства и поощрява равновесието. Щом стане по-обективен, новодошлият може по-скоро безстрашно, отколкото със страх, да погледне собствените си недостатъци.

Наставниците на онези, които смятат, че не се нуждаят от духовен самоанализ, се сблъскват с друг проблем. Това е така, защото хората, заслепени от гордост, несъзнателно отхвърлят мисълта за собствените си недостатъци. Тези новодошли едва ли се нуждаят от утеха. Проблемът е да им се помогне да намерят пролука в стената, издигната от собственото им Аз, през която да проникне светлината на разума.

Преди всичко може да им се каже, че по време на пианското си минало болшинството от членовете на АА сериозно са страдали от склонността да се самооправдават. За повечето от нас самооправданието измисляше извинения; извинения, разбира се, за пиенето ни и за какви ли не прояви на налудничаво и разрушително поведение. Въздигнахме измислянето на извинения във висше изкуство. Трябваше да прием, защото времената бяха лоши

или защото времената бяха добри. Трябваше да прием, защото в къщи се задушавахме от много обич или пък ни липсваше такава. Трябваше да прием, защото в работата си постигахме огромни успехи или пък за нищо не ни биваше. Трябваше да прием, защото страната ни бе спечелила война или загубила мира. И така нататък до безкрайност.

Мислехме, че „обстоятелствата“ ни тласкат към алкохола, а когато се опитвахме да променим тези обстоятелства и не успявахме, пиенето ни ставаше неконтролируемо и ние се превръщаме в алкохолици. И през ум не ни минаваше, че трябва да променим самите себе си, за да се приспособим към обстоятелствата, каквито и да са те.

В АА обаче постепенно разбрахме, че трябва да се направи нещо срещу отмъстителното ни негодувание, самосъжаление и неоправдана гордост. Трябваше да разберем, че всеки път, когато се правехме на важни, настройвахме хората срещу себе си. Трябваше да разберем, че когато таяхме злоба и търсехме отмъщение за пораженията си, всъщност удряхме самите себе си с тоягата на гнева, с която се канехме да налагаме другите. Научихме, че когато сме сериозно разстроени, *първото* нещо, което трябва да направим, е да уталожим това безпокойство, независимо от това кой или какво според нас го бе причинило.

Понякога ни бе необходимо много време, за да установим до каква степен сме жертва на тази емоционална неустойчивост. Лесно я долавяхме у другите, но много бавно — у самите себе си. Преди всичко трябваше да признаем, че притежаваме много от тези недостатъци, колкото и болезнено и унижително да бе това. Трябваше да се откажем от понятието „вина“ в думите и мислите си по отношение на другите. Необходимо бе огромно желание, дори само за да започнем. Но след като преодолеехме първите две-три препятствия, пътят пред нас изглеждаше по-

лек. Започвахме да се виждаме такива, каквито бяхме в действителност или, казано образно, печелехме смирение.

Разбира се, потиснатите и властолюбивите са личностни крайности, с които изобилства както АА, така и целият свят. Често те са точно толкова ярко изявени, колкото в посочените примери. Но също така често някои от нас притежават черти и от двете групи. Човешките същества никога не си приличат изцяло, така че всеки от нас, правейки духовна равностметка, трябва да определи недостатъците на собствения си характер. След като открие кои обувки му стават, би трябвало да ги обуе и да закрачи с нова увереност, че най-накрая е излязъл на правилния път.

Сега нека обмислим необходимостта от изготвяне на списък на по-изразените недостатъци на личността, които всеки от нас притежава в една или друга степен. От тези, които имат религиозно възпитание, тези слабости ще бъдат възприемани като сериозни нарушения на моралните принципи. Други ще мислят за тях като за недостатъци на характера. Трети ще ги наричат показатели за неприспособеност. Четвърти ще се разгневят, ако се говори за неморалност, а още повече за грях. Но всички, които имат поне капка разум, ще се съгласят с едно: че ние алкохолиците имаме много недостатъци, за отстраняването на които трябва да се направи много, ако искаме да постигнем трезвост, напредък и истинска способност да се справим с живота.

За да избегнем недоразуменията, породени от названията, които трябва да бъдат дадени на тези слабости, нека вземем всепризнатия списък на основните човешки недостатъци — Седемте смъртни греха — гордост, алчност, сладострастие, гняв, чревоугодничество, завист и леност. Не напразно гордостта оглавява листата. Това е така, защото гордостта, водеща до самооправдаване и винаги прищпорвана от осъзнати и неосъзнати

страхове, е основата на повечето човешки затруднения, найголямото препятствие за истински напредък. Гордостта ни примамва да отправяме към себе си и към другите желания, които не могат да бъдат изпълнени без да деформираме или злоупотребим с инстинктите, дарени ни от Бог. Когато удовлетворяването на инстинктите ни за секс, сигурност и общуване се превърне в единствена цел на живота ни, тогава идва гордостта, за да оправдае излишествата.

Всички тези недостатъци пораждат страх, който сам по себе си е душевна болест. Тогава страхът води до нови недостатъци на характера. Неоправданият страх, че инстинктите ни няма да бъдат задоволени, ни кара да желаем това, което притежават другите, да се блазим от секс и власт, да се гневим, когато инстинктивните ни желания са заплашени, да завиждаме, когато амбициите на другите се осъществяват, а нашите не. Ядем, прием и се опитваме да сграбчим повече от това, което ни е необходимо, страхувайки се, че то никога няма да ни стигне. Истински уплашени пред перспективата да работим, ние оставаме бездейни. Шляем се и се маем или в най-добрия случай работим неохотно и на половин оборот. Тези страхове са термитите, които постоянно разяждат основите на всеки начин на живот, който се опитваме да изградим.

И така, когато АА предлага да се направи безстрашна духовна равностметка, на всеки новодошъл му се струва, че това е повече, отколкото той би могъл да стори. Всеки път, когато се опита да надзърне в душата си, гордостта и страхът го дърпат назад. Гордостта казва: „Не си длъжен да минаваш по този път“, а страхът прошепва: „Да не си посмял да погледнеш“. Но опитът на тези членове на АА, които наистина са направили духовен анализ на самите себе си, сочи, че гордостта и страхът всъщност се оказват само бостански плашила. Щом веднъж пожелаем да

си направим равносметка и положим усилия да я направим добросъвестно, чудна светлина озарява мрака. Ако постоянстваме, у нас се поражда нова увереност и чувството на облекчение, с което най-накрая се срещаме със себе си, е неопишимо. Това са първите плодове на стъпка Четвърта.

До този момент новодошлият вероятно е стигнал до следните заключения: че недостатъците на характера му, причинени от необуздани инстинкти, са първопричина за пиенето и провала на живота му, че ако не желае да положи сериозни усилия за отстраняването на най-лошите от тези слабости, ще му убягват и трезвостта, и душевното спокойствие, че фалшивите основи на живота му трябва да бъдат сринати и той да бъде изграден отново на сигурна почва. Веднъж пожелал да търси недостатъците си, той ще попита: „Как точно да го направя? *Как* да направя анализ на самия себе си?“

Тъй като стъпка Четвърта е само началото на един дълготраен начин на живот, може да му се предложи първо да погледне онези свои слабости, които водят до сериозни неприятности, а са доста очевидни. Като използва най-добрите си критерии за добро и зло, може да направи бърз преглед на поведението си по отношение на първичните си инстинкти за секс, сигурност и общуване. Поглеждайки назад към собствения си живот, той може веднага да започне, като отговори на следните въпроси:

Кога и как и точно в кои случаи егоистичното ми търсене на сексуални контакти навреди на други хора и на самия мен? Кои хора бяха наранени и до каква степен? Не разруших ли брака си и не нанесох ли вреда на децата си? Не изложих ли на опасност положението си в обществото? Как точно реагирах тогава в тези ситуации? Не страдах ли от чувство на вина, което нищо не бе в състояние на потуши? Или пък настоявах, че аз бях преследваният, а не преследващият, като по този начин се самоо-

правдавах? Как реагирах на сексуални разочарования? Когато ме отхвърляха, отмъстителен ли ставах или потиснат? Изкарвах ли си го на други хора? Ако в къщи ме отблъскваха или ме посрещаха хладно, използвах ли това като повод за изневяра?

За повечето алкохолици от значение са и въпросите, които трябва да се зададат по отношение на поведението, свързано с финансовата и емоционална сигурност. В тези области страхът, алчността, властолюбието и гордостта са причина за най-честите и големи злини. Като гледа служебното си развитие, почти всеки алкохолик може да си зададе следните въпроси: Освен пиенето, кои недостатъци на характера ми доведоха до финансовата ми нестабилност? Дали страхът и чувството ми за малоценност по отношение на това, дали съм годен за работата си, разрушиха самоувереността ми и ме изпълниха с противоречия? Опитах ли се да прикрия тези усещания чрез блъфване, измама, лъжа или бягство от отговорност? Или пък чрез раздражение от това, че другите не са разпознали моите наистина изключителни способности? Не се ли надценявах и не се ли правех на важен? Нямах ли безпринципни амбиции, поради които измених на партньорите си и ги ошетих? Не бях ли прахосник? Не бях ли вземал неразумно пари назаем, без да се замислям за връщането им? Не бях ли скъперник, отказал да издържа семейството си както трябва? Правех ли икономии? Какво беше отношението ми към „лесните пари“, към борсовите спекулации, надбягванията?

Деловите жени в АА естествено ще открият, че много от тези въпроси се отнасят и до тях. Но домакинята-алкохоличка също може да доведе до финансова нестабилност на семейството си. Може да лъже в сметките, да отнема парите за домакинството, да прекарва следобедите си в хазартни игри и да вкара съпруга си в дългове чрез безотговорност, пилеене и екстравагантност.

Всички алкохолици, които поради пиене са загубили работата си, семействата си и приятелите си, трябва да се самоанализират безмилостно, за да могат да преценят как собствените им личностни недостатъци са унищожили тяхната сигурност.

Най-честите симптоми на емоционална нестабилност са тревогата, гневът, самосъжалението и депресията. Те извират от неща, които понякога изглежда са вътре в нас, а понякога са извън нас. За да направим равносметка в това отношение, би следвало да разгледаме внимателно личните си взаимоотношения, които ни причиняват постоянни или периодични неприятности. Трябва да помним, че този вид несигурност може да се породи навсякъде, където инстинктите са заплашени. Въпросите, насочени в тази посока, биха могли да звучат така: Като се обърна към миналото си, за кои сексуални ситуации мога да кажа, че са ми донесли тревога, горчивина, разочарование или депресия? Разглеждайки всяка ситуация обективно, мога ли да видя къде съм сгрешил? Не ме ли разстроиха тези затруднения поради егоизъм или прекомерни искания? Или, ако безпокойството ми бе привидно причинено от поведението на другите, защо бях неспособен да приема условията, които не мога да променя? Това са основните въпроси, които могат да пресекат източника на моето безпокойство и да посочат дали съм в състояние да променя поведението си и по този начин спокойно да се подложа на самодисциплина.

Нека предположим, че финансовата нестабилност постоянно събужда същите тези чувства. Мога да се запitam до каква степен собствените ми грешки са подхранвали моето разяждащо безпокойство. И ако действията на другите са част от причината, какво мога да направя аз по този повод? Ако не съм в състояние да променя сегашното положение на нещата, имам ли желание да предприема необходимите мерки, за да нагодя живота си

към условията, такива каквито са? Въпроси като тези, повечето от които лесно идват на ум във всеки отделен случай, ще помогнат да се видят главните причини.

Много от нас обаче са пострадали най-силно от деформираните си взаимоотношения със семейството, приятелите и обществото. Точно в тези отношения проявявахме особена глупост и инат. Основният факт, който не бяхме в състояние да прозрем, е нашата пълна неспособност да изградим истинско партньорство с друго човешко същество. Нашата егомания изкопава две катастрофални клопки. Или настояваме да се разпореждаме с хората, които познаваме, или прекалено много зависим от тях. Ако прекалено много разчитаме на другите, те рано или късно ще ни изоставят, защото и те са хора и не могат да откликват постоянно на нашите искания. По този начин нашата нестабилност нараства и започва да ни измъчва. Обикновено когато се опитваме да подчиним другите на собствените си интереси, те се бунтуват и сериозно ни се противопоставят. Тогава развиваме чувство на обида, преследване и желание за мъст. Ако удвоим усилията си за контрол и продължаваме да се проваляме, страданията ни стават тежки и постоянни. Нито веднъж не се бяхме постарали да бъдем част от семейството, приятел сред приятели, работник сред колегите си, полезни членове на обществото. Винаги се стараехме да си пробием път до върха или да се скрием под него. Това егоистично отношение пречеше на всякакви дружески взаимоотношения с когото и да било от заобикалящите ни. Нямахме и най-малката представа за истинско братство.

Някои ще се възпротивят на много от поставените въпроси, защото си мислят, че недостатъците на собствения им характер не са така ярко изявени. На такива хора може да се каже, че един съвестен анализ вероятно ще разкрие точно тези недостатъци, с които са свързани въпросите, бъдещи негодуванието

им. Тъй като погледнато повърхностно не изглеждахме кой знае колко лоши, често със смущение откривахме, че това се дължи на дебелите пластове самооправдание, с които бяхме затрупали дълбоко в себе си точно тези недостатъци. Каквито и да бяха тези недостатъци обаче, в крайна сметка те ни бяха тласнали към алкохолизма и страданието.

Следователно при започване на самоанализа девизът ни трябва да бъде да не пропускаме нищо. В това отношение е разумно да записваме въпросите и отговорите си. Това ще бъде от полза за ясното мислене и честната преценка. Това ще бъде първото осезателно доказателство за истинското ни желание да тръгнем напред.

Стъпка Пета

„Признахме пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество истинската същност на грешките си.“

И Дванадесетте стъпки на АА изискват от нас да вървим против естествените си наклонности — всички те потискат нашето „Аз“. Когато нещата опрат до потискането на собственото „Аз“, малко други Стъпки се предприемат толкова трудно, колкото стъпка Пета. Но едва ли друга Стъпка е по-важна от тази за постигането на дълготрайна трезвост и душевен покой.

Опитът на АА ни е научил, че не можем да живеем сами със смазващите си проблеми и недостатъците на характера ни, които ги причиняват и задълбочават. Ако със стъпка Четвърта като с прожектор сме осветили живота си и тя ясно е очертала онези преживявания, за които не бихме искали да си спомняме, ако сме разбрали как погрешното мислене и погрешните действия са причинили щети на нас и на други хора, тогава потребността да престанем да живеем сами с измъчващите ни призраци от предишния ни живот става все по-остра. Трябва да споделим с някого всичко това.

Едновременно с това страхът и нежеланието да направим това са толкова силни, че мнозина от АА в началото се опитват да прескочат стъпка Пета. Търсим по-лесен начин, който обикновено се състои в общото и общо-взето безболезнено признание, че по време на пиянското ни минало понякога сме се държа-

ли зле. Тогава за известно равновесие добавяме драматични описания на тази част от пиянското си поведение, за която нашите приятели вероятно и без това знаят.

За нещата, които действително ни безпокоят и изгарят, не казваме обаче нищо. Казваме си, че някои обезпокоителни и унижителни спомени не трябва да бъдат споделяни с когото и да било. Те ще си останат наша тайна. Жива душа не бива да ги узнае. Надяваме се да ги отнесем със себе си в гроба.

Но ако опитът на АА има някаква стойност, това е не само неразумно, но дори и опасно решение. Малко други объркани становища са ни причинили повече беди, отколкото прескачането на стъпка Пета. Някои хора изобщо не могат да останат трезви; други ще се запиват периодично, докато в крайна сметка действително не „прочистят душите си“. Дори ветерани на АА, трезви в продължение на години, често прескъпо заплащат прескачането на тази Стъпка. Те ще признаят как са се опитвали да носят товара си сами, колко много са страдали от избухливост, тревога, угризения и потиснатост и как, несъзнателно търсейки облекчение, понякога са обвинявали дори най-добрите си приятели точно в тези недостатъци на характера, които самите те са се опитвали да прикрият. Те винаги установяваха, че изповядването на чужди грехове не носи облекчение. Всеки един от нас трябваше да изповяда собствените си грехове.

Разбира се, този обичай да се признават недостатъците пред друг човек е много древен. Той е изпитван през всяко следващо столетие и е характерен за живота на всички духовно целеустремени и действително религиозни хора. Днес обаче религията в никакъв случай не е единственият адвокат на този спасителен принцип. Психиатри и психолози подчертават дълбоката необходимост на всяко човешко същество да вижда и познава недостатъците на собствената си личност и да ги обсъжда с друг, достоен

за доверие и проявяващ разбираше човек. Що се отнася до алкохолиците, АА би отишло и по-далеч. Повечето от нас биха заявили, че без смело признаване на недостатъците си пред друго човешко същество не бихме могли да останем трезви. Ясно е, че Божията милост няма да влезе в нас и няма да отстрани разрушителните ни пристрастия, докато не направим това.

Какво можем да получим от стъпка Пета? Най-малкото ще се отървем от онова страшно чувство на изолираност, което винаги сме имали. Почти без изключение алкохолиците страдат от самота. Дори и преди пиенето ни да се влоши и хората да започнат да ни отбягват, почти всички ние се чувствахме без собствено място. Или бяхме срамежливи и не смеехме да се доближим до другите, или се проявявахме като шумни хора, жадуващи за внимание и приятелство, каквито никога не получавахме — поне не така, както разбирахме нещата. Винаги се сблъскахме с онова загадъчно препятствие, което нито можехме да прескочим, нито успявахме да разберем. Приличахме на актьори на сцената, които изведнъж осъзнават, че не знаят нито една от репликите си. Това е една от причините, поради които толкова много обичахме алкохола. Той ни позволяваше да се държим непринудено. Но дори Бакхус се обърна срещу нас — бяхме окончателно сразени и изоставени в ужасяваща самота.

Когато достигнахме до АА и за пръв път в живота си се озовахме сред хора, които изглежда ни разбираха, ни обхвана страшно вълнуващо чувство за принадлежност. Струваше ни се, че проблемът с нашата изолираност е решен. Скоро обаче открихме, че докато вече не бяхме сами в социален смисъл, все още страдахме от старите пристъпи на тревожна отчужденост. Докато не споделяхме с пълна откровеност противоречията си и не чуехме друг да го прави, все още не можехме да бъдем приобщени. Стъпка Пета беше отговорът. Това бе началото на истин-

ска близост с хората и Бога.

Тази жизнено важна Стъпка също така ни вдъхна чувството, че може да ни бъде простено, независимо от това какво бяхме мислили или вършили. Често пъти, докато работехме с нашите наставници и духовни съветници по тази Стъпка, за първи път се чувствахме истински способни да простим на другите, независимо от това колко тежко се чувствахме наранени от тях. Духовният ни самоанализ ни беше убедил, че трябва да се стремим към пълно опрощение, но едва когато решително се заехме със стъпка Пета, дълбоко в себе си разбрахме, че можем да получим опрощение, така както можем и да дадем опрощение.

Друго нещо, което можем да очакваме от споделянето на недостатъците си с друго човешко същество е смирението — нещо, което често е неправилно разбирано. За тези, които са напреднали в АА, това означава ясно да определим какво и кои сме всъщност, след което искрено да се опитаме да станем това, което бихме могли да бъдем. Следователно първото ни истинско придвижване към смирението трябва да се състои в това да признаем недостатъците си. Нито един недостатък не може да бъде отстранен, ако не го виждаме ясно. Трябва обаче да направим нещо повече от това да го видим. Обективният поглед към самите себе си, който постигнахме в стъпка Четвърта, бе в крайна сметка само един поглед. Всички видяхме например, че ни липсва честност и търпимост, че понякога ни обхващат пристъпи на самосъжаление или заблуди за лично величие. Макар че това беше унижително, то не означаваше непременно, че сме се сдобили с истинско смирение. Въпреки че ги бяхме признали, недостатъците ни си оставаха. Трябваше да се направи нещо за тях. Скоро след това открихме, че сами не можем да се справим.

Големите придобивки, които ни носи стъпка Пета, се състоят

в по-големия ни реализъм, а оттам и повечето искреност спрямо самите нас. Когато направихме равностетка със самите себе си, започнахме да подозираме колко много главоболия ни е причинявала самоизмамата. Това доведе до една обезпокояваща мисъл. Ако през целия си живот повече или по-малко сме се самозалъгвали, как можем сега да сме сигурни, че не продължаваме да се самозаблуждаваме? Как можехме да сме сигурни, че сме направили истински опис на недостатъците си и че действително сме си ги признали, дори пред самите себе си? Тъй като все още ни спохождаха страхът, самосъжалението и наранените чувства, вероятно въобще не можехме да си направим вярна самопреценка. Прекаленото чувство за вина и угризенията можеха да ни накарат да драматизираме и преувеличим грешките си. Или пък гневът и наранената гордост можеха да бъдат димна завеса за прикриване на някои от недостатъците ни, в които обвинявахме другите. Вероятно също така продължаваха да ни спъват много други наши слабости, големи и малки, за чието съществуване дори не подозирахме.

И така, бе повече от очевидно, че самостоятелната самопреценка и основащото се единствено на нея признаване на недостатъците ни не би било достатъчно. Ако искахме действително да узнаем и да признаем истината за себе си, ни трябваше помощ отвън — Божията помощ и тази на друго човешко същество. Само обсъждайки самите себе си без да скриваме нищо, чрез желанието да приемем съвет и напътствие, можехме да излезем на пътя на правилното мислене, непоклатимата честност и истинското смирение.

И все пак много от нас все още се спираха. Казвахме: „Защо да не може Бог, „така както Го разбираме“, да ни каже къде сме се отклонили от правия път? Ако Създателят ни е дал живот на първо място, то тогава Той трябва в подробности да знае къде

сме сгрешили. Защо не направим признанията си направо пред Него? Защо трябва да въвличаме и други във всичко това?“

На този етап трудностите в опитите да общуваме само с Бог са двустранни. Въпреки че в началото може с изненада да установим, че Бог знае всичко за нас, ние сме склонни много бързо да свикнем с това. Неизвестно защо, да бъдем насаме с Бог не изглежда толкова смущаващо, колкото ако се изправим пред друг човек. Докато наистина не седнем и започнем да говорим на висок глас за това, което толкова дълго сме прикривали, желанието да прочистим душите си остава само на теория. Когато сме откровени с друг човек, това потвърждава, че сме били честни пред самите себе си и пред Бог.

Втората трудност е следната: нещата, както ги виждаме, когато сме сами, могат да бъдат изопачени от собствените ни размишления и самозалъгване. Ползата от споделянето с друг човек се състои в това, че можем да получим направо мнението му и съвет за нашето положение, без да се съмняваме в смисъла на този съвет. Опасно е да решаваш сам по отношение на духовни неща. Колко пъти сме чували хора с добри намерения да твърдят, че Бог ги напътства, когато бе съвсем ясно, че те жестоко се заблуждават. Не притежавайки нито опит, нито смирение, те са се заблудили и са в състояние да оправдаят и най-голямата глупост под предлог, че това Бог им го е казал. Трябва да се отбележи, че духовно издигнатите хора почти винаги настояват да обсъдят с приятели или духовни наставници съветите, за които смятат, че са дошли от Бог. Още повече новопосветеният не бива да се излага на опасността по този начин да допусне глупави, ако не и трагични грешки. Въпреки че мнението или съветът на другите може и да не са безгрешни, вероятно те ще бъдат значително по-точни от всяко друго напътствие, което бихме получили, докато сме все още неопитни в умението

да общуваме със сила, по-Висша от нас.

Следващият ни проблем е да открием човек, на който да можем да се доверим. Тук трябва да бъдем много внимателни, като не забравяме, че предпазливостта е високо ценена добродетел. Вероятно ще трябва да споделим с този човек факти за себе си, които никой не бива да узнае. Ще искаме да говорим с някой, който е опитен, който не само че не пие, но е успял да се справи и с други сериозни трудности. Трудности, които вероятно напомнят нашите собствени. Този човек може да бъде нашият наставник, но това не е задължително. Ако му имате доверие, ако характерът и проблемите му са сходни с вашите, то това би бил добър избор. Освен това, вашият наставник има предимството да знае нещо за вашия случай.

Може би отношенията ви с него са такива, че сте готови да му разкриете само част от миналото си. Ако случаят е такъв, сторете го непременно, защото би трябвало да започнете колкото се може по-рано. Може да се окаже, че ще изберете някой друг за по-трудните и дълбоки откровения. Другият може да бъде някой външен за АА човек — например вашият свещеник или лекар. За някои от нас един напълно непознат човек се оказва най-добрият избор.

Истинските доказателства за правилен избор са собственото ви желание да се доверите и пълното ви упование в този, с когото споделяте първото си вярно самонаблюдение. Дори ако сте открили такъв човек, често е необходима голяма решителност, за да се обърнете към него. Никой не може да твърди, че програмата на АА не изисква воля; това е едно от местата, където вероятно ще ви бъде необходима цялата воля, на която сте способни. Въпреки това, за щастие има всички изгледи да бъдете приятно изненадани. Когато внимателно обясните целта си и довереното лице разбере каква неоченима услуга може да ви

окаже, разговорът ще потече с лекота и скоро ще се оживи. Не след дълго слушателят ви вероятно ще ви разкаже нещо за себе си, което още повече ще ви предразположи. При условие, че не прикривате нищо, чувството за облекчение ще нараства от минута на минута. Проклетите, натрупани от години емоции ще се освободят и като по чудо ще изчезнат в момента, в който са споделени. С утихване на болката, мястото ѝ ще бъде заето от изцелително спокойствие. И когато така се съберат смирието и ведрината, вероятно ще се случи друго важно нещо. Мнозина анонимни алкохолици, в миналото агностици или атеисти, споделят, че на този етап на стъпка Пета са почувствали присъствието на Бог. И дори вярващите започват да чувстват присъствието на Бог по-осезателно от преди.

Това чувство на съединяване с Бог и хората, това излизане от изолацията чрез откритото и честно споделяне на ужасното чувство за вина ни извежда до място за отдих, където можем да се подготвим за следващата Стъпка към пълна и съдържателна трезвост.

Стъпка Шеста

„Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършенства на характера ни.“

„ТОВА е Стъпката, която разграничава мъжете от момчетата.“ Така казва един уважаван от нас свещеник, който е един от най-добрите приятели на АА. Той обяснява, че всеки човек, който притежава достатъчно желание и честност, за да опитва многократно стъпка Шеста по отношение на всичките си несъвършенства — *без каквито и да е задръжки* — наистина е изминал дълъг духовен път и следователно има правото да се нарича мъж, който чистосърдечно се опитва да израсне по образ и подобие на Създателя си.

Разбира се, на често спорния въпрос дали Бог може — и при определни условия иска — да отстрани недостатъците на характера ни, почти всички членове на АА могат да отговорят положително. За тях това предположение изобщо не е гола теория; това е един от най-сигурните факти в живота им. Те често предлагат да го докажат чрез твърдения като следното:

„Разбира се, аз бях победен, напълно смазан. Собствената ми воля нямаше никакво въздействие, що се отнася до алкохола. Промяната на обстановката, най-старателните усилия от страна на семейство, приятели, лекари и свещеници не се справяха с алкохолизма ми. Просто не можех да спра да пия и изглежда нито едно човешко същество не можеше да го стори. Но когато

поисках да прочистя душата си и помолих Висшата сила — Бог, така както Го разбирах — да ме освободи, пристрастието ми към пиенето изчезна. Просто бе отстранено от мен.“

На сбирките на АА по цял свят ежедневно се чуват такива изявления. За всички е очевидно, че всеки трезв член на АА е бил освободен от това много упорито и вероятно фатално пристрастие. Така изцяло и буквално всички от АА са „били напълно готови“ за това Бог да премахне пристрастието към алкохола от живота им. И Бог е сторил точно това.

След като ни бе даден покой от алкохолизма, тогава защо да не можем по същия начин да достигнем до освобождаване от всяко друго затруднение или недостатък? Това е една от загадките на нашето битие, пълният отговор на която е само в Божия разум. Независимо от това, поне част от отговора е очевиден за нас.

Когато мъже и жени се наливат с толкова много алкохол, че разрушават живота си, те извършват най-противоестествено деяние. Предизвиквайки инстинктивното си желание за самосъхранение, те изглежда са склонни към саморазрушаване. Те вървят срещу собствения си най-силен инстинкт. Когато разрушителната сила на алкохола ги доведе до смирение, Божията милост може да влезе в тях и да пропъди пристрастието им. Тук мощният им инстинкт за живот може напълно да сътрудничи на желанието на Създателя им да ги дари с нов живот. Защото както природата, така и Бог, презират самоубийството.

Повечето от другите ни трудности обаче не се вписват в такава една категория. Всеки нормален човек желае например да се храни, да се възпроизвежда, да бъде някой в обществото на себеподобните си. И иска да има поне някаква сигурност и безопасност, когато се опитва да постигне тези неща. Така всъщност го е сътворил Бог. Бог не е сътворил човека, за да се

самоунищожава с алкохол, а го е дарил с инстинкти, които да му помагат да оцелее.

Отникъде, поне в този живот, не се разбира, че Създателят ни очаква от нас да се освободим напълно от инстинктивните си желания. Доколкото ни е известно, никъде не пише, че Бог е отстранил изцяло от някое човешко същество всичките му естествени влечения.

Тъй като повечето от нас са родени с изобилие от естествени желания, не е странно, че често допускаме те да надминат първоначалното си предназначение. Когато сме сляпо увлечени от тях или когато настоятелно искаме те да ни доставят повече наслади и удоволствия, отколкото е възможно или ни се полага, достигаме точката, в която се отклоняваме от степента на съвършенство, която Бог ни е отредил да имаме тук на земята. Това е мярката за недостатъците на нашия характер или, ако щете, на нашите грехове.

Ако се помолим, Бог сигурно ще прости прегрешенията ни. Той в никакъв случай не би ни направил белоснежнo чисти и не би ни съхранил такива без нашето съдействие. Това е нещо, към което трябва сами да се стремим. Той иска от нас само да се опитаме с всички сили да напреднем в изграждането на характера си.

И така, стъпка Шеста — „Бяхме напълно готови Бог да отстрани тези несъвършества на характера ни“ — е начинът на АА за заемане на най-добрата възможна позиция, за да се започне това доживотно дело. Това не означава, че очакваме да бъдем освободени от всичките си недостатъци така, както стана с пиенето. Някои от тях могат да изчезнат, но по отношение на повечето от тях трябва да се задоволим с бавно и постепенно подобряване. Ключовите думи „напълно готови“ подчертават факта, че искаме да се стремим към най-доброто, което ни е известно

или за което можем да научим.

Колко измежду нас притежават тази степен на готовност? В абсолютен смисъл практически никой. Най-доброто, което можем да направим, с цялата честност, на която сме способни, е да се *опитаме* да я достигнем. Дори тогава най-добрите от нас ще открият за свое удивление, че винаги има една точка, в която казваме: „Не, все още не мога да се откажа от това.“ И често ще се оказваме на още по-опасно място, когато ни идва да възкликнем: „От това *никога* няма да се откажа!“ Такава е силата на нашите инстинкти да надхвърлят самите себе си. Независимо от това доколко сме напреднали, винаги ще се намерят желаниа, които се противопоставят на Божията благодат.

Някои, които си мислят, че са постигнали много, могат да оспорят това, така че нека се опитаме да се спрем на проблема малко по-подробно. Никой не иска да е толкова горд, че да бъде упрекван в самохвалство, нито толкова алчен, че да бъде белязан като крадец. Никой не иска да се гневи дотолкова много, че да убие, да бъде толкова похотлив, че да изнасили, толкова лаком, че да съсипе здравето си. Никой не иска да бъде измъчван от постоянната болка на завистта или да бъде парализиран от мързел. Разбира се, повечето човешки същества не страдат от посочените недостатъци в толкова изразени форми.

Ние, които сме се отървали от тези крайности, сме склонни да се поздравим. А всъщност имаме ли основания за това? В крайна сметка не е ли чисто и просто личният интерес този, който е помогнал на повечето от нас да се отърват? Така или иначе за избягване на крайностите, които биха довели до нашето наказание, не се иска кой знае какво духовно усилие. Когато обаче се сблъскаме с по-меките прояви на същите тези несъвършенства, *тогава* къде сме?

Това, което трябва да признаем сега, е че ние се радваме на

тези недостатъци. Ние всъщност ги обичаме. Кой например не обича усещането, че поне малко или дори много превъзхожда околните? Не е ли вярно, че оставяме алчността да се маскира като амбиция? Не е възможно да си мислим, че *харесваме* похотта. Но колко мъже и жени говорят за любов, като при това вярват в думите си, само за да прикрият сладострастието в някой тъмен ъгъл на съзнанието си? И дори когато остават в рамките на общоприетото, много хора трябва да признаят, че сексуалните им фантазии често се прикриват под формата на романтични мечти.

Удоволствие доставя и така нареченият „справедлив гняв“. По перверзен начин можем да извлечем удовлетворение от факта, че много хора предизвикват у нас досада, защото това ни носи прятното усещане за превъзходство. Обвитите с нашия гняв клюки, благовидна форма на убийство чрез съсипване на хората, също ни носят удовлетворение. С това ние не се опитваме да помогнем на онези, които критикуваме; опитваме се да изтъкнем собствените си морални принципи.

Когато чревоугодничеството не е напълно разрушително, за него също сме измислили по-лека формулировка — наричаме го „да не си отказваме нищо“. Живеем в свят, пълен със завист. Повече или по-малко всеки е заразен от нея. От този недостатък извличаме деформирано, но съвсем определено удоволствие. Иначе защо ще прахосваме толкова време да искаме това, което не притежаваме, вместо да полагаме усилия да го постигнем, или яростно да гоним качествата, които никога няма да притежаваме, вместо просто да приемем факта и да се примирим? Колко често се трудим усилено без друг мотив, освен този да сме осигурени и бездейни в бъдеще — разбира се, наричаме това „излизане в пенсия“. Нека разгледаме и способността си за протакане, което е всъщност мързел с четири срички. Почти всеки

може да представи дълъг списък от такива слабости и много малко от нас биха се замислили сериозно да се откажат от тях, освен ако те не започнат да им причиняват прекалено големи неприятности.

Някои хора могат разбира се да заключат, че са наистина готови за отстраняването на такива недостатъци. Но дори те, ако изготвят списък на по-леки несъвършенства, ще бъдат принудени да признаят, че предпочитат да запазят някои от тях. Следователно ясно е, че много малко от нас могат лесно и бързо да се подготвят за насочване към духовно и морално съвършенство; искаме да постигнем само толкова, колкото ни е необходимо да си изкараме живота, в зависимост разбира се от различните ни схващания за това колко ни е необходимо. Така че разликата между „момчета и мъже“ е разликата между стремежа към цел, която сами сме си набелязали, и идеалната цел, която идва от Бога.

Мнозина веднага ще попитат: „Как е възможно да приемем пълния смисъл на стъпка Шеста! Та това е самото *съвършенство!*“ Това изглежда труден въпрос, но в действителност не е такъв. Само стъпка Първа, в която направихме стопроцентово признание, че сме безпомощни пред алкохола, може да бъде практикувана до пълно съвършенство. Останалите единадесет Стъпки представят идеалното съвършенство. Те са целите, към които се стремим и мерките, с които преценяваме напредъка си. Погледната в тази светлина, стъпка Шеста е все още трудна, но не е невъзможна. Единственото належащо нещо е да положим началото и да продължаваме да се опитваме.

Ако наистина искаме да постигнем нещо по тази Стъпка по отношение на други проблеми освен алкохола, ще трябва отново да преоценим своята непредубеденост. Ще трябва да издигнем поглед към съвършенството и да бъдем готови да тръгнем в

тази посока. Рядко има значение дали вървим колебливо. Единственият въпрос ще бъде: „Готови ли сме?“

Поглеждайки отново към тези недостатъци, от които все още не искаме да се откажем, би трябвало да премахнем твърдите ограничения, които сме си поставили. Вероятно в някои случаи ще бъдем принудени да кажем: „Все още не мога да се откажа от това. . .“, но не трябва да си казваме: „От това *никога* няма да се откажа!“

Нека отхвърлим това, което изглежда като опасни отворени вратички. Предлага ни се да бъдем напълно готови да се стремим към съвършенство. Отбелязваме все пак, че известно забавяне може да ни бъде простено. Но на тази дума в съзнанието на търсещия благовидни причини алкохолик може да бъде дадено дълготрайно значение. Той може да си каже: „Лесна работа! Добре, ще се стремя към съвършенство, но няма за какво да си давам зор. Може би мога да отлагам безконечно решаването на някои от проблемите си.“ Разбира се, така нищо няма да се постигне. Такова самозаблуждение трябва да бъде отстранявано заедно с много други приятни опити за обяснение на фактите. Най-малкото трябва да се захванем с най-лошите недостатъци на характера си и колкото се може по-скоро да тръгнем към отстраняването им.

В момента, в който кажем: „Не, никога!“, съзнанието ни се затваря за Божията благодат. Забавянето е опасно, а съпротивлението може да се окаже фатално. Точно това е точката, в която изоставяме ограничените си цели и се приближаваме към Божията воля спрямо нас.

Стъпка Седма

*„Смирено Го помолихме да отстрани
нашите недостатъци.“*

ТЪЙ като тази Стъпка се отнася специално до смирението, тук би трябвало да се спрем и да размислим какво представлява смирението и какво означава неговото практикуване.

Наистина постигането на по-голямо смирение е основният принцип на всяка една от Дванадесетте стъпки на АА. Това е така, защото без известна степен на смирение нито един алкохолик не би могъл да остане трезвен. Почти всички в АА са установили, че ако не развият това скъпоценно качество повече, отколкото се изисква само за да останат трезви, те все още няма да имат кой знае какви изгледи да се почувстват истински щастливи. Без него не могат да живеят целеустремено или в трудни моменти да повикат на помощ вярата, която може да се справи с бедствени положения.

Смирението, като дума и като идеал, се посреща много лошо в нашия свят. Не само идеята е зле разбрана; често не се харесва и самата дума. Много хора нямат и най-малката представа за смирението като начин на живот. Много от приказките, които чуваме в ежедневието си и голяма част от това, което четем, подчертават възгордяването на човека от собствените му достижения.

С много интелект хората на науката са принуждавали природата да разкрие тайните си. Огромните ресурси, които сега се овладяват, обещаваат такива количества материални богатства,

че много хора вярват в скорошното настъпване на сътворения от човека „златен век“. Бедността ще изчезне и ще има такава изобилие, че всеки ще може да се ползва от всичко, което си пожелае и да удовлетворява всяка своя прищявка. Теорията изглежда твърди, че щом всички първични инстинкти бъдат задоволени, няма да останат поводи за кавги. Хората ще бъдат щастливи и свободни да се съсредоточат върху културата и изграждането на личността. Единствено чрез собствените си разум и труд хората ще изградят съдбата си.

Определено нито един алкохолик и със сигурност нито един член на АА не подценяват материалните постижения. Нито пък влизаме в спорове с многото, които все още страстно се придържат към убеждението, че задоволяването на основните ни естествени желания е главното предназначение на живота. Ние обаче определено сме сигурни, че нито една категория хора на света, повече от тази на алкохолиците, не е забърквала по-голяма каша в резултат на опитите си да живее според тези предписания. В течение на хилядолетия сме искали повече, отколкото ни се полагат, обезпеченост, престиж и любов. Когато изглеждаше, че успяваме, ние пиехме, за да станат мечтите ни още по-грандиозни. Когато се разочаровахме, дори и частично, ние пиехме, за да забравим. Никога не получавахме достатъчно от това, което ни се струваше че искаме.

Във всички тези стремежи, много от които добронамерени, основната ни грешка бе липсата на смирение. Не съумявахме да прозрем, че изграждането на личността и духовните ценности трябваше да бъдат поставяни на първо място и че предназначението на живота не е в удовлетворяването на материалните потребности. Съвсем типично за нас, бяхме объркали напълно целите със средствата. Вместо да гледаме на удовлетворяването на материалните желания като на средство, чрез което можем

да живеем и да функционираме като човешки същества, ние гледахме на тях като на крайна цел и смисъл на живота.

Вярно е, че повечето от нас смятаха, че е желателно да имаме достоен характер, но очевидно добрият характер бе необходим, за да продължаваме да бъдем доволни от себе си. С повече честност и морал бихме имали по-добра възможност да получим онова, от което наистина се нуждаем. Но всеки път, когато трябваше да избираме между достойнството на характера и удобството, изграждането на характера се изгубваше в пушилката на това, за което си мислехме, че е щастие. Много рядко приемахме, че изграждането на характера е нещо привлекателно само по себе си, нещо, към което бихме искали да се стремим независимо от това дали инстинктивните ни потребности са удовлетворени или не. Никога не ни мина през ум, че можехме да направим от честността, търпимостта и истинската любов към хората и Бог ежедневната основа на живота си.

Тази липса на придържане към някакви постоянни ценности и слепотата ни за истинския смисъл на нашия живот, имаха и други лоши последици. Докато бяхме убедени, че можем да живеем като разчитаме единствено на собствената си воля и разум, дотогава действащата вяра във Висшата сила бе нещо невъзможно. Това оставаше в сила, дори когато вярвахме, че Бог съществува. В действителност може и да сме били искрено вярващи, но вярата ни оставаше неплодна, тъй като се опитвахме да си играем на Господ. Докато разчитахме преди всичко на собствените си сили, немислимо бе наистина да се уповаваме на Висшата сила. Липсваше основната съставка на всяко смирение — желанието да търсим и да изпълним Божията воля.

За нас процесът на откриване на нова перспектива бе невероятно болезнен. Само чрез постоянните унижения успяхме да научим нещо за смирението. Едва в края на един дълъг път,

белязан от последователни поражения и унижения и при окончателното разгромяване на нашата самонадеяност, започнахме да възприемаме смирението като нещо повече от състояние на унизително отчаяние. На всеки новодошъл в АА се казва, в което и сам скоро има възможност да се убеди, че смиреното му признание за безпомощност пред алкохола е първата стъпка към освобождаването от неговата парализираща хватка.

И така, първо виждаме смирението като необходимост. Но това е само началото. Да се освободим напълно от отвращението към мисълта да бъдем смирени, да успеем да възприемем смирението като път към истинската свобода на човешкия дух, да се устремим към смирението като към нещо, което искаме, отнема на повечето от нас безкрайно много време. Един цял живот, движен от егоцентризъм, не може да бъде обърнат изведнъж. В началото се съпротивляваме на всяка крачка.

Когато най-накрая признаем без задръжки, че сме безсилни пред алкохола, ние сме склонни да въздъхнем с голямо облекчение и да кажем: „Добре, слава Богу, всичко свърши! Никога повече няма да ми се налага да мина през *всичко* това отново!“ Тогава разбираме, често за свое изумление, че това е само първата крачка по новия път, който сме поели. Все още подтиквани от чистата необходимост, с нежелание се изправяме пред сериозните несъвършенства на характера си, които на времето ни превърнаха в проблемни пиячи, несъвършенства, с които трябва да се справим, за да не се върнем отново към алкохолизма. Ние ще искаме да се отървем от някои недостатъци, но понякога това ще ни се струва ужасяващо невъзможно. Тогава със страстно постоянство се вкопчваме за други, които са също толкова пагубни за нашето равновесие, защото все още им се наслаждаваме прекалено много. Как е възможно да съберем решителност и желание да се отървем от такива непреодолими

пориви и желания?

Отново обаче сме подтиквани от неизбежното заключение, до което води опитът на АА, че определно трябва да опитаме с воля или в противен случай ще се провалим по пътя. На този етап от нашето напредване изпитваме огромен натиск от страна на стремежа си да постъваме правилно. Принудени сме да изберем между мъките на опитването и неизбежните наказания, ако не се опитваме. Тези първи стъпки по пътя правим с нежелание, но все пак ги правим. Може и все още да не ценим високо смирението като желана лична добродетел, но го приемаме като необходима помощ за нашето оцеляване.

Но когато открито погледнем към някои от тези недостатъци, когато ги обсъдим с друг човек и пожелаем да се освободим от тях, представата ни за смирението започва да придобива по-широк смисъл. По това време вероятно до известна степен сме се отървали от най-унищожителните си слабости. Радваме се на минути, в които наистина сме обхванати от душевен покой. За тези от нас, които до този момент са познавали само състоянието на възбуда, депресия или напрежение — с други думи за всеки от нас — този новооткрит покой е безценен дар. Наистина се е прибавило нещо ново. Докато преди смирението беше насилствено поглъщана унищожителна храна, сега то се превръща в хранителна съставка, която може да ни донесе ведрина.

Това подобро схващане за смирението отключва вратата пред друга революционна промяна в нашия поглед към света. Очите ни се отварят за огромните ценности, произтичащи от болезненото освобождаване от егоцентризма. До този момент животът ни бе насочен предимно към бягството от болката и проблемите. Бягахме от тях като от чума. Не искахме да си признаем факта, че страдаме. Бягството чрез бутилката беше винаги разрешение. Изграждането на личността чрез страданието

може и да приляга на светци, но на нас определено не ни допаднаше.

Тогава, в АА, ние гледахме и слушахме. Навсякъде видяхме смирението да превръща провалите и нещастieto в безценни достойства. Слушахме история след история за това, как смирението бе извлякло сила от слабостта. Във всеки случай болката бе цената, необходима за да бъдем допуснати до нов живот. Тази цена обаче ни бе дала повече, отколкото очаквахме. Даде ни и известно смирение, което — както скоро открихме — уталяваше болката. Започнахме по-малко да се страхуваме от болката и повече от всякога да се стремим към смирението.

В хода на по-доброто опознаване на смирението най-дълбокият резултат бе промяната на нашето отношение към Бог. И това бе вярно независимо от това дали бяхме вярващи или невярващи. Започнахме да се прощаваме с мисълта, че Висшата сила е нещо като второстепенен резервен играч, който можем да повикаме само при спешност. Идеята, че ще продължим да си живеем живота, като Бог ни помага по малко от време на време, започна да се изпарява. Много от нас, които се бяха смятали за религиозни, осъзнаха ограничеността на това отношение. Отказвайки да поставим Бог на първо място, ние се бяхме лишили от помощта Му. Но сега в думите „Аз не представлявам нищо, всичко е дело на Отца“ се появи обещанието за помощ и смисъл.

Видяхме, че не бе необходимо да ни тласкат насила към смирението. То можеше да дойде от собственото ни желание, както и от неотслабващото страдание. В живота ни настъпи обрат, когато потърсихме смирението като нещо, което желаем, вместо като нещо, което ни е *необходимо*. Той отбеляза момента, в който започнахме да разбираме истинския смисъл на стъпка Седма: „Смирено Го помолихме да отстрани нашите недостатъци“.

Доближавайки се до самото изпълнение на стъпка Седма, може би е добре ние от АА да се запитаме още веднъж точно какви са по-далечните ни цели. Всеки от нас би искал да живее в мир със себе си и с околните. Бихме искали да сме сигурни, че Божието милосърдие може да направи от нас това, което не можем да постигнем сами. Видяхме, че недостатъците на характера, основани на недалновидни и недостойни желания са препятствията, които блокират пътя ни към тези цели. Сега виждаме ясно, че сме отправяли неразумни искания към себе си, към другите и към Бог.

Основният двигател на недостатъците ни бе егоцентричният страх — първичният страх, че може да изгубим нещо, което притежаваме или че няма да получим нещо, което сме пожелали. Живеейки с неизпълнени желания, ние бяхме в състояние на постоянно объркване и неудовлетворение. Следователно, не можехме да намерим покой, ако не откриехме начин да намалим тези искания. Разликата между искане и обикновена молба е ясна за всеки.

Стъпка Седма е точката, в която променяме поведението си така, че с помощта на смирението можем да излезем от себе си и да се придвижим към другите и към Бог. Най-важното в стъпка Седма е смирението. Всъщност това означава, че сега трябва да пожелаем да опитаем смирението като цялостно средство за отстраняването на другите ни недостатъци така, както в случая, когато признахме, че сме безпомощни пред алкохола и повярвахме, че сила по-Висша от нас ще ни възвърне здравия разум. Ако тази степен на смирение ни помогне да открием милосърдието, чрез което можеше да бъде прогонено едно толкова смъртоносно пристрастие, то тогава трябва да има надежда за постигане на същия резултат по отношение на всеки друг проблем.

СТЪПКА Осма

„Направихме списък на хората, на които бяхме причинили зло и пожелахме да изкупим вината си пред тях.“

СТЪПКА Осма и стъпка Девета се отнасят до сферата на личните взаимоотношения. Първо, поглеждаме назад и се опитваме да открием къде сме сгрешили; след това влагаме цялото си старание за поправянето на стореното зло и трето, след като сме разчистили по този начин останките на миналото, търсим по какъв начин, с новооткритото познание за самите себе си, можем да развием възможно по-добри отношения с всяко човешко същество, което познаваме.

Това е много голямо начинание. Това е задача, която можем да изпълняваме с нарастващо умение, без никога да успеем наистина да я осъществим. Овладяването на уменията да живеем в мир, партньорство и братство с всички мъже и жени от какъвто и да е род е интересно и увлекателно начинание. Всеки анонимен алкохолик е открил, че не може да постигне голям напредък в него, ако първо не се обърне назад и не направи точен и безпощаден преглед на човешките отломки, които е оставил по пътя си. До известна степен той вече е направил това, извършвайки духовния си самоанализ, но сега идва времето, когато трябва да удвои усилията си, за да открие колко хора и по какъв начин е наранил. Това ново отваряне на емоционални рани, някои стари, други вероятно забравени, а трети все още болезнено чувстви-

телни, на пръв поглед може да изглежда като безцелна и безмислена операция. Но ако с добро желание се положи началото, големите придобивки се проявяват толкова бързо, че болката стихва с отстраняването на всяко следващо препятствие.

Тези препятствия са разбира се съвсем реални. Първото и едно от най-трудните е свързано с прошката. В момента, в който преосмислим изкривените си или прекъснати взаимоотношения с друг човек, преминаваме в защитна позиция. За да избегнем мислите за злото, което сме причинили на друг, ние отмъстително се съсредоточаваме върху злото, което той ни е причинил. Това е особено вярно, ако той действително не се е държал добре. Триумфално се хващаме за лошото му поведение като за идеалния мотив да намалим или забравим нашето собствено.

Точно тук трябва да се хванем здраво в ръце. Не върви истинският пияница да връзва кусури другиму. Нека не забравяме, че алкохолиците не са единствените, които са обсебени от болезнени чувства. Нещо повече, обикновено поведението ни под въздействието на алкохола е предизвиквало недостатъците на другите да излязат наяве. Ние многократно сме изчерпвали до краен предел търпението на най-добрите си приятели и сме предизвиквали най-лошите страни на тези, на чието предразположение по начало не сме се радвали. В много случаи става дума за събрата по съдба, за хора, чиито мъки бяхме увеличили. Ако сега трябва да поискаме да ни простят, защо не започнем от това, първо ние да им простим, на всеки поотделно и на всички заедно?

Когато изреждаме хората, на които сме причинили зло, повечето от нас се сблъскват с друго препятствие. Беше ни нанесен доста сериозен удар, когато установихме, че трябва да се подготвим да признаем ужасното си поведение пред тези, на които бяхме причинили зло. Достатъчно неловко ни беше, когато

трябваше да си го признаем само пред Бог, пред себе си и пред друго човешко същество. Но перспективата да посетим или дори да пишем на засегнатите лица ни ужасяваше, особено когато си припомняхме колко лошо бяха настроени към нас. Имаше също така и случаи, когато хората, на които бяхме сторили зло, все още бяха в щастливо неведение, че сме ги наранили. Тогава защо да не оставим миналото на мира, казвахме ние. Защо въобще да мислим за тези хора? Това бяха някои от пътищата, чрез които страхът се обединяваше с гордостта, за да ни попречи да направим списък на *всички* хора, на които бяхме причинили зло.

Някои от нас обаче се препънаха в друго непредвидено препятствие. Хващахме се упорито за твърдението, че когато пиехме, причинявахме зло единствено на себе си. Семействата ни не страдаха, защото винаги си плащахме сметките и рядко пиехме в къщи. Деловите ни партньори не страдаха, защото обикновено идвахме навреме на работа. Репутацията ни не беше пострадала, защото бяхме сигурни, че малко хора знаят за нашето пиене. Тези, които знаеха пък, понякога ни убеждаваха, че и на порядъчния човек може да му се случи да бъде на градус. Следователно, какво истинско зло бяхме причинили? Нищо повече от това, което лесно можеше да мине с няколко обичайни извинения.

Това отношение разбира се е крайният резултат на умишлено-то забравяне. Това е отношение, което може да бъде променено единствено чрез дълбоко и честно анализиране на мотивите и действията ни.

Въпреки че в някои случаи въобще не можем да възмездим злото, а в някои случаи това трябва да бъде отложено, независимо от това трябва да направим точен и наистина изчерпателен преглед на миналия си живот, тъй като в него са били замесени и други хора. В много случаи ще установим, че независимо от това, че злото сторено на другите не е голямо, емоционалните

злини, които сме причинили на себе си, са големи. Много дълбоко, понякога съвсем забравени, в подсъзнанието ни се таят пагубни емоционални конфликти. В момента на тези събития те са ни причинили силни емоционални сътресения, които в последствие са обезцветили личността ни и са тласнали живота ни надолу.

Въпреки че главната ни цел е да възмездим другите, също толкова важно е да извлечем от преосмислянето на личните си взаимоотношения възможно най-изчерпателната информация за самите себе си и за основните си затруднения. Тъй като лошите взаимоотношения с други хора почти винаги са били непосредствената причина за мъките ни, в това число и за алкохолизма ни, нито една друга област на анализ не дава по-удовлетворителни и ценни резултати от тази. Спокойното, вгълбено размишление върху личните ни взаимоотношения е в състояние да задълбочи степента на нашето самопознание. Можем да достигнем много по-далеч от повърхностните си слабости, можем да видим основните си недостатъци, тези, които понякога бяха в самата основа на хода на живота ни. Дълбокото вникване в себе си, както откриваме, се отплаща, и то щедро.

След това бихме могли да се попитаме какъв смисъл влагаме в думите „причинихме зло“ на други хора. И въобще какви видове зло си причиняват хората един на друг? За да дадем определение на думата „зло“ в практически смисъл, можем да го наречем резултат от сблъсък на инстинкти, който причинява физическа, умствена, емоционална или духовна вреда на хората. Ако сме с постоянно лош нрав, предизвикваме гняв у другите. Ако лъжем или мамим, лишаваме другите не само от благата на този свят, но и от емоционална устойчивост и душевно спокойствие. Всъщност им даваме повод за презрение и отмъстителност. Ако сексуалното ни поведение е егоистично, можем да предизвикаме

ревност, страдание и силно желание за мъст.

Тези прояви на осъдително поведение в никакъв случай не изчерпват злото, което можем да причиним. Нека помислим за по-трудно доловимите форми, които понякога нанасят не по-малка вреда. Нека предположим, че в семейна среда сме стиснати, безотговорни, коравосърдечни и студени. Нека предположим, че сме раздразнителни, прекалено критични, нетърпеливи и ни липсва чувство за хумор. Нека предположим, че съсредоточаваме вниманието си върху един член на семейството и пренебрегваме другите. Какво става, когато се опитваме да наложим волята си над цялото семейство, било чрез желязна дисциплина, било чрез постоянно даване на дребнави указания как точно трябва да организират живота си час по час? Какво става, когато затънем в депресия и самосъжаление, които прехвърляме и върху околните? Такъв списък на злини, причинени на другите — този вид, който прави съвместния живот с нас, пиещите алкохолици, труден и често непоносим — може да бъде продължен до безкрайност. Когато пренасяме такива недостатъци в магазина, службата и компанията на нашите познати, те могат да причинят почти толкова големи злини, колкото тези, които сме причинили в къщи.

След като внимателно сме разгледали тази област на човешките взаимоотношения и сме решили точно кои черти на нашата личност са наранили и объркали живота на другите, вече можем да се опитаме да преровим паметта си за хората, които сме обидили. Няма да е трудно да открием най-близкостоящите и най-оскърбените. Тогава, връщайки се назад в живота си година по година, докъдето стига паметта, вероятно ще съставим дълъг списък на хора, които до една или друга степен са били засегнати. Разбира се, би трябвало да обмислим и преценим внимателно всеки отделен случай. Трябва да се придържаме към признава-

нето на нещата, които ние сме извършили, като междуременно забравим злините, които са ни причинени, както истинските, така и измислените. Трябва да избягваме крайните преценки, както по отношение на самите нас, така и по отношение на другите. Не бива да преувеличаваме нито собствените си, нито чуждите недостатъци. Нашата постоянна цел трябва да бъде постигането на трезва и обективна преценка.

Когато моливът ни спира, можем да се окуражим и подкрепим, като си припомним какво е означавал за другите опитът на АА по тази Стъпка. Това е началото на края на нашата изолация от другите хора и от Бога.

Стъпка Девета

„Лично изкупихме вината си пред тези хора, когато това бе възможно, освен в случаите, когато това би наранило тях или други.“

ДОБРА разсъдливост, правилна преценка за подходящия момент, смелост и благоразумие — това са качествата, които ще са необходими за предприемането на стъпка Девета.

След като сме изготвили списък на хората, на които някога сме причинили зло, след като сме размислили внимателно върху всеки отделен случай и сме се опитали да възприемем най-правилното поведение, установяваме, че изкупването на вината разделя тези, към които трябва да подходим, на няколко групи. Ще има такива, към които трябва да се обърнем веднага, щом сме достатъчно сигурни, че можем да останем трезви. Ще има такива, пред които можем само частично да изкупим вината си, защото пълното ѝ разкриване ще причини на тях или на други по-скоро зло, отколкото добро. Ще има и други случаи, в които това трябва да бъде отложено и други, с които поради естеството на обстоятелствата никога няма да можем да влезем в непосредствен контакт.

Повечето от нас започват да изглаждат някои от грешките си още от деня, в който са се присъединили към „Анонимни алкохолици“. В момента, в който споделяме със семействата си, че наистина ще опитаме програмата на АА, процесът вече е започ-

нал. В това отношение рядко става въпрос за правилен избор на момента или за предпазливост. Искаме да се приберем и на висок глас да съобщим добрата вест. След завръщането си от първата сбирка или може би след прочитането на книгата „Анонимни алкохолици“ обикновено ни се иска да седнем с някой член на семейството си и откровено да признаем злото, което сме причинили с пиенето си. Почти винаги искаме да отидем дори по-далеч и да си признаем и други недостатъци, които са направили съвместния живот с нас толкова труден. Това ще бъде нещо съвсем ново, коренно различно от онези махмурлийски утрини, когато ту ругаехме себе си, ту обвинявахме домашните си (и целия свят) за собствените си неприятности. По време на това начало е необходимо само общо да признаем недостатъците си. Може би е неразумно в този момент да се връщаме към конкретни мъчителни епизоди. Разумът подсказва, че не трябва да бързаме. Дори и да искаме да разкрием най-лошото, не бива да забравяме, че не можем да си купуваме душевен покой за сметка на другите.

По сходен начин трябва да постъпваме в работата си. Трябва веднага да помислим за такива хора, които знаят всичко за нашето пиене и са били най-много засегнати от него. В тези случаи обаче трябва да бъдем дори по-сдържани, отколкото с домашните си. Може би в продължение на няколко седмици или дори повече не трябва да казваме нищо. Първо трябва да сме сигурни, че крачим уверено по пътя на АА. Тогава ще сме готови да се обърнем към тези хора, да им кажем какво представлява АА и какво се опитваме да постигнем. На тази основа можем спокойно да признаем стореното зло и да поднесем извиненията си. Можем да платим или да обещаем да платим всички свои дългове, финансови или от друго естество. Великодушieto на повечето хора спрямо това спокойно откровение често е изне-

надващо. Дори най-строгите ни и имащи основание да бъдат такива критици често ни протягат ръка още при първия опит.

Тази атмосфера на одобрение и похвала е толкова въодушевяваща, че можем да излезем от равновесие и да ни се иска още и още да изпитваме това чувство. Или можем да бъдем тласнати в обратната посока в редките случаи, когато ни посрещат хладно и скептично. Това ще ни изкуши да спорим или да настояваме на своето. Или може да ни обезсърчи и подтикне към песимизъм. Но ако предварително сме се подготвили добре, такива реакции няма да ни отклонят от ясно поставената цел.

След първите опити да изкупим грешките си може би ще изпитаме такова чувство на облекчение, че ще сметнем задачата си за изпълнена. Ще ни се иска да почиваме върху лаврите си. Изкушението да се откажем от най-унизителните и плашещи ни срещи, които все още ни предстоят, е много голямо. Често ще измисляме благовидни причини, за да отхвърлим изцяло тези проблеми. Или просто може да протакаме, като си казваме, че все още не е дошъл подходящият момент, докато всъщност сме пропуснали много възможности за поправяне на сериозни грешки. Нека не говорим за благоразумие, когато всъщност става дума за бягство.

Веднага щом се почувстваме уверени в новия си начин на живот и започнем чрез поведението си и чрез примери да убеждаваме околните, че действително се променяме към по-добро, обикновено е разумно да си поговорим напълно откровено с тези, които са били сериозно засегнати и дори с тези, които не си дават пълна сметка за това, какво сме им сторили. Единствените изключения трябва да бъдат само тези хора, на които разкритията биха причинили ново зло. Тези разговори могат да започнат непринудено. Ако обаче спонтанно не се появи благоприятен случай, в даден момент ще трябва да съберем цялата си смелост,

с открито лице да се обърнем към дадения човек и да свалим картите си на масата. Излишно е да затъваме в прекалени угриzenia пред тези, на които сме сторили зло, но отстраняването на грешките на това ниво трябва да бъде винаги открито и пълно.

Може да има само едно съображение, което да ни спре от пълно разкриване на стореното зло. То ще се появи в редките случаи, когато пълното откровение може да нанесе вреда на този, пред когото искаме да изкупим вината си. Или — което е не по-маловажно — може да нанесе вреда на други хора. Не можем, например, да излеем разказ за извънбрачните си приключения върху главата на нищо неподозиращите си съпруга или съпруг. И дори в тези случаи, когато трябва да се обсъждат подобни проблеми, нека избягваме да нанасяме вреда на трети лица, които и да са те. Нашият товар няма да олекне, ако необмислено правим кръста на другите по-тежък.

Много деликатни въпроси могат да възникнат и в други области, където е валиден същият този принцип. Нека предположим например, че сме пропили много служебни пари, било под формата на „заем“, било като прекомерно сме раздули графата „Разходи“. Да предположим, че това може да остане незабелязано, ако ние си мълчим. Дали веднага да признаем вината си пред фирмата, като можем да бъдем почти напълно сигурни, че ще ни уволнят и ще бъдем осъдени на безработица? Да бъдем ли толкова праволинейни в желанието си да изкупим вината си, че да не помислим за семейството и дома си? Или първо да се посъветваме с тези, които ще бъдат тежко засегнати? Да изложим ли тези свои проблеми пред нашия наставник или духовен съветник, като откровено помолим Бог за помощ и съвет — едновременно с това решавайки да предприемем правилната стъпка в момента, в който проблемът се изясни, каквото и да ни струва това? Разбира се, няма готов отговор за всички тези въпроси.

Всички те обаче изискват желание за пълно изкупване на вината, толкова по-скоро и по-пълно, колкото обстоятелствата позволяват.

Преди всичко трябва да сме абсолютно сигурни, че не се бавим от страх. Защото готовността ни да понесем пълната отговорност за миналите си постъпки и същевременно да поемем отговорността за благополучието на другите е истинският дух на стъпка Девета.

Стъпка Десета

„Продължихме да правим равностетка със самите себе си и когато допускахме грешки, бързо си ги признавахме.“

РАБОТЕЙКИ по първите девет Стъпки, ние се подготвяме да пристъпим към нов живот. Но когато приближаваме стъпка Десета, започваме на практика, ден след ден, в бели и черни дни, да прилагаме начина на живот на АА. Тогава идва трудното изпитание: можем ли да останем трезви, за да съхраним емоционалното си равновесие и да живеем целеустремено при всякакви условия?

Постоянното наблюдение върху лошите и добрите ни качества и истинското желание да се учим и да се развиваме духовно са жизнено необходими за нас. Ние алкохолиците проумяхме това, заплащайки висока цена. Разбира се, хора с повече опит във всички времена и навсякъде са се подлагали на безпощадно самонаблюдение и самокритика. Това е така, защото мъдрите винаги са знаели, че никой не може да постигне нищо в живота, докато не превърне самоанализа в свой редовен навик, докато не бъде в състояние да признава и приема онова, което открива, и докато търпеливо и настоятелно не се опитва да поправи грешките си.

Ако един пияница има ужасен махмурлук, защото е препил предния ден, той не може да се чувства добре днес. Има обаче и

друг вид махмурлук, който всички ние изпитваме, независимо от това дали пием или не. Това е емоционалният махмурлук, пряк резултат от вчерашни или понякога днешни прекалени отрицателни емоции — гняв, страх, ревност и други подобни. Ако искаме да живеем ведро днес и утре, непременно трябва да се отървем от тези „махмурлуци“. Това не означава, че трябва да се връщаме болезнено към миналото. Това означава да признаваме и поправяме грешките си сега. Самоанализът ни позволява да се справим с миналото. Когато това е направено, наистина сме в състояние да оставим миналото зад гърба си. Когато сме си направили щателен самоанализ и сме се помирили със себе си, идва увереността, че ще можем да се справим и с утрешните проблеми.

Въпреки че всички самооценки се основават на сходни принципи, те се отличават по фактора време. Има моментни преценки, които предприемаме по всяко време на деня, всеки път, когато се усетим объркани. Има такива, които извършваме в края на деня, когато правим преглед на всичко случило се през изминалите часове. Тогава правим отчет, като в графата „Кредит“ си поставяме оценки за доброто, а в графата „Дебит“ отбелязваме стореното зло. Освен това има и такива случаи, когато сами или в компанията на нашия наставник или духовен съветник правим внимателен преглед на постигнатото от времето на последната равностетка. Мнозина от АА извършват ежегодно и шестмесечно „почистване на душите си“. Много от нас обичат от време на време да се оттеглят от външния свят някъде, където на спокойствие могат да се отдадат на самоанализ и медитация.

А всъщност не убиват ли тези навици радостта и времето ни? Трябва ли ние, анонимните алкохолици, да прекарваме по-голямата част на деня в мрачно преразглеждане на греховете, допуснати когато сме извършили нещо или обратно, когато не сме

извършили нещо? Всъщност едва ли. Настояваме за правенето на самоанализ, само защото много от нас никога не са имали навика да си правят точна самопреценка. Щом веднъж този оздравителен обичай пусне корени, той става толкова интересен и полезен, че не забелязваме как минава времето, през което сме заети с него. Защото минутите, а понякога и часовете, прекарани в самоанализиране, правят всички останали часове на деня по-добри и по-щастливи. С течение на времето, вместо да бъде нещо необикновено и изолирано, самоанализът се превръща в нещо обичайно за ежедневието ни.

Преди да се запитаме какво представлява моментната оценка, нека погледнем при какви обстоятелства такъв род самопреценка може да се окаже от полза.

Духовно правило е, че всеки път, когато сме разстроени по независимо каква причина, нещо не е наред със самите *нас*. Ако някой ни нарани и нас ни заболи, грешката е и наша. Но няма ли изключения от това правило? Какво да кажем за „справедливия гняв“? Ако някой ни мами, не сме ли в правото си да изпаднем в ярост? Не можем ли да се разгневим на самодоволните? За нас от АА това са твърде опасни изключения. Установихме, че „справедливият гняв“ трябва да остане само за онези, които по-добре могат да се справят с него.

Малко хора са ставали толкова често жертва на недоволството, колкото ние алкохолиците. Без значение е дали недоволството ни е оправдано или не. Едно избухване може да провали цял един ден, а спотаената злоба да ни направи отчайващо неефективни. Освен това не съумявахме да разграничим справедливия от несправедливия гняв. Мислехме си, че възмущението ни е винаги основателно. Гневът, този лукс, който по-уравновесените хора рядко си позволяват, можеше да ни държи до безкрайност в състояние на емоционална неуравновесеност. Тези емоци-

онални „запой“ често ни водеха право към бутилката. Други смущения като ревност, завист, самосъжаление или наранена гордост, водеха до същите последици.

Моментната преценка предприета в случаите на такива смущения може да помогне много за успокояване на бурните чувства. Тя намира приложение основно в случаите, които възникват в ежедневието. Разглеждането на по-сериозните затруднения е добре да бъде отложено, когато е възможно, за специално отредено за това време. Бързата преценка има за цел да се справи с ежедневието ни приливи и отливи, особено когато хора или нови събития ни изваждат от равновесие и ни тласкат към грешки.

При всички тези ситуации се нуждаем от сдържаност, честна преценка на положението, готовност да приемем, че вината е наша и също такава готовност да простим, ако вината е у другото. Не трябва да се отчайваме, когато допускаме старите си грешки, защото сдържаността не се усвоява лесно. Трябва да се стремим към напредък, а не към съвършенство.

Първата ни цел трябва да бъде да се учим на сдържаност. Това е особено важно умение. Когато говорим или действаме припряно или необмислено, способността ни да бъдем справедливи или търпеливи се изпарява за миг. Една неприятна реплика или една прибързана оценка могат да провалят отношенията ни с околните за цял ден, а може би и за цяла година. Няма нищо по-ценно от сдържаността в това, което изричаме или пишем. Трябва да избягваме прибързаното критикуване и яростните емоционални спорове. Същото се отнася и до цупенето и мълчаливата надменност. Това са глупави емоционални клопки, към които ни примамват гордостта и отмъстителността. Първата ни работа е да избегнем тези клопки. Когато нещо ни тласка към тях, трябва да се научим да спрем и да размислим. Защото няма да бъдем в

състояние да мислим и действаме правилно, ако навикът да бъдем сдържани не стане автоматичен.

Неприятните или неочакваните проблеми не са единствените, които изискват от нас да се самоконтролираме. Трябва да бъдем не по-малко внимателни и когато постигнем известна степен на престиж или материален успех. Вярно е, че няма други хора, които да обичат личните успехи повече от нас — ние се опивахме от успехите като от вино, което винаги ни изпълваше с ликуване. Когато ни спохождаше успех, ние се отдавахме на блянове за още по-големи победи над хората и обстоятелствата. И така, заслепени от горделива самоувереност, бяхме склонни да се самовъзвеличаваме. Разбира се, тогава хората се отдръпваха от нас с досада или огорчение.

Сега, когато сме в АА и сме трезви и печелим отново уважението на приятелите и колегите си, ние откриваме, че все още ни е необходимо да проявяваме особена бдителност. Като гаранция срещу „самовъзвеличаването“ можем да си напомняме, че днес сме трезви само благодарение на Божията милост и че всеки успех, който сме постигнали, се дължи повече на Бог, отколкото на самите нас.

Накрая виждаме, че всички хора, без ние да правим изключение, са до известна степен неуравновесени и често грешат и тогава се доближаваме до истинската търпимост и разбираме истинския смисъл на любовта към хората. С придвиждането ни напред ще ни става все по-ясно, че е безмислено да се гневим или да допускаме да бъдем наранявани от хора, които като нас страдат от болестите на растежа.

Такава коренна промяна в схващанията ни ще отнеме време, понякога много време. Малко хора могат искрено да твърдят, че обичат всички. Повечето от нас трябва да признаят, че са обичали, но много малко хора; че към повечето са били безразлични

дотогава, докато не им причинят някаква неприятност; а що се отнася до останалите — тях просто не са ги харесвали или направо са ги мразели. Въпреки че такова поведение се среща често, ние от АА намираме, че се нуждаем от нещо много по-добро за поддържането на душевното си равновесие. Не можем да живеем с омраза. Мисълта, че можем собственически да обичаме малък брой хора, да пренебрегваме повечето и да продължаваме да мразим или да се страхуваме *от когото и да било*, трябва да бъде изоставена, макар и бавно и постепенно.

Можем да се опитаме да спрем да отправяме неразумни изисквания към онези, които обичаме. Можем да започнем да оказваме внимание на онези, на които до сега не сме обръщали никакво внимание. Спрямо тези, които не харесваме, трябва да се стремим да бъдем справедливи и любезни, като полагаме всички усилия да ги разберем и да им помагаме.

Когато подведем някои от тези хора, трябва бързо да си го признаем — винаги пред себе си, а и пред тях, ако признанието може да помогне. Учтивостта, любезността, справедливостта и любовта са ключовете, чрез които можем да постигнем хармония практически с всеки човек. Когато се съмняваме, можем винаги да се спрем и да кажем: „Нека бъде Твоята, а не моята воля“. Можем също така често да се питаме: „Постъпвам ли днес спрямо другите така, както бих искал те да постъпват спрямо мен?“

Когато настъпва вечерта, може би непосредствено преди лягане, мнозина от нас правят равносметка на изминалия ден. Тук е мястото да си спомним, че самоанализът не дава задължително отрицателни резултати. Наистина лош ден е този, в който не сме направили нищо добро. В действителност дните ни обикновено са изпълнени с конструктивни неща. Трябва да потърсим добрите намерения, добрите мисли и добрите действия. Дори

когато сме положили усилие, но не сме успели, трябва да оценим това като едно от най-добрите ни постижения. При тези условия положените усилия, макар и неуспешни, се превръщат в предимства. От тях получаваме необходимата подкрепа, за да продължим напред. Един човек, изпитал това на собствения си гръб, веднъж каза, че страданието е пробният камък на всеки духовен прогрес. Ние от АА сме изцяло съгласни с това твърдение, защото знаем, че преди да дойде трезвостта, трябваше да понесем страданията, свързани с пиенето, а преди да дойде спокойствието, трябваше да минем през емоционалното объркване.

Поглеждайки към графата „Дебит“ на дневния си отчет, трябва внимателно да изследваме мотивите си за всички мисли и действия, които ни се струват лоши. В повечето случаи е лесно да се видят и разберат мотивите ни. Когато сме били изпълнени с гордост, когато сме били разгневени, ревниви, тревожни или уплашени, сме постъпвали чисто и просто по съответния начин. Тук само трябва да видим, че сме постъпили лошо, да опитаме да съзрем как бихме могли да постъпим по-добре и да решим да пренесем с Божията помощ тези уроци в утрешния ден, като разбира се нанесем тези поправки, на които досега не сме обръщали внимание.

В други случаи обаче, само при най-щателно виждане можем да разберем какви са били истинските ни мотиви. Има случаи, в които нашият стар враг, склонността да се самооправдаваме, се е намесил и е оправдал действително лошо поведение. Тук се изкушаваме и си мислим, че мотивите и причините са били правилни, докато всъщност това не е така.

Ние „конструктивно критикувахме“ някого, който се нуждаеше от критика, но всъщност истинският ни мотив бе да спечелим един безцелен спор. Или ако това ставаше в отсъствието на съответното лице, мислехме, че помагаме на другите да го пре-

ценят правилно, докато всъщност истинският ни мотив бе, при низявайки другия, да почувстваме своето превъзходство. Понякога наранявахме тези, които обичаме, защото си мислехме, че се нуждаят от „урок“, а всъщност искахме да наказваме. Бяхме потиснати и се оплаквахме, че не се чувстваме добре, когато преди всичко искахме да спечелим съчувствие и внимание. Тази странна черта на ума и чувствата, това перверзно желание да се скрие един лош мотив под формата на добър, прониква в човешкия живот от горе до долу. Този неуловим и изплъзващ се вид лицемерие може да залегне в основата и на най-малкото действие или мисъл. Ежедневният стремеж за откриване, признаване и изправяне на тези недостатъци е изключително важен за изграждането на личността и воденето на правилен живот. Искреното съжаление за стореното зло, истинската благодарност за получените блага и желанието утре да постъпим по-добре са онези постоянни добродетели, към които трябва да се стремим.

След като сме разгледали по този начин изминалия ден, без да пропускаме да оценим стореното зло и като сме претърсили душите си без страх и снизхождение, можем искрено да благодарим на Бог за получените блага и да спим с чиста съвест.

Стъпка Единадесета

„Постарахме се чрез молитва и медитация да подобрим съзнателния си контакт с Бог, така както Го разбираме, като се молехме единствено да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним.“

МОЛИТВАТА и медитацията са нашите основни средства за осъществяване на съзнателен контакт с Бог.

Ние от АА сме активни хора, получаващи удоволствие от решаването — обикновено за пръв път в живота си — на реални жизнени проблеми и усърдно стараещи се да помогнем на следващите алкохолици, които идват при нас. Така че не е учудващо, че често подценяваме сериозната медитация и молитва като нещо, което всъщност не е необходимо. Разбира се чувстваме, че тя е нещо, което би могло да ни помогне в извънреден случай, но в началото много от нас са склонни да гледат на нея като на загадъчна способност на духовниците, от която можем да се надяваме на косвена полза. Или може би въобще не вярваме в тези неща.

На някои новодошли и на тези бивши агностици, които все още гледат на групата на АА като на своя висша сила, твърденията за силата на молитвата могат, независимо от логическите доводи и натрупания опит, все още да се струват неубедителни

или неприемливи. Тези от нас, които някога са мислили така, могат да се отнесат с разбиране и съчувствие. Ние добре помним как нещо дълбоко в нас ни караше да се бунтуваме срещу идеята да коленичим пред какъвто и да е Бог. Мнозина от нас имаха силни логически доводи, които „доказваха“, че Бог изобщо не съществува. Как да се обяснят всичките нещастни случаи, болести, жестокост и несправедливост по света? Какво да кажем за всеки нещастен живот, който е пряк резултат от вродени дефекти и неконтролируеми обстоятелства? Определено в тези неща няма никаква справедливост и следователно не може да има Бог.

Понякога приемахме нещата по малко по-различен начин. Разбира се, казвахме ние, кокошката сигурно е съществувала преди яйцето. Без съмнение вселената има някаква „първопричина“, може би Бога на Атома, ту студен, ту горещ. Но определено няма никакви доказателства за съществуването на Бог, който да знае за съществуването на хората и да се грижи за тях. Ние харесвахме АА и бързо приемахме, че то прави чудеса. При все това бягахме от медитацията и молитвата с упоритостта на изследовател, който отказва да извърши някои опити от страх те да не оборят любимата му теория. Разбира се, най-накрая опитахме и когато дойдоха неочакваните резултати, се почувствахме различно; всъщност научихме нещо различно и така повярвахме в силата на медитацията и молитвата. Открихме, че това може да се случи на всеки, който опита. Някога добре са казали, че „единствените безбожници, които отхвърлят молитвата, са тези, които никога не са я опитали както трябва“.

Тези от нас, които достигнаха до редовна молитва, не биха се отказали от нея така, както не биха се отказали от въздуха, храната и слънчевата светлина. И при това поради същата причина. Когато се лишим от въздух, светлина или храна, страда тялото. Когато обръщаме гръб на медитацията и молитвата, по сходен

начин лишаваме ума си, чувствата си и интуицията си от жизнено необходима подкрепа. Така както тялото може да не изпълнява предназначението си поради липса на храна, така може да стане и с душата. Ние всички се нуждаем от светлината на Божието битие, от храната на Неговата сила и от Духа на Неговата милост. По удивителен начин животът на АА доказва тази вечна истина.

Съществува пряка връзка между самоанализа, медитацията и молитвата. Взети поотделно, тези действия могат да ни донесат много облекчение и полза. Но когато са логично свързани и преплетени, резултатът им е една непоклатима основа за човешкия живот. От време на време ни се дава възможност да съзрем тази задпределна реалност, която е Божието царство. И ние ще бъдем успокоени и уверени, че собствената ни съдба в това царство ще бъде сигурна докато се опитваме, колкото и колебливо, да открием и изпълним волята на собствения си Създател.

Както видяхме, самоанализът е средство, чрез което ние мобилизираме ново виждане, действие и благодат в борбата си срещу тъмните и отрицателни страни на собствената си природа. Това е стъпка към придобиване на такава смиреност, която ни дава възможност да получим помощ от Бог. И все пак това е само една стъпка. Ще трябва да отидем по-нататък.

Ще искаме доброто, което съществува във всички нас, дори и в най-лошите от нас, да разцъфти и израсне. Сигурно ще имаме нужда от освежителен въздух и изобилие от храна. Но преди всичко ще ни бъде необходима слънчевата светлина, защото нищо не расте в тъмнината. Медитацията е нашата крачка към слънцето. Как тогава трябва да медитираме?

Реалният опит по отношение на медитацията и молитвата, натрупан през вековете, е огромен. Световните библиотеки и храмове съдържат съкровища, достъпни за всички търсещи.

Надяваме се, че всеки вярващ анонимен алкохолик, чиято религия приканва към медитация, ще се заеме с жар с нея както никога по-рано. Но какво да направим останалите ние, които нямаме този късмет и дори не знаем как да започнем?

Е добре, можем да започнем така. Първо, нека намерим една наистина хубава молитва. Няма да се налага да търсим много — великите мъже и жени на всички религии са ни оставили богат избор. Нека тук разгледаме една, която е класическа.

Авторът ѝ е човек, който от няколкостотин години се смята за светец. Това не бива да ни разколебава или плаши, защото макар и да не е бил алкохолик, и той като нас е преминал през емоционални сътресения. Излизайки от тези мъчителни преживявания, в молитвата е изразил всичко, което тогава е могъл да види, да почувства или да пожелае да стане:

„Господи, превърни ме в пътека за Твоя мир — така че там, където има омраза, да съумея да донеса любов — където има зло, да донеса духа на опрощението — където има раздори, да донеса хармония — където има заблуда, да донеса истина — където има съмнение, да донеса вяра — където има отчаяние, да донеса надежда — където има сенки, да донеса светлина — където има тъга, да донеса радост. Господи, направи така, че да мога да утешавам, вместо да бъда утешаван, да разбирам, вместо да бъда разбираан, да обичам, вместо да бъда обичан. Защото човек намира, само когато забравя себе си. Прощавайки на другите, получава опрощение. Умирайки, се пробужда за вечен живот. Амин.“

Като начинаещи в медитацията можем да препрочетем тази молитва няколко пъти много бавно, вкусвайки всяка дума и опитвайки се да възприемем дълбокия смисъл на всяка фраза и идея. Ще ни бъде по-лесно, ако се откажем от всякакво противопоставяне на това, което казва нашият приятел. Защото при

медитацията няма място за спорове. Тихо се отпусваме с мислите на този, който знае, така че да можем да опитваме и да се учим.

Нека приемем, че лежим на огрян от слънцето плаж, нека се отпуснем и дишаме дълбоко в духовната атмосфера, създадена от Божията благодат на тази молитва. Нека пожелаем да бъдем съпричастни, подкрепени и въздигнати от духовната мощ, красотата и любовта, носени от тези великолепни слова. Нека сега погледнем към морето и размислим за тайните му; нека вдигнем поглед над хоризонта, зад който ще търсим неведоми чудеса.

„Дрън-дрън!“ казва някой. „Това са глупости. В това няма никакъв смисъл.“

Когато нахлуват такива мисли, можем да си спомним с малко печал колко високо ценяхме въображението, когато то извличаше реалности от съдържанието на бутилките. Да, ние се отдавахме на този начин на мислене, нали? И въпреки, че сега сме трезви, често не се ли опитваме отново да правим същото? Може би проблемът ни не беше в това, че използваме въображението си. Може би проблемът се състоеше в почти пълната ни неспособност да насочим въображението си в правилна посока. Няма нищо лошо в градивното въображение; то е основата на всички сериозни успехи. В крайна сметка, човек не може да построи къща, ако първо не си представи нейния план. Е, добре, медитацията е нещо подобно — помага ни да си представим духовните си цели, преди да се опитаме да тръгнем към тях. И така, нека се обърнем към огрения от слънцето плаж или към равнините или планините, ако предпочитате тях.

Когато по този простъчък начин сме достигнали до състоянието да се съсредоточим необезпокоявани върху градивното въображение, можем да продължим така:

Още веднъж прочитаме нашата молитва и отново се опитваме

да схванем вътрешния ѝ смисъл. След това ще помислим за човека, който пръв е промълвил тази молитва. Преди всичко, той е пожелал да се превърне в „пътека“. След това е помолил за милостта да носи любов, опрощение, хармония, истина, вяра, надежда, светлина и радост на всяко човешко същество.

След това е изразил стремежа и надеждата си по отношение на самия себе си. Той се е надявал с Божията помощ да успее и той да открие някои от тези съкровища. Това той се е опитал да направи чрез това, което нарича „да забравиш себе си“. Какво е имал предвид под това „да забравиш себе си“ и как е възнамерявал да го осъществи?

Той е смятал, че е по-добре да утешава другите, отколкото да бъде утешаван; да разбира, отколкото да бъде разбиран; да прощава, отколкото да му бъде прощавано.

Това би могло да бъде част от онова нещо, което се нарича медитация, може би първият ни опит да почувстваме настроението ѝ, полет в царството на духа, ако щете. То би трябвало да бъде последвано от един добър поглед върху това къде се намираме сега и след това към бъдещето, към това какво би могло да се случи в живота ни, ако сме в състояние да се приближим към идеала, който сме се опитали да съзрем. Медитацията е нещо, което винаги може да бъде усъвършенствано. За нея няма нито граници, нито ширина, нито височина. Подплатена с всички наставления и примери, които можем да открием, тя е преди всичко лично преживяване, нещо, което всеки от нас трябва да отработи по свой начин. Но целта ѝ е винаги една и съща: да се усъвършенства съзнателният ни контакт с Бог, с Неговата милост, мъдрост и любов. И нека винаги помним, че медитацията е всъщност практическа дейност. Един от първите ѝ плодове е емоционалното равновесие. С негова помощ можем да разширим и задълбочим пътеката между себе си и Бог, така както Го

разбираме.

А сега, какво е молитвата? Молитвата е въздигането на сърцето и душата към Бог и в този смисъл тя включва медитацията. Как трябва да подходим към нея? И как точно да я съчетаем с медитацията? Молитвата, според всеобщото схващане, е молба, отправена към Бог. След като сме открили пътеката, опитваме се да поискаме тези добри неща, от които ние и другите най-много се нуждаем. Ние смятаме, че всички неща, от които се нуждаем, са добре определени от стъпка Единадесета, която гласи: „. . . да ни бъде открита волята Му спрямо нас и да ни бъде дадена силата да я изпълним“. Молбата за това се вметва във всеки момент на нашия ден.

Сутринта мислим за следващите часове. Може би си мислим за дневните си задължения и за възможностите, които те ще ни дадат да извършим нещо полезно и нужно, или за някои специфични проблеми, които могат да изникнат. Вероятно днес ще имаме някой сериозен и все още неразрешен въпрос, който сме оставили от вчерашния ден. Първото ни изкушение ще бъде да се помолим за конкретното разрешаване на конкретни въпроси и за възможността да помогнем на другите хора по начина, по който си мислим, че трябва да им се помогне. В такъв случай искаме Бог да направи така, както ние сме решили. Следователно трябва да обмислим внимателно всяка молба и да преценим какво е истинското ѝ съдържание. Дори и тогава, когато отправяме конкретни молби, е добре да прибавяме към всяка една от тях: „. . . ако е такава волята Ти“. Просто молим през целия ден Бог да ни помогне да открием волята Му спрямо нас за деня и да ни бъде дарена силата да я изпълним.

С напредването на деня можем да спрем всеки път, когато трябва да се справим с дадено положение и да вземем решение, за да подновим тази проста молба: „Нека бъде Твоята воля, не

моята“. Ако в тези моменти емоционалните ни смущения са много големи, по-сигурно ще запазим равновесието си, ако си спомняме и си повтаряме някоя особена молитва или фраза, които са ни харесали по време на четене или медитация. Повтарянето ѝ отново и отново често ни дава възможност да прочистим пътеката, затлачена с гняв, страх, разочарование или неразбиране и ни позволява да се върнем към най-сигурната помощ — търсенето на Божията, а не на нашата воля в момент на стрес. Ако в тези критични моменти си напомним, че е „по-добре да утешаваш, отколкото да бъдеш утешаван, да разбираш, отколкото да бъдеш разбран, да обичаш, отколкото да бъдеш обичан“, то ние ще действваме в духа на стъпка Единадесета.

Разбира се, разумен и разбираем е следващият често задаван въпрос: „Защо да не можем да се обърнем по някой конкретен и тревожещ ни проблем направо към Бог и в молитвата си да Му поискаме сигурни и определени отговори на молбите си?“

Това може да бъде направено, но крие редица опасности. Виждали сме анонимни алкохолици да молят с много искреност и вяра Бог да им даде точни указания как да се справят с различни проблеми, от разрушителните семейни и финансови кризи до поправянето на дребни лични недостатъци като мудност например. Много често обаче мислите, които *ни се струва*, че идват от Бог, всъщност не са никакви отговори. Те в действителност са добронамерени, неосъзнати собствени размишления. Един анонимен алкохолик, а и всеки човек, който се опитва да направлява живота си точно чрез този тип молитви, е особено смущаващ случай. На всички въпроси или критика към поведението му той веднага противопоставя твърдението, че разчита на молитвата като на пътеводител за всичките свои дребни или големи дела. Той забравя, че е възможно собственото му самозалъгване и естествената човешка склонност към търсене на различни

обяснения да деформират това, което той нарича Божии напътствия. С най-добри намерения той налага волята си при всякакви обстоятелства и проблеми, убеден, че действа според Божиите препоръки. При такова заблуждение, без нищо да подозира, той може да стигне до опустошение.

Ние се поддаваме на още едно подобно изкушение. Въобразяваме си какви са Божиите намерения спрямо други хора. Казваме си: „Този човек трябва да бъде излекуван от фаталната си болест“ или „Този човек трябва да се избави от душевната си болка“ и се молим специално за това. Разбира се, такива молитви са в основата си добри, но те често се основават на предположението, че на нас ни е известна волята на Бог по отношение на човека, за когото се молим. Това означава, че освен искрената молитва у нас съществува и известна доза суета и самонадеяност. Опитът на АА сочи, че особено в такива случаи трябва да се молим да бъде изпълнена Божията воля, независимо каква е тя, както по отношение на другите, така и спрямо нас.

В АА открихме, че добрите резултати от молитвата не подлежат на съмнение. Те са въпрос на знание и опит. Всички, които са проявявали постоянство, са усещали в себе си сила, която не е била обичайна за тях. Откривали са в себе си разум, надхвърлящ обичайните им способности. Намирали са душевно спокойствие, което не ги напуска в трудни моменти.

Откриваме, че получаваме напътствия за живота си точно до такава степен, че преставаме да отправяме искания към Бог да ни ги даде, когато и както ги пожелаем. Почти всеки опитен член на АА може да разкаже как животът му е тръгнал забележително и неочаквано към по-добро, след като се е опитал да подобри съзнателния си контакт с Бог. Ще каже също така, че от всяка мъка или страдание, когато ръката на Бог е изглеждала тежка и дори несправедлива, е научил нов житейски урок,

открил е нови източници на смелост и най-накрая неизбежно е стигнал до убеждението, че *наистина* „неведоми са пътищата на Господ да прави чудеса“.

Всичко това би трябвало да окуражи онези, които странят от молитвата, било защото не вярват в нея, било защото се чувстват изоставени от Божията помощ и напътствия. Всички ние, без изключения, преминаваме през моменти, когато сме в състояние да се молим само с огромни усилия на волята. Понякога дори отиваме и по-далеч. Толкова болезнено се бунтуваме, че просто отказваме да се молим. Когато идват такива моменти, не трябва да се осъждаме прекалено строго. Просто трябва да се върнем към молитвата колкото се може по-скоро, като правим това, за което знаем, че е добро за нас.

Може би най-голямата награда, която получаваме от медитацията и молитвата, е изпълващото ни чувство, че *принадлежим* някъде. Не живеем повече в напълно враждебен свят. Вече не се чувстваме изгубени и уплашени и без никакви цели. В момента, когато дори за секунда съзрем Божията воля, в момента, когато възприемем истината, справедливостта и любовта като истински и непреходни житейски ценности, ние преставаме да се смущаваме от всички заобикалящи ни неща, които привидно доказват обратното в чисто човешките дела. Знаем, че Бог ни гледа с любов. Знаем, че когато се обърнем към Него, всичко ще бъде добре за нас, тук и в отвъдното.

Стъпка Дванадесета

„Достигнали до духовно пробуждане като резултат от тези стъпки, ние се постаряхме да предадем тяхното послание на други алкохолици и да прилагаме тези принципи във всичките си дела.“

РАДОСТТА от живота е тема на стъпка Дванадесета на АА, а действието е нейна ключова дума. Тук ние се обръщаме към нашите братя по нещастие, алкохолиците, които все още страдат. Тук разбираме какво означава да даваш, без да искаш отплата. Тук започваме да упражняваме в ежедневиия си живот всички Дванадесет стъпки на програмата така, че самите ние и тези около нас да достигнат до душевна трезвост. Пълното осъзнаване на смисъла на стъпка Дванадесета ни позволява да разберем, че става дума за любов, която няма цена.

Нашата Дванадесета стъпка също така гласи, че в резултат на прилагането на всички Стъпки ние сме намерили нещо, което се нарича духовно пробуждане. За всеки нов член на АА това често изглежда съмнително и невероятно. „Какво разбирате под 'духовно пробуждане'?“, питат те.

Вероятно съществуват толкова много определения за духовното пробуждане, колкото са и хората, които са достигнали до него. Сигурно обаче всяко истинско пробуждане има нещо общо с другите. При това не е трудно да се разберат общите неща.

Когато един човек се е пробудил духовно, най-значимият смисъл на това е, че той вече е в състояние да прави, чувства и да вярва в това, в което по-рано само със собствените си сили и средства не е могъл. Този човек е получил дар, равностоен на ново съзнание и съществуване. Той е тръгнал по път, който води нанякъде, разбира, че животът не е задънена улица, че не е нещо, което трябва да изтърпиш или с което трябва да се пребориш. В истинския смисъл на думата се е променил, защото вече притежава източник на сила, от която досега по един или друг начин сам се е лишавал. Открива, че притежава честност, толерантност, себеотрицание, душевен покой и любов, на които досега се е смятал неспособен. Това, което е получил, е безплатен дар, за който все пак поне до известна степен сам се е подготвил.

Начинът на подготовка за получаването на този дар се състои в изпълнението на Дванадесетте стъпки на нашата програма. Така че нека накратко разгледаме какво сме се опитвали да постигнем до този момент:

Стъпка Първа ни откри един удивителен парадокс: Открихме, че сме напълно неспособни да се отървем от алкохолното си пристрастие, докато първо не признаем, че сме безпомощни пред него. В стъпка Втора видяхме, че след като не можехме да си възвърнем здравия разум, някаква Висша сила трябваше да направи това в името на нашето спасение. Ето защо в стъпка Трета оставихме волята и живота си в ръцете на Бог, така както Го разбираме. За момент тези от нас, които бяха атеисти или агностици откриха, че собствената ни група или АА като цяло могат да се проявят като висша сила. Тръгвайки към стъпка Четвърта, ние започнахме да търсим у себе си причините, които ни бяха довели до физическа, морална и духовна разруха.

Направихме си дълбока и безстрашна духовна равностетка. Обръщайки се към стъпка Пета решихме, че самоанализът сам по себе си не е достатъчен. Знаехме, че трябва да се откажем от опасния навик да живеем сами с проблемите си и трябва да ги споделим с Бог и с друго човешко същество. При стъпка Шеста мнозина от нас се препънаха по простата причина, че не искахме всичките ни недостатъци да бъдат премахнати, тъй като все още бяхме прекалено привързани към някои от тях. И все пак знаехме, че трябва да влезем в съгласие с основния принцип на стъпка Шеста. Затова решихме, че макар и да не можехме все още да изоставим някои свои недостатъци, трябваше все пак да се откажем от упоритото, бунтарско вкопчване в тях. Казвахме си: „Може и да не съм в състояние да направя това днес, но поне мога да спра да викам: „Не, никога!“ Тогава, при стъпка Седма, смирено помолихме Бог да отстрани нашите недостатъци, доколкото бе възможно в този момент и в степен, която му бе угодна. При стъпка Осма продължихме да прочистваме душите си, защото разбрахме, че се намираме в конфликт не само със самите себе си, но и с хората и обстоятелствата в света, в който живеем. Трябваше да потърсим примирие, така че направихме списък на хората, на които бяхме причинили зло и пожелахме да се помирим с тях. Продължихме това и при стъпка Девета, като изкупвахме вината си пред засегнатите, освен в случаите, когато това би навредило на тях или на други хора. От този момент, при стъпка Десета, започнахме да изграждаме основите на ежедневния си живот и ясно осъзнахме, че трябва да продължим с личния самоанализ и незабавното признаване на грешките, които допускаме. При стъпка Единадесета видяхме, че ако Висшата сила ни бе възвърнала здравия разум и ни бе дала възможност да живеем в душевен покой в един мъчително объркан свят, то тогава си струва да опознаем по-добре Висшата сила чрез кол-

кото се може по-пряк контакт. Открихме, че постоянството в медитацията и молитвата откриваше пътеката така, че там, където преди имаше само едно малко поточе, сега течеше река, водеща ни до сила, на която можехме да разчитаме, и до сигурно напътствие от Бог, така както все по-добре започвахме да Го разбираме.

И така, осъществявайки тези Стъпки, ние достигнахме до духовно пробуждане, в което вече нямаше никакво съмнение. Виждайки тези, които сега започваха и все още се съмняваха в себе си, останалите от нас бяха в състояние да забележат настъпващата промяна. Въз основа на огромния си натрупан опит можехме да предвидим, че съмняващият се, който все още твърдеше, че няма „духовен поглед“ и който все още гледаше на любимата си АА група като на висша сила, щеше да обикне Бог и да го нарече с името Му.

Какво още може да се каже за стъпка Дванадесета? Чудесната енергия, която тя освобождава, и напрегнатото предаване на посланието на АА на други страдащи алкохолици, което в крайна сметка превръща Дванадесетте стъпки в ръководно начало на всички наши дела, е отплатата, великолепната релност на братството „Анонимни алкохолици“.

Дори и последният от новодошлите изпитва удоволствие, за което дори на сън не е мечтал, когато се опитва да помогне на събрат алкохолик, който е по-сляп и от него. Това означава наистина да даваш, без да очакваш отплата. Той не очаква неговият събрат по страдание да му заплати, дори не очаква от него да го обича. И тогава открива, че чрез божествения парадокс на този начин на даване е открил собственото си възнаграждение, независимо от това дали брат му вече е получил нещо или все още не е. Собственият му характер е все още пълен с недостатъци, но той все пак знае, че Бог му е дал възможност да положи начало-

то, и чувства, че пристъпва към нови чудеса, радости и преживявания, за които дори не е мечтал.

Практически всеки член на АА заявява, че няма по-дълбоко удовлетворение и по-голяма радост от доброто изпълнение на стъпка Дванадесета. Да виждаш очите на мъже и жени да се разтварят удивено, когато те пристъпват от мрака към светлината, да виждаш животът им да се изпълва с нови цели и смисъл, да виждаш цели семейства отново събрани, да виждаш отритнатия алкохолик отново приет в обществото като пълноправен гражданин и преди всичко да гледаш как тези хора се пробуждат за присъствието на любящия Бог в живота си — тези неща са същността на това, което получаваме, когато предаваме посланието на АА на други алкохолици.

Но това не е единственият начин на практикуване на стъпка Дванадесета. Ние седим и слушаме на сбирките на АА, не само за да получим нещо за себе си, но и за да дадем опората и подкрепата, които нашето присъствие може да даде. Ако дойде нашият ред да говорим на някоя сбирка, отново се опитваме да предадем посланието на АА. Независимо от това дали ни слуша само един човек или много хора, това е все работа по стъпка Дванадесета. Има много възможности дори за тези от нас, които не умеят да говорят пред публика или са в такова положение, че не могат да извършват непосредствена, пряка работа по тази Стъпка. Можем да бъдем тези, които се заемат с неувлекателните, но важни задачи, които създават добри условия за изпълнението на стъпка Дванадесета, да речем като подготвим почерпката с кафе и сладкиши след сбирките, по време на която сред разговори и шеги толкова много скептично настроени, подозрителни новодошли са намерили доверие и спокойствие. Това е изпълняване на стъпка Дванадесета в истинския смисъл на думата. „Даром получи, даром отдавай. . .“ е сърцевината на

тази част от стъпка Дванадесета.

Може би при тази Стъпка често ще се сблъскваме с неща, които ще ни се струва, че временно ни отклоняват от правия път. В даден момент те ще ни изглеждат като пречки, но по-късно ще видим, че са всъщност мостове към по-добри неща. Например, можем да вложим много старание да помогнем на определен човек да остане трезвен и след многомесечни усилия да видим, че той се връща към пиенето. Това може да стане в няколко последователни случая и ние може да изпаднем в отчаяние, че не сме способни да носим посланието на АА. Или може да се сблъскаме с обратното положение, при което изпадаме във възторг, защото успяваме. Тук изкушението е да развием собственическо чувство спрямо тези новодошли. Вероятно се опитваме да се намесваме със съвети в техните собствени работи, за което всъщност не сме компетентни или изобщо не би трябвало да го правим. Тогава се чувстваме засегнати и смутени, когато съветът ни е пренебрегнат или когато е приет, а нещата още повече са се объркали. Чрез усилена и ревностна работа по стъпка Дванадесета понякога можем да предадем посланието на толкова много алкохолици, че те да ни гласуват доверие. Да речем, че ни изберат за ръководител на групата. Тук отново влизаме в изкушението прекалено много да ръководим, като понякога това води до рязък отпор и до други последствия, които трудно понасяме.

С течение на времето обаче ясно осъзнаваме, че това са само мъките на израстването, от които може да дойде само добро, ако все по-често се обръщаме за отговор на проблемите към всички Дванадесет стъпки.

Сега идва най-големият въпрос. Как можем да прилагаме тези принципи във всички наши дела? Можем ли да обичаме живота като цяло също толкова горещо, колкото обичаме тази

малка част, която откриваме, когато се опитваме да помогнем на други алкохолици да стигнат до трезвост? Можем ли да вложим в нашия понякога разстроен семеен живот същия дух на любов и търпимост, който влагаме в групата на АА? Можем ли да имаме същото доверие и вяра в тези хора, които са били заразени и понякога осакатени от собственото ни заболяване, каквото имаме в наставниците си? Можем ли действително да пренесем духа на АА в ежедневната си работа? Можем ли да посрещнем новооткритите си отговорности спрямо света като цяло? И можем ли да вложим нова цел и преданост в религията, която сме избрали? Можем ли да открием нова радост в живота, като се опитваме да направим нещо по отношение на всичко това?

И по-нататък, как ще се справим с привидния провал или успех? Можем ли сега да приемем и да се нагодим и към двете, без да изпадаме в отчаяние или да се възгордяваме? Можем ли да приемем бедността, болестите, самотата и тежките загуби смело и спокойно? Можем ли постоянно да се задоволяваме с по-скромните, макар и понякога по-трайни удовлетворения, когато по-ярките и блестящи успехи са ни отказвани?

Отговорът на АА на всички тези въпроси за живота е: „Да, всички тези неща са възможни“. Знаем това, защото виждаме как монотонността, болката и бедствията се обръщат в полза на тези, които постоянно се стараят да прилагат в живота си Дванадесетте стъпки на АА. И ако това е истина за много алкохолици, които са се възстановили в АА, тя може да бъде истина и за много други.

Разбира се, всички анонимни алкохолици, дори и най-добрите, далеч не могат да се похвалят с постоянни постижения. Без непременно да посегнем към първата чаша, ние често се отклоняваме от правия път. Проблемите ни някога започват от равно-

душието. Ние сме трезви и щастливи с нашата дейност в АА. Нещата вървят добре в къщи и в работата ни. Ние естествено се поздравяваме за това, което по-късно се оказва прекалено лесна и повърхностна позиция. Временно преставаме да израстваме духовно, защото се чувстваме доволни, че не са ни необходими всички Дванадесет стъпки. Добре ни е и само с някои от тях. Може би ще ни бъде добре само с две, Първата стъпка и тази част от Дванадесета, където „предаваме посланието“. На жаргона на АА това блажено състояние е известно като „двете малки стъпки“. И то може да продължи с години.

Дори най-добронамерените от нас могат да се загубят сред илюзиите на „двете малки стъпки“. Рано или късно розовият облак се разкъсва и животът ни става отчайващо скучен. Започва да ни се струва, че АА в крайна сметка не е оправдало нашите очаквания. Ние сме озадачени и обезкуражени.

Тогава може би животът, както често се случва, ни поднася огромен залък, който дори не можем да преглътнем, а камо ли да смелим. Не успяваме да получим служебното повишение, за което сме положили толкова усилия. Губим добрата си работа. Може би имаме сериозни домашни или емоционални затруднения или може би момчето, за което си мислехме, че е под опека на Бога, загива при военни действия.

Тогава какво? Разполагаме ли ние, алкохолиците от АА, или можем ли да се сдобием със силата да се справим с бедите, които връхлитат върху толкова много от нас? Това са житейски проблеми, с които преди изобщо не бяхме в състояние да се справим. Можем ли сега с помощта на Бог, както Го разбираме, да се справим с тях така добре и толкова храбро, както нашите приятели неалкохолици често правят? Можем ли да превърнем тези беди в придобивки, в източници на духовно израстване и душевно спокойствие за самите нас и за тези около нас? Е, опре-

делено сме способни на това, ако преминем от „двете малки стъпки“ към „дванадесетте стъпки“, ако желаем да получим онази Божия милост, която може да ни поддържа и да ни дава сили при всяка катастрофа.

Нашите основни проблеми са сходни с тези на всички други хора, но когато положим истинско усилие „да приложим тези принципи във всичките си дела“, добре подготвените анонимни алкохолици изглежда имат способността с Божията милост да овладеят тези проблеми и да ги обърнат във вяра. Виждали сме членове на АА да страдат от продължително и фатално заболяване без да се оплакват, при това често оставайки в добро настроение. Понякога сме виждали семейства, разпаднали се поради неразбирателство, дразги или изневяра, отново да се събират благодарение на начина на живот с помощта на АА.

Въпреки че повечето от АА печелят относително добре, някои наши членове никога не успяват да стъпят на краката си в парично отношение, а други се сблъскват със сериозни финансови затруднения. Обикновено виждаме как такива положения се посрещат спокойно и с вяра.

Като повечето хора ние установихме, че можем да се справяме с големите неприятности, които понякога ни връхлитат. Но както и другите, често по-трудно понасяме по-дребните и постоянни житейски проблеми. Отговорът лежи в по-нататъшното духовно развитие. Само по този начин можем да увеличим изгледите си за наистина щастлив и полезен живот. С духовното си израстване откриваме, че старото ни отношение към инстинктите ни трябва да бъде коренно променено. Желанията ни за емоционална сигурност и богатство, за личен престиж и власт, за любов и щастлив семеен живот — всички те трябва да бъдат обуздавани и пренасочвани. Научихме, че задоволяването на инстинктите ни не може да бъде единствена и крайна цел на

живота ни. Ако поставяме на първо място инстинктите, всъщност поставяме каруцата пред коня и ще бъдем издърпани назад към разочарованието. Когато обаче сме готови да поставим на първо място духовното израстване — тогава, и само тогава, ще имаме истинска възможност да успеем.

Ако продължим да израстваме духовно след като се присъединим към АА, отношението и постъпките ни спрямо сигурността — емоционална и финансова — започва да се променя из основи. Желанията ни за емоционална сигурност, както ние я виждаме, постоянно ни поставяха в невъзможни отношения с други хора. Въпреки че понякога не го осъзнавахме, резултатът беше винаги един и същ. Или се опитвахме да играем ролята на Бог и да властваме над околните, или настоявахме да бъдем прекалено зависими от тях. Когато хората ни оставяха временно да ръководим живота им, като че ли все още бяха деца, ние се чувствахме много щастливи и сигурни. Когато обаче най-накрая те ни се противопоставяха или бягаха от нас, тогава бяхме горчиво разочаровани и наранени. Ние ги упрекахме, тъй като не бяхме в състояние да видим, че причината беше в нашите неразумни претенции.

Когато заставахме на обратната позиция и като малки деца настоявахме, че хората трябва да ни предпазват и да се грижат за нас, и че светът е длъжен да ни осигури средства за съществуване, резултатът бе също така плачевен. Това често караше хората, които най-много обичахме, да ни избягват или дори напълно да ни изоставят. Трудно понасяхме разочарованието. Не можехме да си представим, че другите могат да постъпват така спрямо нас. Не можехме да проумеем, че макар и възрастни по години все още постъпвахме детински, опитвайки се да превърнем всички приятели, съпруги, съпрузи, дори самия свят — в грижовни родители. Отказвахме да си вземем горчивия

урок, че прекомерната зависимост не води до успех, защото всички хора грешат и дори и най-добрите понякога ще ни изоставят, особено когато изискванията ни за внимание са прекомерни.

С духовното си израстване осъзнахме тези заблуди. Стана ни ясно, че ако искаме да се чувстваме емоционално сигурни между възрастни хора, би трябвало да построим живота си на принципа „давам-взимам“; би трябвало да развием чувство за партньорство и братство с всички около себе си. Видяхме, че би трябвало постоянно да даваме нещо от себе си, без да искаме нещо в отплата. Когато постоянно постъпвахме по този начин, постепенно открихме, че привличаме хората към себе си както никога по-рано. И дори ако те ни подвеждаха, можехме да проявим разбиране и да не се засягаме прекалено много.

С още по-нататъшното си израстване открихме, че най-добрият източник на емоционална стабилност е самият Бог. Установихме, че зависимостта от неговата абсолютна справедливост, опрощение и любов е здравословна и дава резултат там, където нищо друго не успява. Ако наистина се уповавахме на Бог, не можехме да се правим на Господ пред приятелите си, нито пък да изпитваме нужда да разчитаме изцяло на защитата и грижата на хората. Това беше новото отношение, което в крайна сметка донесе на много от нас вътрешна сила и покой, които не можеха да бъдат смутени от несъвършенствата на другите или от каквито и да е независещи от нас беди.

Научихме, че този нов поглед към света е особено важен за нас алкохолиците, защото алкохолизмът е самота, независимо от това, че бяхме заобиколени от хора, които ни обичаха. Когато нашето самоволие пропъди от нас всички и изолацията ни стана пълна, то ни караше да си придаваме важности по евтините кръчми и след това да се влачим самотно по улиците, разчитайки на милосърдието на случайни минавачи. Все още се опит-

вахме да намерим емоционална сигурност като се налагаме или зависим от другите. Дори когато щастието не ни бе изневерило напълно и независимо от това се чувствахме сами в света, ние все още се опитвахме да намерим сигурност в нездравословно доминиране или зависимост. За тези от нас, които постъпваха така, АА имаше особено значение. Там започнахме да се учим как да се държим с хората, които ни разбираха; нямаше повече да бъдем сами.

Повечето семейни хора в АА имат щастлив брак. Учудващо често АА отстранява щетите, нанесени на семейния живот от дългите години алкохолизъм. Но както и при всички други общности, при нас също се срещат понякога ужасяващи сексуални и брачни проблеми. Трайното разтрогване на браковете или сепарациите все пак не са обичайни за АА. Основният ни проблем не е как да опазим брака си, а как да бъдем по-щастливи в семейството си, като отстраним сериозните емоционални деформации, които толкова често се коренят в алкохолизма.

Почти всяко здравомислещо човешко същество в даден момент от живота си изпитва непреодолимо желание да намери спътник от противоположния пол, с който да постигне най-хармоничен съюз — духовен, умствен, емоционален и физически. Този мощен порив стои в основата на велики човешки постижения; той е творческата енергия, която оказва дълбоко влияние върху живота ни. Бог ни е сътворил по този начин. И така, въпросът е следният: Как поради незнание, насилие или самоволие злоупотребяваме с този дар и по този начин се саморазрушаваме? Ние, анонимните алкохолици нямаме претенциите да дадем изчерпателни отговори на такива вечни въпроси, но опитът ни дава някои отговори, които са ни от полза.

Когато връхлитата алкохолизъмът, могат да се създадат противестествени положения, които разрушават брачното партньор-

ство и съвместимите връзки. Ако е засегнат мъжът, съпругата трябва да стане глава на семейството, често тя трябва да печели хляба. С влошаване на нещата съпругът се превръща в болно и безотговорно дете, за което трябва да бъдат полагани грижи и което трябва да се измъква от безконечни беди и неприятности. Постепенно и обикновено без да го осъзнава, съпругата е принудена да се превърне в майка на един блуден син. А ако тя поначало има силно развит майчински инстинкт, положението се утежнява. Очевидно при тези обстоятелства не може да става дума за партньорство. Съпругата обикновено продължава да прави това, което смята за най-добро, но междувременно алкохоликът ту харесва, ту ненавижда майчинските ѝ грижи. Създават се сложни взаимоотношения, които в последствие трудно се отстраняват. Независимо от това, под влиянието на Дванадесетте стъпки на АА тези положения често се оправят.*

Все пак, когато деформирането е било голямо, може да се наложи дълъг период на търпеливи опити. След като съпругът се е присъединил към АА, съпругата може да бъде недоволна, дори да прояви открита ревност поради факта, че братството „Анонимни алкохолици“ е постигнало точно това, което на нея не ѝ се е удало през всичките години на всеотдайност. Съпругът ѝ може дотолкова да се увлече от АА и новите си приятели, че — без да си дава сметка — отсъства от къщи по-често, отколкото когато е пиел. Виждайки недоволството ѝ, той ѝ препоръчва Дванадесетте стъпки на АА и се опитва да я поучава как да живее. Тя естествено смята, че в продължение на години се е справяла с живота много по-добре от него. И двамата взаимно

*В адаптирана форма Стъпките се използват също така от фамилните групи „Ал Анон“. Без да бъде част от АА, това обхващащо групи от цял свят общество е съставено от съпруги и съпрузи и други близки или приятели на алкохолици (принадлежащи към АА или все още пиещи). Адресът на неговата главна квартира е: Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862, USA.

се упрекуват и се питат, дали бракът им някога отново ще бъде щастлив. Може дори да започнат да подозират, че още от самото си начало не е бил добър.

Разбира се, съвместимостта може да бъде до такава степен нарушена, че да се налага раздяла. Тези случаи обаче са изключително редки. Алкохоликът, осъзнавайки на какво е била подложена съпругата му и сега напълно проумял до каква степен самият той е нанесъл вреда на нея и децата си, почти винаги приема брачните си задължения с желание да поправи това, което може, и да приеме това, което не може да поправи. Той постоянно прилага в дома си, често с добър резултат, всички Двандесет стъпки. В този момент той твърдо, но с много обич, започва да се държи като партньор вместо като лошо момче. И преди всичко най-накрая е убеден, че безотговорното флиртуване е неподходящ за него начин на живот.

В АА има много несемейни алкохолици, които желаят да встъпят в брак и са в състояние да го направят. Някои сключват брак с братя или сестри по съдба от АА. Какво става в такъв случай? В общи линии тези бракове са много добри. Общите им страдания като пиячи, общите им интереси в АА и духовната сфера често укрепват тези връзки. Могат да се наблюдават затруднения, само когато „момче срещне момиче от лагера на АА“ и последва любов от пръв поглед. Бъдещите партньори трябва да са стабилни членове на АА и да се познават от достатъчно дълго време, за да знаят, че съвместимостта им на духовно, интелектуално и емоционално равнище е истинска, а не самозаблуда. Трябва да са възможно най-твърдо убедени, че няма изгледи по-късно, под влияние на различни обстоятелства, да се появят такива дълбоки емоционални дефекти, които да ги осакатят. Тези размишления са еднакво истински и важни и за онези членове на АА, които сключват брак „извън“ братството.

При пълно разбиране и заемане на правилна жизнена позиция на зрели хора резултатите са много добри.

А какво може да се каже за многото членове на АА, които по една или друга причина не могат да водят семеен живот? В началото много от тях се чувстват самотни, наранени и изоставени, като виждат толкова много семейно щастие около себе си. Ако не могат да притежават такова щастие, може ли АА да им предложи други компенсации, които да имат подобна стойност и трайност? Да, когато те се опитват истински да ги открият. Заобиколени от толкова много приятели-анонимни алкохолици, тези така наречени самотници споделят, че вече не се чувстват самотни. В партньорски отношения с другите мъже и жени — те могат да се посветят на различни идеи, хора и градивни проекти. Свободни от брачни задължения, те могат да участват в дейности, които са недостъпни за семейните мъже и жени. Всеки ден виждаме тези наши членове да правят чудеса от добри дела, от което получават много радости.

Що се отнася до притежанието на пари и материални богатства, нашите възгледи претърпяха също толкова революционни промени. С малки изключения всички ние бяхме прахосници. Хвърляхме пари във всички посоки, за да доставим удоволствие на себе си и да впечатлим другите. По времето, когато пиехме, се държахме така, като че ли паричните ни източници бяха неизчерпаеми, въпреки че между запоите понякога отивахме в другата крайност и ставахме скъперници. Без да го осъзнаваме, всъщност просто трупахме средства за следващия гуляй. Парите бяха символ на удоволствия и престиж. Когато алкохолизмът ни се задълбочи, парите бяха само спешна необходимост, която можеше да ни осигури следващото пиене и временната забрава, която то ни носеше.

След присъединяването ни към АА това отношение рязко се

промени, като често достигаше до другата крайност. Похабените години ни хвърляха в паника. Мислехме, че няма да ни стигне времето да изградим отново разклатения си живот. Как можехме да се справим с ужасните си дългове, да се сдобием с приличен дом, да дадем образование на децата си и да заделим нещо за старини? Главната ни цел вече не беше финансовият успех; сега се борехме за материална обезпеченост. Дори когато работата ни отново бе потръгнала, тези ужасни страхове често продължаваха да ни преследват. Това отново ни превърна в скъперници, които си броят стотинките. Трябваше да имаме пълна финансова обезпеченост иначе. . . Забравяхме, че повечето алкохолици в АА имат доходи значително над средните; забравяхме огромната добра воля на братята ни от АА, които с готовност биха ни помогнали да си намерим по-добра работа, ако я заслужавахме; забравяхме за действителната или потенциална финансова несигурност на всяко човешко същество на света. И най-лошото, забравяхме Бога. По отношение на парите вярвахме единствено на себе си, и то не чак дотам.

Всичко това разбира се означаваше, че все още не бяхме постигнали душевно равновесие. Докато една работа ни изглеждаше само като начин за печелене на пари, а не като възможност да направим нещо полезно, докато придобиването на пари, осигуряващи ни финансова независимост, ни се струваше по-важно, отколкото правилната ни зависимост от Бога, ние все още бяхме жертва на неразумни страхове. Това бяха страхове, поради които едно спокойно и полезно съществуване, на каквото и да е финансово равнище, бе напълно невъзможно.

С времето обаче открихме, че с помощта на Дванадесетте стъпки на АА можехме да се отървем от тези страхове, независимо от това какви бяха финансовите ни перспективи. Можехме с добро настроение да извършваме някаква скромна работа, без

да се тревожим за утрешния ден. Ако материалното ни положение беше добро, вече не се страхувахме, че ще се влоши, защото се бяхме научили, че този род неприятности могат да се превърнат в големи придобивки. Нямаше значение какво е материалното ни състояние, от значение беше какво е душевното ни състояние. Парите постепенно се превръщаха от наш господар в наш слуга. Те се превръщаха в средство за изразяване на обич и размяна на услуги с тези около нас. Когато с Божията помощ спокойно приехме своята съдба, открихме, че можем да живеем в мир със себе си и да покажем на другите, които все още страдаха от същите стракове, че могат по същия начин да ги превъзмогнат. Открихме, че освобождаването от страха бе по-важно, отколкото освобождаването от нуждата.

Нека хвърлим поглед върху променените си възгледи по проблемите на личния престиж, властта, амбицията и лидерството. Това бяха подводните скали, в които се разбиваха корабите ни по времето, когато пиехме.

Практически всяко момче в САЩ мечтае да стане президент. Исква да бъде „първия човек“ в страната си. Когато порасне и види, че това е невъзможно, може добродушно да се усмихне на детските си мечти. По-късно открива, че истинското щастие не се състои в това да опитваш да станеш „първи човек“ или дори един от първите в изнурителната борба за пари, любов и престиж. Научава, че може да бъде доволен като изиграва добре картите, които животът му е раздал. Той е все още амбициозен, но вече не е абсурдно амбициозен, защото сега вижда реалната действителност. Исква да бъде това, което е.

С алкохолиците обаче това не е така. Когато АА беше все още младо общество, известен брой видни психолози и лекари направиха изчерпателно проучване върху голяма група така наречени проблемни пиячи. Лекарите не се опитваха да открият

колко различни сме един от друг; те търсеха такива личностни черти, които биха били общи за групата алкохолици. Те най-сетне излязоха със заключение, което изуми тогавашните членове на АА. Тези изтъкнати хора имаха смелостта да заявят, че повечето от наблюдаваните алкохолици се държаха все още детински, бяха прекалено чувствителни и страдаха от мания за величие.

Колко много ни обиждаше, нас алкохолиците, тази присъда! Не искахме да повярваме, че нашите мечти на възрастни хора често бяха всъщност детински. И смятайки, че животът се отнася грубо с нас, приемахме за съвсем естествено да бъдем чувствителни. Що се отнася до манията ни за величие, ние настоявахме, че сме обзети единствено от високи и оправдани амбиции да спечелим битката на живота.

През следващите години обаче повечето от нас постепенно се съгласиха с мнението на тези лекари. По-внимателно се вглеждахме в себе си и в околните. Видяхме, че сме били подтиквани от неоправдани страхове или безпокойство да превърнем живота си в надпревара за слава, пари и криворазбрано лидерство. И така, фалшивата гордост се превърна в обратната страна на разорителната монета, белязана със знака „страх“. Ние просто трябваше да бъдем номер едно, за да прикрием притаените си комплекси за малоценност. При променливи успехи се хвалехме, че ще постигнем още по-големи; когато ни побеждаваха, се чувствахме огорчени. Ако не постигахме особено големи успехи, изпадахме в депресия и страх. Тогавашната хората казваха, че сме „непълноценни“. Но сега се възприемахме като трески от същото дърво. Дълбоко в себе си бяхме безкрайно уплашени. Без значение бе дали, пиещи до забрава, продължаваме да седим на брега на живота или безразсъдно и своеволно се бяхме хвърлили на по-дълбоко, откъдето не можехме да изплуваме. Резул-

татът бе един и същ — повечето от нас почти намериха смъртта си в море от алкохол.

Днес обаче в съзрялото братство „Анонимни алкохолици“ тези пориви са възвърнати към истинската им цел и посока. Ние вече не се стремим да управляваме или властваме над околните, за да се почувстваме важни. Вече не търсим слава и почести, за да бъдем възхвалявани. Когато чрез преданост към семейството, приятелите, службата си и обществото печелим всеобща любов и понякога ни доверяват власт и ни избират на по-отговорни постове, ние се стараем да бъдем смирено благодарни и да полагаме повече усилия в дух на обич и служене. Истинското лидерство, както откриваме, се определя от добрия пример, а не от тщеславната демонстрация на власт и слава.

Още по-чудесно е усещането, че не трябва да бъдем специално отличени сред другите, за да бъдем полезни и истински щастливи. Малцина от нас могат да бъдат изявени лидери, а и не го желаем. Услуга, извършена с готовност; задължения, честно изпълнени; беди, безропотно приети или отстранени с Божията помощ; разбирането, че в къщи или в заобикалящия свят сме съратници в едно общо дело; добре разбираният факт, че в очите на Бога всички човешки същества са еднакво важни; доказателството, че обичта, която даряваме, ни се връща многократно; сигурността, че вече не сме изолирани и сами в изградените от самите нас затвори; сигурността, че вече не сме хора не на мястото си, а можем да се вместим и принадлежим към Божието мироздание — това са постоянните и основателни източници на удовлетворение от добре живян живот, които не могат да бъдат заместени от никаква помпозност и тържественост, от никакви количества материални блага. Истинската амбиция не е това, което мислехме. Истинската амбиция е дълбокото желание да живеем полезно и да вървим смирено под Божията

мисъл.

Тези малки етюди върху Дванадесетте стъпки на АА вече идват към края си. Разгледахме толкова много проблеми, че на някой може да се стори, че в АА има само мъчителни проблеми и изглаждане на конфликти. До известна степен това е вярно. Говорихме за проблеми, защото ние сме хора с проблеми, успели да намерят изход и път напред и желаещи да споделят опита си с всички, на които той може да е от полза. Защото само чрез приемане и решаване на проблемите си можем да живеем в мир със себе си и със заобикалящия свят и с Този, който стои над всички нас. Разбирането е ключът към правилните принципи и отношение към света, а правилните постъпки са ключът към добър живот; следователно радостта от живота е темата на стъпка Дванадесета на АА.

С всеки изминаващ ден от живота ни, нека всеки един от нас да усеща по-дълбоко вътрешния смисъл на простичката молитва на АА:

Нека Бог ни дари със спокойствие, за да приемем това, което не можем да променим,
със смелост, за да променим това, което можем,
и с мъдрост, за да прозрем разликата.

ДВАНАДЕСЕТ ТРАДИЦИИ

Традиция Първа

„Нашето общо благополучие трябва да стои на първо място; личното ни възстановяване зависи от единството на АА.“

ЕДИНСТВОТО на „Анонимни алкохолици“ е най-ценното качество на нашето братство. Животът ни, животът на тези, които ще се присъединят към него, зависи изцяло от това единство. Ако не останем единни, АА ще загине. Без единство сърцето на АА ще спре да тупти; артериите ни по света няма да разнасят животворната милост на Бога; Неговият дар за нас ще бъде прахосан безцелно. Върнали се обратно в пещерите си, алкохолиците ще ни упрекат, казвайки: „Какво страховтно нещо трябва да е било АА!“

„Това означава ли“, ще попита някой тревожно, „че в АА личността не се цени особено високо? Групата няма ли да се разпорежда с мен и в крайна сметка да ме погълне?“

Определено можем да отговорим на този въпрос с ясно и високо „Не!“. Вярваме, че няма друго братство на земята, което да полага по-всеотдайни грижи за отделните си членове; сигурно няма друго такова, което по-ревниво да пази правото на личността да мисли, говори и действа така, както смята за добре. Нито един член на АА не може да застави друг да направи каквото и да било; никой не може да бъде наказван или прогонван. Нашите Дванадесет стъпки към възстановяване са предложения; Дванадесетте традиции, които гарантират единството на

АА, не съдържат нито едно „Недейте“. Те многократно гласят „Ние би трябвало. . .“, но никога „Длъжни сте“.

За мнозина тази свобода на индивида прилича на чиста анархия. Всеки новодошъл, всеки приятел, който вижда АА за пръв път, е дълбоко озадачен. Те виждат свободата на границата на позволеното и все пак признават веднага, че АА има неотразима сила на целеустременост и активност. „Как“, питат те, „такава тъпна от анархисти може въобще да функционира? Как е възможно те да поставят на първо място общото благополучие? Какво, за Бога, ги държи заедно?“

Тези, които гледат по-внимателно, скоро откриват ключа към този странен парадокс. Всеки член на АА трябва да се придържа към принципите на възстановяване. Животът му всъщност зависи от спазването на определени духовни принципи. Ако се отклони прекалено много от тях, наказанието идва незабавно и сигурно; разболява се и умира. В началото той върви по пътя, защото трябва да го следва, но по-късно открива, че наистина би искал да води този начин на живот. Освен това открива, че не може да запази този безценен дар, ако не го споделя с други. Нито той, нито който и да било друг анонимен алкохолик не може да оцелее, ако не предава посланието на АА. В момента, в който дейността по стъпка Дванадесета доведе до оформяне на група, той открива нещо ново — че повечето отделни алкохолици не могат да се възстановят, ако не *съществува* група. Всеки започва да разбира, че е само малка частица от едно голямо цяло; че нито една лична жертва не е прекалено голяма, за да бъде съхранено Братството. Научава, че трябва да заглуши в себе си желанията и амбициите си, ако те носят вреда на групата. Ясно е, че групата трябва да оцелее, за да може да оцелее всеки неин отделен член.

Така от самото начало първият въпрос е, как най-добре да

живеем и работим заедно като групи. В заобикалящия ни свят виждаме как определени личностни черти разрушават цели народи. Борбата за богатство, власт и престиж разкъсва човечеството, както никога преди. Ако силни хора бяха стигали до задънена улица в стремежа си за мир и хармония, то какво щеше да стане с нашата неустойчива сбирщина от алкохолици? Както по-рано се бяхме борили и молили за собственото си възстановяване, точно така с цялото си сърце започнахме да търсим принципите, чрез които самото АА можеше да оцелее. Структурата на нашето Общество бе изградена в процеса на натрупване на опит.

Безкрайно много пъти в безброй градове и села ние разигравахме историята на Еди Рикенбакер и неговите смели другари, чийто самолет бе рухнал в Тихия океан. Както и ние, те в един миг бяха спасени от смърт, но все още бяха носени от вълните на опасно море. Колко добре *те* разбраха, че общото им благополучие трябва да дойде на първо място. Нито един не трябваше да постъпва егоистично по отношение на запасите от вода и хляб. Всеки трябваше да мисли за другите и всички те знаеха, че в постоянната вяра ще открият истинската сила. **И** те я откриха, достатъчно голяма, за да устои на всички дефекти на крехкия плавателен съд, на всяко изпитание на несигурност, болка и отчаяние и дори смъртта на един от тях.

Така беше и с АА. Чрез вяра и много труд бяхме в състояние да го изградим, учейки се от уроците на нашия невероятен опит. Днес те живеят в Дванадесетте традиции на „Анонимни алкохолици“, които — с Божията воля — ще съхранят нашето единство дотогава, докато Той има нужда от нас.

Традиция Втора

„За нашата обща цел има само един върховен авторитет — този на любящия Бог, така както Той се отразява в груповото ни съзнание. Нашите ръководители са само облечени в доверие служители. Те не управляват.“

Кой направлява дейността на АА? Кой я ръководи? Това също озадачава всеки приятел и новодошъл. Когато им се казва, че нашето Общество няма президент, притежаващ властта да го ръководи, няма ковчежник, който да може да заставя някого да плаща каквото и да е, няма управителен съвет, който да може да изхвърли някой допускащ грешки член на братството навън в тъмнината, че нито един член на АА не може да дава заповеди на друг и да изисква подчинение, нашите приятели възкликват в почуда: „Това е просто невъзможно! Тук нещо не е наред.“ Тогава тези практични хора прочитат традиция Втора и научават, че единственият авторитет в АА е любящият Бог, така както Той се възприема от груповото ни съзнание. Изпълнени със съмнения, те питат някой опитен член на АА дали това наистина действа. Този член, на вид напълно разумен човек, веднага отговаря: „Да! Съвсем определено действа.“ Нашите хора промърморват, че всичко това им изглежда неясно, мъгляво и доста наивно. След това започват да ни наблюдават с критичен поглед, научават по нещо от историята на АА и скоро се сдоби-

ват със солидни данни.

Кои са тези данни от живота на АА, които ни доведоха до този привидно невъзможен принцип?

Джон Доу, добър член на АА, се премества, да речем, в Мидълтаун, САЩ. Преценява, че сам вероятно няма да може да остане трезв, а дори и жив, ако не предава на други алкохолици това, което толкова щедро му е било дарено. Той изпитва духовен и етичен стремеж, защото стотици други може би страдат близо до него. Освен това на него му липсва старата му група. Той има нужда от други алкохолици също толкова, колкото те се нуждаят от него. Той посещава проповедници, лекари, издатели, полицаи и бармани. . . и в крайна сметка Мидълтаун вече има група, на която той е основател.

Тъй като е неин основател, на първо време той е и ръководител на групата. А и кой друг би могъл да бъде? Много скоро обаче той споделя поетата власт да ръководи всичко с първите алкохолици, на които е помогнал. В този момент благият диктатор става председател на комитет, съставен от негови приятели. Така се изгражда йерархията на увеличаващата се група — самоназначена, разбира се, защото няма друг начин. Само след няколко месеца групата на АА процъфтява в Мидълтаун.

Основателят и приятелите му се свързват духовно с ново-дошлите, наемат зали, осигуряват болнично лечение и молят жените си да правят литри и литри кафе. Тъй като са обикновени простосмъртни, основателят и приятелите му могат за малко да се наслаждават на славата. Те си казват един на друг: „Може би няма да е зле да държим здраво в ръцете си АА в този град. В крайна сметка ние имаме опит. Освен това, вижте колко много направихме за тези пияници. Те трябва да са ни благодарни!“ Вярно е, че понякога основателите и техните приятели са по-мъдри и по-скромни. Но по-често на този етап те не са такива.

В групата се появяват все по-сериозни проблеми. Просящите си остават просящи. Самотните сърца продължават да скърбят. Проблемите връхлитат като лавина. Все по-силни стават гласовете в кулоарите, които прерастват във вик: „Вечно ли ще ръководят групата тези старци? Нека проведем избори!“ Основателят и приятелите му са наранени и потиснати. Те се мятат от едно кризисно положение към друго; обръщат се с молби от един член към друг; полза обаче няма, революцията е започнала. Груповото съзнание надделява.

Идват изборите. Ако основателят и приятелите му са служили добре, те могат — за тяхно удивление — да бъдат преизбрани за известно време. Но ако са се съпротивлявали упорито на нарастващата вълна на демокрация, могат да бъдат напълно отхвърлени. И в двата случая групата сега има т. нар. ротационен комитет със силно ограничена власт. В никакъв случай неговите членове не могат да управляват или ръководят групата. Те са служители. Понякога имат неблагодарната привилегия да тичат по многобройните задачи, от които групата се нуждае. Начело с председателя те се грижат за осъществяване на връзките с обществеността и подготвят сбирките. Ковчезникът, отговорен пред групата, взема парите от шапката, която се подава по време на сбирките, внася ги в банката, плаща наема за помещенията и другите сметки и изготвя редовни отчети за деловите срещи. Секретарят следи да има литература на масата, организира телефонните дежурства, отговаря на писмата и разпраща съобщения за сбирките. Това са простите услуги, които дават възможност на групата да функционира. Членовете на комитета не дават никакви съвети от духовно естество, не съдят поведението на останалите, не издават заповеди. Ако се опитат да направят това, всеки от тях може да бъде отстранен при следващите избори. И така те малко късно откриват, че всъщ-

ност са служители, а не управници. Това е всеобщият опит. По този начин навсякъде в АА груповото съзнание определя условията, съгласно които служат неговите ръководители.

Това ни довежда право до въпроса: „Има ли истинско ръководство в АА?“ Съвсем определено отговорът е: „Да, независимо от привидната му липса.“ Нека отново се върнем към отстранения основател и неговите приятели. Какво става с тях? След като утихнат болката и тревогата, у тях настъпва неуловима промяна. Те се разделят на две групи, известни на жаргона на АА като „заслужили деятели“ и „кървящи дякони“. Заслужил деятел е този, който разбира мъдростта на груповото решение, който не се сърди за това, че са го лишили от положението му, чиито преценки, подсилени от значителния му опит, са разумни, който желае да стои тихо и мирно настрана, като търпеливо изчаква по-нататъшното развитие на нещата. Кървящ дякон е този, който е твърдо убеден, че групата не е в състояние да се справи без него, който постоянно се стреми да бъде преизбран в ръководството и продължава да затъва в самосъжаление. Някои кървят толкова силно, че — изгубили изцяло духа и принципите на АА — се пропиват. На моменти теренът на АА изглежда покрит с кървящи форми. Почти всеки ветеран в нашето Общество е преминал до известна степен през този процес. За щастие, повечето превъзмогват това и се превръщат в заслужили деятели. Те стават истинските и несменяеми водачи на АА. Те дават спокойните мнения, сигурните знания и смирения опит, които помагат за преодоляването на кризисни положения. В трудни моменти групата неизбежно се обръща към тях за съвет. Те стават изразители на груповото съзнание; в действителност те са истинският глас на „Анонимни алкохолици“. Те не ръководят чрез мандат; те водят с примера си. Това е опитът, който ни доведе до заключението, че груповото съзнание, съвет-

вано от старейшините, в крайна сметка е по-мъдро от един единствен водач.

Когато АА бе само на три години, се случи нещо, което доказва истинността на този принцип. Един от първите членове на АА, изцяло против собственото си желание, бе принуден да се съобрази с мнението на групата. Ето как сам той разказва тази история:

„Един ден изпълнявах програмата по стъпка Дванадесета в една болница в Ню Йорк. Собственикът, Чарли, ме повика в кабинета си. 'Бил', каза той, 'мисля, че е срамота, че си в такова тежко финансово състояние. Около теб тези пияници се възстановяват и започват да печелят пари, а ти по цял ден се занимаваш с тази работа и си без пукната пара. Не е честно.' Чарли порови из бюрото си и измъкна един стар финансов отчет. Като ми го подаваше, той продължи: 'Този отчет показва колко пари е печелила тази болница през двадесетте години. Хиляди долари месечно. И сега би трябвало да ги има и ще ги има — стига да искаш да ми помогнеш. Защо не пренесеш дейността си тук? Ще ти дам кабинет, една прилична разплащателна сметка и значителен дял от печалбите. Преди три години, когато главният ми лекар Силкуорт започна да ми разказва за идеята да се помага на пияниците духовно, аз си рекох, че това е безмислица, но покъсно промених мнението си. Някой ден тази банда бивши пияници ще изпълни Медисън Скуеър Гардън и не виждам защо ти трябва междувременно да гладуваш. Това, което ти предлагам, е напълно етично. Можеш да станеш непрофесионален лечител и при това ще работиш в тази област по-успешно от когото и да било'.

Аз бях объркан. Имах известни угризения на съвестта, докато не разбрах колко етично наистина бе предложението на Чарли. Нямаше нищо лошо в това да стана непрофесионален

лечител. Помислих си за Луиз, която всеки ден се връщаше изтощена от работата си в магазина, само за да започне да готви вечеря за пълна къща с пияници, които не внасяха никакви пари в домакинството. Помислих си за големите суми, които все още дължах на кредитори от Уолстрийт. Помислих си за много от моите приятели алкохолици, които печелеха повече от всякога. Защо да не направя същото и аз?

Въпреки че помолих Чарли да ми даде известно време да размисля, вече почти бях взел решение. В метрото по обратния път за Бруклин ми се стори, че усещам направляващата ръка на провидението. Чух само едно изречение, но то беше много убедително. Всъщност то идваше направо от Библията — един глас ми повтаряше: 'Работникът заслужава възнаграждението си.' Пристигайки у дома, заварих Луиз както обикновено да готви, докато трима пияници хвърляха изгладнели погледи към вратата на кухнята. Дръпнах я настрани и ѝ съобщих чудесната новина. Тя прояви интерес, но не се зарадва чак толкова много, колкото очаквах.

Тази вечер имаше сбирка на групата. Въпреки че нито един от алкохолиците, които живееха у нас, не бе престанал да пие, някои други бяха успели. Заедно със съпругите си те се тълпяха в хола на първия етаж. Веднага им разказах за предоставената ми възможност. Никога няма да забравя техните каменни лица и неподвижния поглед, с който ме следяха. Още докато говорех, ентузиазмът ми се изпаряваше. Настъпи дълго мълчание.

Тогава почти срамежливо един от приятелите ми започна да говори. 'Знам колко ти е трудно, Бил. Това много ни притеснява. Често сме си задавали въпроса какво бихме могли да направим. Мисля обаче, че говоря от името на всички, когато казвам, че това, което предлагаш сега, ни притеснява много повече.' Гласът на говорещия стана по-уверен. 'Не си ли даваш сметка', продъ-

лжи той, 'че никога не можеш да бъдеш професионалист? Колкото и щедър да е Чарли към нас, не разбираш ли, че не можем да се обвържем с неговата или с която и да е друга болница? Казваш, че предложението на Чарли е етично. Разбира се, че е етично, но това, което правим, не се крепи само на етиката; трябва нещо много повече. Разбира се, че идеята на Чарли е добра, но не е достатъчно добра. Става въпрос за живот и смърт, Бил, и на нас ни трябва само най-доброто!' Приятелите ми ме изгледаха предизвикателно, а говорещият продължи: 'Бил, не си ли казвал често тук, по време на тези сбирки, че понякога доброто е враг на най-доброто? Е добре, сега случаят е точно такъв. Не можеш да ни причиниш това!'

Така говореше груповото съзнание. Групата бе права, а аз грешах; гласът в метрото не бе гласът на Бог. Сега, идващ от моите приятели, звучеше истинският глас. Аз слушах и, слава Богу, се подчиних.“

Традиция Трета

„Единственото условие, за да стане един алкохолик член на АА, е желанието му да спре да пие.“

ТАЗИ Традиция има дълбок смисъл. АА наистина казва на всеки тежък пияч: „Ти си член на АА, ако сам го поискаш. Можеш да заявиш, че си с нас; никой не може да те държи извън организацията. Няма значение кой си, няма значение колко ниско си паднал, няма значение колко сериозни са емоционалните ти проблеми — дори престъпленията ти — не можем да те оставим извън АА. Ние *не искаме* да те оставим навън. Не се страхуваме, че ще ни навредиш, независимо от това колко си деформиран или буен. Ние само искаме да сме сигурни, че ще получиш същата възможност за трезвост, която ни бе дадена на нас. И така, ти си член на АА от момента, в който сам заявиш това.“

Установяването на този принцип на членство отне много години на мъчителни опити. Когато започвахме, нищо не изглеждаше толкова крехко, толкова чупливо, колкото една група на АА. Малко от алкохолиците, които канехме, ни обръщаха внимание; повечето от тези, които се присъединяваха към нас, бяха като мъждукащи свещици в бурята! Едно след друго

*През 1954 г. името на Алкохолната фондация (Alcoholic Foundation, Inc.) беше променено на Съвет на Главната служба на „Анонимни алкохолици, Инк.“ (General Service Board of Alcoholics, Inc.), така че понастоящем канцеларията на Фондацията се нарича Канцелария на Главната служба (General Service Office).

техните несигурни огънчета изгасваха и не можеха да бъдат запалени отново. Постоянната ни мисъл, макар и неизказана, бе: „Кой от нас ще бъде следващият?“

Един член на АА описва образно тези дни: „В един момент“, казва той, „всяка група на АА си имаше многобройни правила за членство. Всеки бе обезумял от страх, че нещо или някой ще преобърне лодката и ще ни изхвърли обратно към пиенето. Канцеларията на нашата Фондация помоли всяка група да изпрати списък на „защитните“ си правила. Общият списък бе километричен. Ако всички тези правила действаха навсякъде, изобщо никой нямаше да може да се присъедини към АА, толкова големи бяха нашите тревоги и страхове.

Бяхме решили да не допускаме до АА никой, освен тази хипотетична група хора, които наричахме „чисти алкохолици“. Освен пиянството и нещастните му последствия, те не трябваше да имат други усложнения. И така просяците, скитниците, обитателите на приюти за душевно болни, затворниците, особняците, смахнатите и падналите жени не бяха допускани. Да, уважаеми господине, ние приемахме само чистите и уважавани алкохолици! Всеки друг със сигурност би довел до нашата гибел. Освен това, ако приемехме такава папlach, какво биха казали за нас порядъчните хора? Бяхме издигнали непробиваеми стени около АА.

Може би това сега звучи комично. Може би си мислите, че ние ветераните проявявахме твърде голяма нетърпимост. Но мога да ви кажа, че тогава нямаше нищо смешно. Бяхме мрачни, защото чувствахме, че животът и домовете ни са заплашени, а с това не можехме да се шегуваме. Проявявахме нетърпимост, казвате вие. Е добре, бяхме уплашени. И естествено започнахме да се държим като почти всички изплашени хора. В крайна сметка не е ли страхът истинската основа на нетърпимостта? Да, ние проявявахме нетърпимост.“

Как можехме да се досетим тогава, че всички тези страхове ще се окажат безпочвени? Как можехме да знаем, че хиляди от тези понякога ужасяващи хора щяха по удивителен начин да се възстановят и да станат нашите най-добри деятели и близки приятели? Можехме ли да вярваме, че процентът на разводите в АА щеше да бъде много по-нисък от средния? Можехме ли да предвидим, че трудни хора щяха да се превърнат в наши основни учители по търпение и толерантност? Можеше ли някой тогава да си представи една общност, включваща всякакви всевъзможни характери и справяща се с лекота с расовите, религиозни, политически и езикови бариери?

Защо в крайна сметка АА изостави всички правила за членство? Защо оставихме на всеки новодошъл сам да реши дали е алкохолик и дали желае да се присъедини към нас? Защо посмяхме да кажем, противно на опита на всички общества и правителства, че няма да наказваме и да лишаваме от право на членство който и да е анонимен алкохолик, че не трябва никога да принуждаваме който и да е да плаща нещо, да вярва в нещо или да спазва някакви правила?

Отговорът, както се вижда в традиция Трета, е съвършено прост. Най-накрая опитът ни научи, че да отнемем на някой алкохолик шанса да се възстанови, означаваше понякога да произнесем смъртната му присъда и да го обречем на безкрайни страдания. Кой смееше да бъде съдия, прокурор и палач на собствения си болен брат?

Група след група виждаха тези възможности и най-накрая се отказваха от всякакви правила за членство. Един след друг драматичните случаи затвърдиха това решение, докато най-накрая то се превърна във всеобща традиция. Тук даваме два примера:

Според календара на АА течеше година Втора. По това време единственото, което можеше да се види, бяха две борещи се да

просъществуват безименни групи алкохолици, които се опитваха да си пробият път към светлината.

В една от тези групи се появи нов човек, почука на вратата и помоли да го пуснат вътре. Той поговори откровенно с най-стария член на групата. Скоро стана ясно, че е почти безнадежден случай, но повече от всичко иска да се възстанови. „Но“, попита той, „ще ми позволите ли да се присъединя към групата? Тъй като съм жертва на друго пристрастие, което се осъжда още по-лошо и от алкохолизма, може би няма да ме допуснете между вас? Или пък ще ме допуснете?“

Това беше проблем. Какво трябваше да направи групата? Най-старият член повика други двама и насаме им представи ужасните факти. Той каза: „Е добре, какво да правим? Ако го отхвърлим, скоро ще умре. Ако го допуснем, Бог знае какви неприятности ще ни донесе. Какъв да бъде отговорът — да или не?“

В началото старейшините гледаха само на лошите страни. „Ние се занимаваме“, казаха те, „само с алкохолици. Не трябва ли да жертваме този в името на многото други?“ Така обсъждането продължаваше, докато съдбата на новодошлия висеше на косъм. Тогава един от тримата проговори със съвсем различен тон: „Всъщност ние се страхуваме“, каза той, „за собствената си репутация. Страхуваме се много повече от това, какво ще кажат хората, отколкото от неприятностите, които този нов алкохолик би могъл да ни навлече. Докато говорехме, пет кратки думи минаваха през съзнанието ми. Нещо в мен непрекъснато повтаряше: 'Какво би направил нашият Господар?' Не бе казана нито дума повече. И наистина, какво още *можеше* да бъде казано?“

Преизпълнен с радост, новодошлият се залови за работа по стъпка Дванадесета. Той неуморно предаваше посланието на АА на десетки хора. Тъй като това бе една от най-рано формираните

групи, тези десетки се умножиха до хиляди. Той нито веднъж не обезпокои когото и да е с другите си затруднения. АА бе направило първата крачка към оформянето на традиция Трета.

Скоро след като човекът с двата порока бе почукал на вратата ни, другата АА група прие за член един търговски пътник, когото ще наречем Ед. Той беше амбициозен и нахакан като всеки търговски пътник. Всяка минута му хрумваше поне една идея как да подобри работата на АА. Той предлагаше тези идеи на събратята си със същия горещ ентузиазъм, с който продаваше автомобилни масла. Но той имаше една идея, която не можеше да пласира. Ед беше атеист. Любимата му мания бе, че АА щеше да се оправя по-добре без „Божиите глупости“. Той тероризираше всички и всички очакваха, че скоро ще се запие — защото по това време АА стоеше на религиозни позиции. Мислехме, че той ще бъде тежко наказан за това богохулство. Колкото и странно да бе обаче, Ед си оставаше трезв.

С времето дойде и неговият ред да говори на една от сбирките. Ние изтръпнахме, защото знаехме какво ще последва. Той отдаде дължимото на Братството; разказа за това, как семейството му отново се е събрало; възхвалява честността; припомни за радостта, която носи работата по стъпка Дванадесета; и тогава развали всичко. Ед се развика: „Не мога да понасям тези Божи работи. Глупости! Това са измишльотини за слаби хора. Те не са нужни на тази група и аз няма да се примиря! По дяволите!“

Вълна от възмущение и гняв обхвана групата, като всеки член реши: „Трябва да бъде прогонен!“

Старейшините дръпнаха Ед настрана. Казаха му твърдо: „Тук не можеш да говориш по този начин. Трябва или да престанеш, или да напуснеш.“ Тогава Ед се обърна към тях със сарказъм: „Хайде бе! Не думай!“ Той се протегна към един рафт и взе

снопче листове. Най-отгоре лежеше предговорът на книгата „Анонимни алкохолици“, която тогава се подготвяше за печат. Започна да чете на глас: „Единственото условие за членуване в АА е желанието да се спре пиенето.“ Ед неумолимо продължи: „Когато написахте това изречение, искрени ли бяхте или не?“

Смаяни, старейшините се спогледаха, защото знаеха, че той печели. И така Ед остана.

Ед не само остана, но остана и трезв в продължение на месеци. Колкото по-дълго оставаше трезв, толкова по-гръмко говореше — против Бог. Групата бе толкова обезпокоена, че всякакво братско милосърдие се бе изпарило. „Кога най-сетне“, мърмореха помежду си членовете, „ще се пропиет този тип?“

Доста по-късно Ед замина по работа извън града. След няколко дни пристигна новината. Беше изпратил хабер с молба да му изпратим пари, а всеки от нас знаеше какво означава *това*. След това се обади по телефона. В онези дни ние бяхме готови да се втурнем където и да е заради стъпка Дванадесета, колкото и безнадежден да беше случаят. Но този път никой не помръдна. „Оставете го на мира! Нека веднъж опита да се справи сам; може би това ще му послужи за урок!“

Две седмици по-късно Ед се промъкнал през нощта в къщата на един от членовете на АА и без да се обади на семейството, си легнал да спи. На следващия ден стопанинът на къщата и негов приятел си пиели сутрешното кафе. По стълбата се чул шум. За тяхно удивление се появил Ед. Усмивайки се смутено, той им казал: „Е, приятели, приключихте ли със сутрешната медитация?“ На тях веднага им станало ясно, че искрено се интересува. От дума на дума им разказал какво се е случило.

В съседен щат Ед се бил подслонил в някакъв евтин хотел. След като всичките му призиви за помощ бяха отблъснати, в трескавия му мозък започнали да минават следните мисли: „Те

ме изоставиха. Изоставен съм от собствените си братя. Това е краят. . . Нищо не ми остава.“ Както се мятал в леглото, ръката му се плъзнала по бюрото, докосвайки някаква книга. Разтваряйки книгата, той се зачел. Книгата се оказала Гидеонска Библия. Ед никога повече не сподели какво е видял и почувствал в тази хотелска стая. Беше 1938 година. От тогава не е пил.

Днес, когато се събират ветераните, които познават Ед, те казват: „Какво щеше да стане, ако бяхме успели да изхвърлим Ед за неговото богохулство? Какво щеше да стане с него и с всички останали, на които той по-късно помогна?“

Така ръката на Провидението навреме ни даде знак, че всеки алкохолик е член на нашата Общност, когато *сам* реши това.

*Gideons International е името на протестантска организация, основана през 1899 г. от група търговски пътници, която се занимава с разпространение на Библията по хотели, болници и др. публични места. (Бел. ред.)

Традиция Четвърта

„Всяка група трябва да бъде независима, освен по отношение на дела, които засягат други групи или АА като цяло.“

НЕЗАВИСИМОСТТА е голяма дума. По отношение на нас обаче тя просто означава, че всяка група може да ръководи дейността си точно както ѝ харесва, освен в случаите, когато е заплашено АА като цяло. Тук възниква същият въпрос, който бе поставен в традиция Първа. Не е ли такава свобода безразсъдно опасна?

През годините опитахме всякакви възможни отклонения от нашите Дванадесет стъпки и Дванадесет традиции. Това беше неизбежно, защото преди всичко ние сме една банда егоцентрични индивидуалисти. Деца на хаоса, ние предизвикателно си играехме с всички видове огън, но излязохме от него невредими и, както ни се струва, по-мъдри. Точно тези отклонения доведоха до много опити и грешки, които, с Божията милост, направиха от нас това, което представляваме днес.

Когато традициите на АА бяха публикувани за пръв път през 1946 г., вече бяхме сигурни, че една АА група може да издържи на всякакви удари. Видяхме, че групата, точно както и отделни-

*През 1954 г. името на Алкохолната фондация (Alcoholic Foundation, Inc.) беше променено на Съвет на Главната служба на „Анонимни алкохолици, Инк.“ (General Service Board of Alcoholics, Inc.), така че понастоящем канцеларията на Фондацията се нарича Канцелария на Главната служба (General Service Office).

ят ѝ член, трябва да се придържа към такива изпитани принципи, които могат да осигурят оцеляването ѝ. Бихме открили, че процесът на опити и грешки е безопасен. Ние бяхме толкова сигурни в това, че в първия вариант на Традициите имаше толкова важно изречение: „Всеки двама или трима алкохолици, събрали се в името на трезв живот, могат да се нарекат група на АА при условие, че като група нямат други цели.“

Това разбира се означаваше, че иммахме смелостта да заявим, че всяка АА група е една самостоятелна единица, която се ръководи в своята дейност от собственото си съзнание. Провъзгласявайки тази огромна свобода, ние сметнахме за необходимо да формулираме само две важни ограничения: Групата не биваше да върши нищо, което да накърнява АА като цяло, нито да обвързва дейността си с дейността на други организации или лица. Би било много опасно, ако започнем да наричаме някои групи „привърженици“ или „противници на сухия режим“, други „републиканци“ или „комунисти“, а трети „католици“ или „протестанти“. Една група на АА трябваше да се придържа към своите задачи или щеше да загине. Единствената ѝ цел трябваше да бъде трезвостта. За всичко останало имаше пълна свобода на мислене и действие. Всяка група имаше правото да допуска грешки.

Когато АА беше все още младо общество, се оформяха много групи, кипящи от желание да работят. В един град, който ще наречем Мидълтаун, започна истински „бум“. Жителите на града се бяха развихрили. Възнесени до небесата, ветераните мечтаеха за нововъведения. Те решиха, че градът се нуждае от голям Център за алкохолици, нещо като модел, който групите на АА биха могли да възпроизведат навсякъде. На първия етаж трябваше да има клуб; на втория щеше да има изтрезвително отделение и на алкохолиците щяха да се дават средства за

изплащане на старите им дългове; на третия етаж трябваше да бъде организирана образователна програма разбира се без спорни въпроси. Във въображението блестящият Център щеше да се извисява още няколко етажа нагоре, но на първо време три бяха достатъчни. За това бяха необходими много пари, парите на други хора. Ако щете вярвайте, ако щете не, но редица богати граждани подкрепиха идеята.

И все пак сред алкохолиците имаше малка група консервативни противници на идеята. Те писаха до Фондацията, главната квартира на „Анонимни алкохолици“ в Ню Йорк, като поискаха мнението ѝ за такива проекти. Бяха научили, че ветераните, с цел да подсигурият нещата, се готвеха да се обърнат към Фондацията за специално разрешение. Малката група бе обезпокоена и скептично настроена.

Разбира се, имаше и организатор на проекта — изключителен организатор. С красноречието си той успокояваше всички страхове, независимо от предупреждението на съвета на Фондацията, че няма да бъде издадено официално одобрение и всички експерименти на АА групи на други места да се ангажират с медицина и образование се бяха провалили. За да подсигури нещата, организаторът създаде три корпорации и стана президент и на трите. Прясно боядисан, новият Център блестеше. Топлината му огряваше целия град. Скоро нещата започнаха да се оживяват. За да се осигури от всички страни поддържането на непрекъснатата дейност, бяха приети шестдесет и едно правила.

Но уви, тази блестяща картина скоро помръкна. Спокойствието бе заменено от объркване. Стана ясно, че някои пияници копнеят за просвета, но се съмняваха дали са алкохолици. Личностните дефекти на други вероятно можеха да бъдат излекувани чрез паричен заем. Някои се записваха в клуба, но само защото се чувстваха самотни. Понякога ентузиазирани кандидати

се устремяваха и към трите етажа. Някои започваха от най-горния и стигаха до най-долния, като ставаха членове на клуба; други започваха в клуба, напиваха се, попадаха в болницата, а най-сетне достигаха до образователната програма на третия етаж. Всичко приличаше на жужащ пчелен кошер, но за разлика от кошерите беше олицетворение на суматохата. Една група на АА като такава просто не можеше да се справи с такъв проект. Това беше разбрано прекалено късно. И тогава дойде неизбежният взрив — нещо наподобяващо това, което се случи, когато избухна парният котел на фабриката за строителни материали „Уомбли“. Смразяващ облак от страх и разочарование надвисна над АА групата.

Когато облакът се разсея, се случи нещо удивително. Главният организатор писа до Фондацията. Той каза, че е трябвало да обърне повече внимание на опита на АА. След това направи нещо друго, което впоследствие влезе в класиката на АА. Всичко беше вместено на една малка картичка. На лицевата ѝ страна пишеше: „Група №1 на Мидълтаун. Правило №62.“ При отваряне на картичката едно единствено изречение се набиваше в очи: „Не си вири прекалено носа“.

По този начин според традиция Четвърта една група на АА бе упражнила правото си да допусне грешка. Освен това бе направила огромна услуга на общността „Анонимни алкохолици“, защото смирено бе пожелала да използва урока, който бе научила. Беше се свързала със смях и се бе устремила към добри неща. Дори главният архитект, изправен сред развалините на бляновете си, можеше да се смее на самия себе си — а това е връхната точка на смириенето.

Традиция Пета

*„Всяка група има една единствена цел
— да предава посланието си на алко-
холиците, които все още страдат.“*

„**О**БУЩАРИЮ, дръж се за обущарския си калъп!. . .“ По-добре е да правиш едно нещо много добре, отколкото много неща — нескопосно. Това е централната тема на тази Традиция. Около нея се обединява нашето Общество. Самото оцеляване на нашето Братство изисква съхранението на този принцип.

„Анонимни алкохолици“ могат да бъдат сравнени с група лекари, които биха могли да открият лекарство за рака и от чиито дружни усилия зависи отговорът за страдащите от тази болест. Вярно е, че всеки лекар в една такава група би могъл да има своя собствена специалност. Всеки един от тях понякога би желал да се посвети по-скоро на собствената си област, отколкото да работи само с групата. Но след като са открили подходящо лекарство, след като е станало ясно, че то може да бъде постигнато само с общите им усилия, то всички те ще се чувстват длъжни да се посветят изцяло на лечението на рака. Пред перспективата за такова чудотворно откритие всеки лекар би оставил настрана другите си лични амбиции, каквото и да му струва това.

Също толкова здраво обвързани по задължение са и членовете на „Анонимни алкохолици“, които са доказали, че могат да помогнат на проблемните пиячи така, както рядко се удава на

някой друг. Уникалната способност на всеки от АА да се постави в положението на новодошлия и да помогне за възстановяването му не зависи в никакъв случай от образованието му, от красноречието му или от което и да е друго негово индивидуално умение. Единственото нещо, което има значение, е че той е алкохолик, който е открил пътя към трезвостта. Това наследство от страдание и възстановяване лесно се предава от един алкохолик на друг. Това е нашият Божи дар и даряването му на други като нас е основната цел, която днес вдъхновява АА по цялото земно кълбо.

Има и друга причина за тази единствена цел. Големият парадокс на АА се състои в осъзнаването на факта, че рядко можем да съхраним скъпоценния дар на трезвостта, ако не го подаряваме другиму. Ако една група лекари притежава средство за лечение на рака и не го дава на болните поради някакви корисни причини, то тези лекари биха страдали от угризения на съвестта. И все пак това няма да заплашва живота им. За нас, ако пренебрегваме тези, които все още страдат, съществува постоянна опасност за живота и душевния ни покой. Под натиска на тези изисквания на инстинктите за самосъхранение, дълг и любов не е странно, че нашето Общество е достигнало до заключението, че има само една висша задача — да предава посланието на АА на онези, които не знаят, че има спасение.

Като разкрива мъдростта за единствената цел на АА, един от членовете на братството разказва следната история:

„Един ден бях неспокоен и чувствах, че е по-добре да свърша малко работа по стъпка Дванадесета. Може би това щеше да ме предпази от залитане. Но първо трябваше да открия някой пияница, с когото да поработя.

И така, скочих в метрото до градската болница, където попитах д-р Силкуорт дали има подходящ случай. 'Нищо особено

обещаващо', каза докторчето. 'Има един тип на третия етаж, който може да е подходящ. Той обаче е един ужасно корав ирландец. Никога не съм виждал по-голям инат. Крещи, че ако партньорът му се отнася по-добре с него и ако жена му го остави на мира, бързо ще се оправи с алкохолния си проблем. Мина през тежък пристъп на алкохолен делириум, все още не е на себе си и подозира всички. Не звучи добре, нали? Работата с него обаче може да ти е от полза, така че защо не опиташ?'

Малко след това седях до една огромна човешка развалина. Определено враждебно настроен, той се взираше в мен, а очите му приличаха на цепки в червендалестото му и подпухнало лице. Трябваше да се съглася с доктора — той наистина не изглеждаше добре. Аз обаче му разказах собствената си история. Обясних му какво чудесно Братство имаме, колко добре се разбираме. Подчертах колко безнадеждни са проблемите на пияниците. Настоявах, че малко алкохолици могат да се справят с тях сами, но че в нашите малки групи заедно можехме да постигнем това, което бе невъзможно, ако бяхме сами. Той ме прекъсна, за да се присмее на това и каза, че сам ще се справи с жена си, партньора си и алкохолизма си. Саркастично ме попита: 'И колко струва всичко това?'

Бях благодарен, че мога да му отговоря: 'Абсолютно нищо.'

Следващият му въпрос бе: 'Какво ще получиш *ти* за това?'

Разбира се, отговорът ми бе: 'Собствената ми трезвост и един щастлив живот.'

Все още изпълнен със съмнения, той попита: 'Наистина ли единствената причина, за да си тук, е да опиташ да помогнеш на мен и на себе си?'

'Да', казах аз. 'Това е абсолютната истина. Няма уловки.'

Тогава колебливо се опитах да говоря за духовната страна на нашата програма. Само да можехте да видите какъв смразяващ

поглед ми хвърли този пияница! Едва произнесох думата 'духовен' и той се нахвърли. 'О!', възкликна той. 'Сега разбирам! Ти търсиш жертви за някаква проклета духовна секта. Защо казваш, че няма уловки? Аз принадлежа към една велика църква, която означава всичко за мен. И ти имаш наглостта да ми говориш за религия!'

Слава Богу, намерих правилен отговор за това. Той се основаваше изцяло на единствената цел на АА. 'Ти имаш вяра', казах аз. 'Вероятно тя е по-дълбока от моята. Без съмнение ти имаш по-добро религиозно образование от моето. Затова аз не мога да ти кажа нищо за религията. Дори и не искам да се опитвам. Обзалагам се също така, че би могъл да ми дадеш идеално определение за смирението. Но от това, което ми разказа за себе си и за проблемите си и как мислиш да ги разрешиш, мисля, че зная какво не е наред.'

'Добре', каза той. 'Казвай!'

'Е добре', казах аз. 'Мисля, че ти си просто един надут ирландец, който си въобразява, че може да върти всичко на пръста си.'

Това наистина го разтърси. След като обаче се успокои, той започна да слуша, докато аз се опитвах да му покажа, че смирението е основният ключ към трезвостта. Най-накрая той видя, че не се опитвам да променя религиозните му възгледи, че искам той да открие благодатта в собствената си религия, която би помогнала на възстановяването му. След това ние се разбирахме добре.“

„Сега“, заключава ветеранът, „нека предположим, че бях принуден да говоря на този човек по въпросите на религията. Нека предположим, че му бях отговорил, че АА се нуждае от много пари; че АА се занимава с просвета, болници и лечение. Нека предположим, че му бях предложил да му помогна в

домашните и служебни дела. Докъде щяхме да стигнем? Доникъде, разбира се.“

Години по-късно нашият корав ирландец обичаше да казва: „Моят наставник успя да ме спечели за една идея и това бе трезвостта. В онзи момент аз не бих могъл да видя стойността на нищо друго.“

Традиция Шеста

„Една група на АА не може да поддържа, финансира или предоставя името на АА на каквито и да е родствени общности или странични организации, защото проблемите, свързани с пари, собственост и престиж, ни отклоняват от основната ни цел.“

ВЕДНАГА щом разбрахме, че сме намерили отговор за алкохолизма, ни се струваше логично, че бихме могли да намерим отговор и за редица други неща. Мнозина смятаха, че групите на АА биха могли да се занимават с бизнес, биха могли да финансират всяко начинание в областта на борбата с алкохолизма. Всъщност ние се чувствахме длъжни да заложим цялата тежест на името на АА в полза на достойни каузи.

Ето някои от нещата, за които мечтаехме. Болниците не обичаха алкохолиците и затова си мислехме, че би трябвало да разкрием наша верига от болници. Хората имаха нужда да им се разяснява какво представлява алкохолизмът и затова трябваше да просвещаваме обществото, дори да напишем отново училищните и медицинските учебници. Искахме да събираме несретници от бордеите, да подбираме тези, които можеха да се излекуват и да създадем условия за останалите да печелят хляба си в определени затворени колективи. Може би такива места биха имали големи приходи, с които да продължим другите си добри дела. Ние сериозно мислехме да променим законите на страната, като в тях се впише, че алкохолиците са болни хора. Те не бива-

ше повече да бъдат хвърляни в затворите; трябваше да бъдат освобождавани под наше попечителство. Ние трябваше да разпрострем АА над тъмните ъгли на наркоманията и престъпността. Щяхме да основаваме групи от хора, изпаднали в депресия или параноя; колкото по-тежки бяха неврозите, толкова по-добре за нас. Логично бе, че след като можехме да се справим с алкохолизма, можехме да се справим с който и да е друг проблем.

Хрумна ни, че можем да пренесем идеите си във фабриките и да накараме работниците и капиталистите да започнат да се обичат. Нашата безкомпромисна честност би могла да изчисти политиката. Опрени с една ръка на религията, с другата на медицината, щяхме да изгладим техните противоречия. След като се бяхме научили да живеем толкова щастливо, щяхме да покажем и на другите пътя към щастието. Защо не, мислехме си, нашето Братство на анонимни алкохолици можеше да се окаже авангарда на новия духовен прогрес! Можехме да променим света.

Да, такива бяха мечтите ни в АА. Това бе толкова естествено, при положение че повечето алкохолици бяха банкрутирвали идеалисти. Почти всеки от нас би желал да бъде изключително полезен, да върши велики дела, да въплъти всички идеали. Ние всички сме перфекционисти, които, неуспели да достигнат до съвършенство, бяха отишли до другата крайност, хвърляйки се към бутилката и забвението. С помощта на АА Провидението ни изведе до най-трепетните ни очаквания. Защо тогава да не споделим начина си на живот с всички?

В началото опитахме с АА болници — всички до една се провалиха. Стана така, защото не е възможно една група на АА да се занимава с бизнес; както се казва, много баби — келяво дете. Групите на АА се хвърлиха към образованието и когато започнаха публично да защитават една или друга форма, хората се

объркаха. С какво се занимаваше АА — с алкохолици или с образование? Каква беше същността на АА — духовна или медицинска? Не беше ли реформаторско движение? Объркани, ние видяхме, че се обвързваме с какви ли не неща, някои добри, други не чак дотам добри. Гледайки, как алкохолиците против волята им са изпращани в затвори или приюти за душевно болни, започнахме да протестираме: „Трябва да има закон!“ АА започна да тропа по масата на законодателните комисии и да настоява за правни реформи. От това излезе добър материал за вестниците и нищо повече. Видяхме, че ще затънем в благото на политиката. Дори вътре в АА видяхме, че е наложително да премахнем името на АА от клубовете и домовете на Дванадесетата стъпка.

Тези начинания доведоха до дълбокото убеждение, че в никакъв случай не трябва да се ангажираме с каквито и да е странични дела, независимо от това колко са добри. Ние от „Анонимни алкохолици“ нито можехме, нито би трябвало да се опитваме да бъдем „вся и все“.

Преди години този принцип на „неангажиране“ беше подложен на решително изпитание. Някои от големите компании производителки на спиртни напитки предложиха да навлязат в полето на противоалкохолната просвета. Те вярваха, че няма да е зле алкохолната индустрия да покаже известно чувство за отговорност пред обществото. Те искаха да заявят, че хората би трябвало да се наслаждават на алкохола, а не да злоупотребяват с него. Големите пиячи трябваше да намалят темпото, а проблемните пиячи — алкохолиците — да не пият въобще.

В една от асоциациите на този бранш се повдигна въпроса, как да се ръководи тази кампания. Разбира се, за постигането на целта си щяха да използват възможностите на радиото, пресата и киното. Кой обаче трябваше да оглави кампанията? Те веднага си помислиха за „Анонимни алкохолици“. Ако можеха да наме-

рят в нашите редици човек, който да отговаря за взаимоотношенията с обществеността, това би било идеално. Той определено добре би познавал проблемите. Връзките му с АА биха се оказали ценни, защото Братството бе високо ценено в обществото и нямаше никакви врагове.

Те скоро откриха подходящ човек, член на АА с необходимия опит. Той дойде направо в Главната квартира на АА в Ню Йорк и попита: „Има ли нещо в нашите традиции, поради което да не мога да приема тази работа? Този вид просвета изглежда добра и не е прекалено спорна. Вие от Главната квартира виждате ли в нея нещо съмнително?“

На пръв поглед идеята изглеждаше добра. След това се промъкна съмнение. Асоциацията искаше да използва пълното име на нашия член в цялата си рекламна кампания; той трябваше да бъде лансиран както като директор по рекламата, така и като член на „Анонимни алкохолици“. Разбира се, не можеше да има и най-малкото възражение срещу това, че една асоциация наема член на АА, само защото той може да осъществи контакт с обществеността и понеже познава алкохолизма. Това обаче не бе всичко, защото в този случай не само анонимността на един член на АА щеше да бъде публично нарушена, но и в съзнанието на милиони името на „Анонимни алкохолици“ щеше да бъде свързано точно с този просветен проект. Щеше да изглежда, че АА сега подкрепя просветата — и при това просветата в стила на производителите на алкохол.

В момента, в който правилно оценихме този компрометиращ факт, ние попитахме кандидат-реklamния директор какво мисли по въпроса. „Велики Боже!“, възкликна той. „Разбира се, че не мога да приема тази работа. Още няма да е изсъхнало мастилото от първата реклама и въздържателите ще надигнат страшен вой. Те ще излязат с фенери да търсят честен член на АА, който да

подкрепи техния вид просвета. АА ще се озове точно в центъра на сблъсъка между привържениците и противниците на сухия режим. Половината от хората в страната ще си мислят, че сме сключили съюз със „сухите“, а другата половина ще си мисли, че сме се присъединили към „мокрите“. Ама че каша!“

„Независимо от това ти имаш право да приемеш тази работа“, казахме ние.

„Знам“, каза той, „но сега не става дума за права. „Анонимни алкохолици“ ми спасиха живота и те стоят на първо място. Няма да съм аз човекът, който ще тласне АА към беда, а тази работа ще направи точно това!“

Що се отнася до ангажиментите, нашият приятел каза всичко, което можеше да бъде казано. Окончателно се убедихме, че не можем да заемаме името на АА за каквата и да е друга кауза освен нашата собствена.

Традиция Седма

„Всяка група на АА трябва да се издържа сама, като отклонява каквито и да е външни дарения.“

САМОИЗДЪРЖАЩИ се алкохолици? Кой е чувал някога подобно нещо? И все пак ние трябва да бъдем точно такива. Този принцип е доказателство за дълбоките промени, настъпили у всички нас под влияние на АА. Всички знаят, как активните алкохолици викат на висок глас, че няма такива проблеми, които да не могат да бъдат решени с пари. Винаги сме протягали ръка за просия. От край време сме зависели от други, обикновено в парично отношение. Когато едно общество, съставено само от алкохолици, казва, че ще си плаща сметките, това е наистина нещо ново.

Вероятно няма друга традиция на АА, която да е създадена с толкова родилни мъки. В ранните години ние всички бяхме без пукната пара. Като прибавите към това и обичайното предположение, че хората са длъжни да дават пари на алкохолиците, които се опитват да бъдат трезви, разбираемо е защо си мислехме, че заслужаваме купища пари. Какви велики неща биха могли да постигнат с тях „Анонимни алкохолици“! Колкото и да е странно обаче, хората, които имаха пари, мислеха по друг начин. Те смятаха, че е крайно време сега, когато сме трезви, да си плащаме сами. И така нашето Братство си оставаше бедно, защото трябваше да бъде такава.

Имаше още една причина за общата ни бедност. Скоро стана ясно, че докато алкохолиците са склонни да пилеят щедро за стъпка Дванадесета, те с ужасно съпротивление пускаха пари за групови цели в шапката, пускана по време на сбирките. Смаяни, открихме, че сме невероятно стиснати. И така, АА като движение започна и си остана без пукната пара, докато отделните му членове процъфтяваха.

Алкохолиците определено действат по принципа всичко или нищо. Отношението ни към парите доказва това. Когато АА преминаваше от детство към юношество, ние преминахме от идеята, че ни трябват много пари към схващането, че АА не бива да притежава нищо. Стана пословично твърдението: „АА и пари не вървят заедно. Трябва да отделим духовното от материалното.“ Променихме рязко посоката, защото тук-там някои членове се бяха опитали да спечелят пари въз основа на връзките си вътре в АА и се страхувахме, че можем да бъдем експлоатирани. Понякога благодарни дарители ни предоставяха помещения за нашите сбирки; в резултат имаше случаи на външна намеса в работите ни. Беше ни подарена болница и почти веднага синът на дарителя стана неин главен пациент и бъдещ управител. На една АА група бяха подарени пет хиляди долара да прави с тях каквото намери за добре. Разправиите, свързани с тези пари, продължиха с години. Уплашени от тези усложнения, някои групи отказваха да държат дори цент в касите си.

Независимо от тези опасения трябваше да признаем, че АА трябва да функционира. Помещенията за сбирки струваха пари. За да се спасят цели райони от бъркотии, трябваше да се разкрият малки офиси, да се инсталират телефони, да се ангажират няколко секретари на пълен работен ден. След много протести тези неща бяха извършени. Видяхме, че ако не ги бяхме извършили, хората нямаше да могат да се обръщат към нас за помощ.

За тези прости служби трябваха малки суми, които можехме и щяхме да платим сами. В крайна сметка махалото спря да се люлее и се закова на традиция Седма, каквато е тя днес.

Във връзка с това Бил обича да разказва следната показателна история. Обяснява, че когато през 1941 г. в „Сатърдей Ивнинг Поуст“ излезе статията на Джек Александър, в пощенската кутия на Фондацията* в Ню Йорк бяха получени хиляди отчаяни писма от безнадеждни алкохолици и техни семейства. „Нашият персонал“, обяснява Бил, „се състоеше от двама души: една предана секретарка и аз самият. Как можехме да се справим с такава лавина от молби? Ясно беше, че ни трябва повече секретари на пълен работен ден. По тази причина помолихме АА групите за доброволни пожертвувания. Биха ли изпращали по един долар годишно на всеки член? В противен случай тези сърцераздирателни писма биха останали без отговор.

За мое учудване отговорът на групите се бавеше. Страшно се ядосах. Една сутрин аз сновях напред-назад, поглеждайки от време към купищата писма в канцеларията и мърморейки колко безотговорни и стиснати са моите братя-анонимни алкохолици. Точно в този момент един стар познат показва рошавата си измъчена глава на вратата. Той беше шампионът ни по провали. Личеше си, че беше след страшен запой. Като си припомних моите, сърцето ми се изпълни с жал. Поканих го в моето ъгълче и му подадох петдоларова банкнота. Тъй като по това време всичките ми приходи бяха тридесет долара седмично, това беше дар. Луиз се нуждаеше от тези пари за храна, но това не ме спря. Облекчението, изписано по лицето на приятеля ми,

*През 1954 г. името на Алкохолната фондация (Alcoholic Foundation, Inc.) беше променено на Съвет на Главната служба на „Анонимни алкохолици, Инк.“ (General Service Board of Alcoholics, Inc.), така че понастоящем канцеларията на Фондацията се нарича Канцелария на Главната служба (General Service Office).

стопли сърцето ми. Чувствах се особено добродетелен, като мислех за всички пияници, които не искаха да изпратят на Фондацията по един долар, а аз с удоволствие давах пет долара, за да помогна на един махмурлия.

Сбирката ни тази вечер се състоя в стария клуб на Двадесет и четвърта улица в Ню Йорк. По време на паузата касиерът срамежливо каза с колко малко пари разполага клубът (това беше в периода, когато пари и АА не вървяха заедно). Най-накрая обаче изплю камъчето — хазяинът щеше да ни изхвърли, ако не си платим наема. Той приключи с думите: 'Хайде, момчета, пуснете повечко в шапката тази вечер.'

Съвсем ясно чух всичко това, докато горещо се опитвах да убеждавам един новодошъл, който седеше до мен. Шапката се приближаваше към мен и аз си бръкнах в джоба. Продължавайки да обработвам новака, порових и напипах петдесетцентовата монета. Някак си ми се стори много голяма. Набързо я върнах обратно и изрових десет цента, които тихичко звъннаха в шапката. В тези дни в шапката не попадаха банкноти.

Тогавя се сепнах. Аз, който се бях хвалил с щедростта си тази сутрин, се отнасях към собствения си клуб по-лошо, отколкото онези далечни алкохолици, които бяха забравили да изпратят на Фондацията своите долари. Осъзнах, че подаръкът ми от пет долара за един подхлъзнал се беше ласкателство за собственото ми себелюбие, лошо както за него, така и за мен. В АА наистина имаше едно място, където духовното и парите можеха да вървят ръка за ръка и това място беше в шапката!“

Има и една друга история, свързана с пари. Една вечер през 1948 г. попечителите на Фондацията се бяха събрали за тримесечната си сбирка. Разискванията включваха един много важен въпрос. Беше починала една дама. Когато бе отворено завещанието ѝ, стана ясно, че тя оставя на разположение на „Анонимни

алкохолици“ сумата от десет хиляди долара. Въпросът бе, следва ли АА да приеме това дарение?

Колко бурно се обсъждаше този въпрос! Фондацията в този момент бе наистина в затруднено положение; групите не изпращаха достатъчно за поддръжка на канцеларията; бяхме посегнали към всички приходи и те не бяха достатъчни. Резервите ни се топяха като сняг напролет. Имахме нужда от тези десет хиляди долара. Някой каза: „Може би групите никога няма да бъдат в състояние да поддържат канцеларията. Не можем да я затворим; тя ни е жизнено необходима. Да, нека вземем парите. Нека приемаме и в бъдеще други такива дарения. Ще имаме нужда от тях.“

Тогава се обадиха противниците. Те посочиха, че ръководството на Фондацията знае, че поне половин милион са оставени за АА в завещанията на хора, които все още са живи. Един Господ знаеше колко други такива пари има. Ако не се отклоняваха външните дарения, ако те не се отрежеха напълно, един ден Фондацията щеше да забогатее. Освен това, при най-малкото споменаване пред обществеността от страна на попечителите, че се нуждаем от пари, можехме да станем безкрайно богати. В сравнение с тази перспектива обсъжданите десет хиляди не бяха много, но както първата чаша на алкохолика, те неизбежно щяха доведат до катастрофална верижна реакция. Докъде щяхме да стигнем? Обикновено този, който плаща музиката, си я избира и ако Фондацията приемаше пари от външни източници, попечителите можеха да се изкушат да ръководят нещата без да се съобразяват с желанията на АА като цяло. Освободен от отговорност, всеки алкохолик би вдигнал рамене с думите: „О, Фондацията е богата — защо да се тревожа!“ Наличието на огромни средства сигурно би изкушило ръководството да оперира с тези средства и по този начин да отклони АА от първичната му цел.

В момента, в който това се случеше, доверието на Братството щеше да бъде разклатено. Ръководството щеше да остане изолирано и подложено на тежка критика от страна както на самите анонимни алкохолици, така и на обществеността. Това бяха съображенията „за“ и „против“.

Тогава нашите попечители записаха светла страница в историята на АА. Те се обявиха за принципа, че „Анонимни алкохолици“ трябва завинаги да останат бедни. Занапред финансовата политика на Фондацията трябваше да бъде само покриването на текущите разходи плюс разумен резерв. Колкото и да бе трудно, те официално отказаха тези десет хиляди и официално приеха твърдо решение всякакви бъдещи подобни дарения да бъдат отклонявани по същия начин. Вярваме, че в този момент принципът на обща бедност твърдо и окончателно се превърна в традиция на АА.

Когато тези факти бяха публикувани, последвалата реакция беше много силна. За хората, свикнали с безконечни кампании по набиране на средства за благотворителни фондове, АА представляваше странна и освежаваща гледка. Одобрителни уводни статии в страната и чужбина предизвикаха вълна от доверие в Братството „Анонимни алкохолици“. Те посочваха, че безотговорните бяха станали отговорни и че превръщайки финансовата си независимост в част от традициите си, „Анонимни алкохолици“ бяха възкресили един идеал, почти забравен в този век.

Традиция Осма

„Анонимни алкохолици“ трябва винаги да останат непрофесионално общество, но нашите служби могат да наемат специални служители.“

„АНОНИМНИ алкохолици“ никога няма да работят като професионалисти. До известна степен разбрахме смисъла на древните думи: „Даром получи, даром отдавай“. Открихме, че при професионализма материалното и духовното не вървят ръка за ръка. Почти няма случай на възстановяване от алкохолизъм с помощта на най-добрите световни професионалисти, както медици, така и духовници. Ние не омаловажаваме професионализма в други области, но приемаме простия факт, че на нас той не може да ни помогне. Всеки път, когато се опитвахме да превърнем нашата стъпка Дванадесета в професионално дело, резултатът беше един и същ — нашата единствена цел бе разгромявана.

Алкохолиците просто не искат да се вслушат в думите на платени деятели по стъпка Дванадесета. Още от самото начало бяхме сигурни, че пряката работа със страдащ алкохолик може да се основава само на желанието да се помага и да се приема помощ. Когато един анонимен алкохолик говори срещу заплащане, било на сбирки, било пред новодошъл, това може да се отрази лошо и на самия него. Парите компрометират и него, и всичко, което казва и прави. Това винаги е било толкова очевидно, че

само единични членове на АА се е случвало да работят по стъпка Дванадесета срещу възнаграждение.

Независимо от тази убеденост все пак е вярно, че малко теми са причинявали толкова много спорове в нашето Братство, колкото професионализмът. Чистачите, които миеха подовете, готвачите, които правеха сандвичите, секретарите в офисите, писателите, които пишеха книги — всички те бяха атакувани за това, че — както казваха критикуващите — „печелят пари на гърба на АА“. Пренебрегвайки факта, че тези дейности нямат нищо общо със стъпка Дванадесета, критиците атакуваха като АА професионалисти тези наши хора, които често вършеха неблагодарните работи, които никой друг не можеше или не искаше да върши. Още по-голям шум се вдигна, когато членове на АА започнаха да откриват почивни домове и приюти за алкохолици, когато постъпваха на работа в корпорации като завеждащи по проблемите на алкохолизма в производството, когато започваха работа като медицински сестри в отделения за алкохолици, когато започваха работа в областта на алкохолната просвета. Във всички тези случаи се претендираше, че знанието и опитът на АА се продават за пари и следователно тези хора също бяха професионалисти.

Най-накрая все пак се откри ясна разлика между професионализма и непрофесионализма. Постъпихме мъдро, когато приехме, че стъпка Дванадесета не може да се продава за пари. Когато обаче заявявахме, че Братството не може да наема служители и че членовете на АА нямат право да пренасят нашите знания в други области, ние следвахме съветите на страха,

*През 1954 г. името на Алкохолната фондация (Alcoholic Foundation, Inc.) беше променено на Съвет на Главната служба на „Анонимни алкохолици, Инк.“ (General Service Board of Alcoholics, Inc.), така че понастоящем канцеларията на Фондацията се нарича Канцелария на Главната служба (General Service Office).

страх, който днес почти е прогонен от светлината на опита.

Нека разгледаме случая с домакина и готвача на клуба. Ако един клуб ще работи, то той трябва да е обитаем и гостоприемен. Опитавме с доброволци, но на тях бързо им идваше до гуша да мият подове и да правят кафе седем дни седмично. Те просто не идваха. Още по-важно, един празен клуб не можеше да отговаря на телефонните обаждания, но затова пък приканваше онези пияници, които имаха резервен ключ. Така че някой трябва постоянно да наглежда мястото. Ако наемем алкохолик, той щеше да получава само това, което и без това щяхме да плащаме на неалкохолик за същата работа. Тази работа не беше работа по стъпка Дванадесета; тя просто създаваше условия за нея. Това беше чисто и просто служба.

Самото братство „Анонимни алкохолици“ също не можеше да функционира без служители на пълен работен ден. Във Фондацията* и междугруповите канцеларии не можехме да използваме като секретари неалкохолици; трябваша ни хора, които да разбират проблемите на АА. В момента, когато ги наемахме обаче, ултраконсервативните и страхливите пропищяваха: „Професионализъм!“ В даден период положението на тези предани служители бе почти непоносимо. Не ги канеха да говорят на сбирките на АА, защото „печелеха пари на гърба на АА“. Понякога някои членове направо ги отбягваха. Дори доброжелателно настроените ги наричаха „необходимо зло“. Комитетите се възползваха от това състояние на нещата, за да им намаляват заплатите. Смяташе се, че ако работят за АА срещу ниско заплащане, на тях отново ще започне да се гледа с добро око. Тези

*Работата на днешните щатни сътрудници няма еквивалент сред сходните служби в комерсиалните организации. Тези членове на АА неимоверно разширяват дейността на Главната служба и внасят професионален опит в нейната работа.

схващания се запазиха в продължение на години. След това видяхме, че ако една прилежна секретарка отговаря стотици пъти дневно на телефонните обаждания, изслушва двадесет стеници съпруги, уговаря болнично лечение и осигурява наставници за десет новодошли, внимателно и с такт се справя с разгневения пияница, който се оплаква от работата, която тя върши и от това, че ѝ плащат прекалено много, то такъв човек определено не може да се нарече професионалист АА. Тя не превръщаше в професия стъпка Дванадесета; тя просто създаваше условия за осъществяването ѝ. Тя помагаше да се даде на човека, който чукаше на вратата, заслужения покой. Доброволците-членове на комитетите и доброволците-сътрудници действително оказваха голяма помощ, но не можеше да се очаква от тях да носят този товар ден след ден.

Същата история се повтаря и във Фондацията. Осем тона книги и литература месечно не се опаковат и разпращат по цял свят сами. На чувалите с писма, изпълнени с всевъзможни проблеми на АА, от тези на самотния ескимос до нарастващите мъки на хиляди групи, трябваше да се отговаря от знаещи хора. Трябва да се поддържат правилни отношения с външния свят. Трябва да се изградят насоките на АА. Затова ние назначаваме сътрудници от редовете на АА. Плащаме им добре и те заслужават парите си. Те са професионални секретари, но в никакъв случай не са професионалисти-анонимни алкохолици.

Вероятно във всяко сърце на анонимен алкохолик се таи страхът, че някой ден нашето име може да бъде използвано от някого за големи пари. Дори и лек намек за такова нещо винаги предизвиква ураган, а ние установихме, че ураганите помитат еднакво страшно и праведните, и виновните. Ураганите никога не правят разлика.

Най-тежките удари от тези емоционални изблици се стовар-

ваха върху тези членове на АА, които имаха достатъчно смелост, за да постъпят на работа във външни организации, занимаващи се с проблемите на алкохолизма. Един университет искаше член на АА да изнася лекции върху алкохолизма. Една корпорация се нуждаеше от кадровик, запознат с проблема. Един държавен приют за алкохолици искаше управител, който да може добре да се справя с пияниците. Една градска община се нуждаеше от опитен социален работник, който да познава щетите, които алкохолът може да причини на семейството. Една държавна комисия по проблемите на алкохола искаше да назначи платен научен сътрудник. Това е само малка част от службите, които са били предлагани на отделни членове на АА. Понякога членове на АА купуваха ферми и почивни домове, в които измъчените алкохолици да получават необходимите им грижи. Повдигаше се въпросът — а и сега понякога се повдига — трябва ли съгласно традициите на АА такива дейности да се окачествяват като професионални?

Мислим, че отговорът е „не“. Членовете на АА, които избират такава кариера, не превръщат стъпка Дванадесета в своя професия. Пътят до това заключение бе дълъг и трънлив. В началото не виждахме къде е истинският проблем. В миналото в момента, в който някой от АА постъпваше на такава работа, той веднага се изкушаваше да използва името на „Анонимни алкохолици“ за реклама или за набиране на средства. Приютите за алкохолици, образователните програми, държавното законодателство и различните комисии изграждаха рекламата си върху факта, че членове на АА работят за тях. Без да се замислят, тези анонимни алкохолици неразумно нарушаваха анонимността в интерес на любимата си работа. По тази причина редица добри каузи и всички лица, свързани с тях, бяха подлагани на несправедлива критика от страна на АА групите. Много често тези

яростни атаки започваха с вика: „Професионализъм! Този човек изкарва пари на гърба на АА!“ И все пак, никой от тях не беше назначаван, за да извършва работа по стъпка Дванадесета. Отклонението в тези случаи не беше професионализмът; то се състоеше в нарушаване на принципа на анонимност. Самото предназначение на АА се компрометираще и се злоупотребяваше с името на АА.

Показателно е, че сега, когато почти нито един анонимен алкохолик от нашето Братство не нарушава публично принципа на анонимността, почти всички тези опасения са отзвучали. Виждаме, че нямаме нито правото, нито необходимостта да пречим на тези анонимни алкохолици, които желаят да работят индивидуално в тези по-широки области. Всъщност би било противообществено, ако им забраняхме. Не можем да обявим АА за толкова затворено общество, че да пазим в пълна тайна знанията и опита си. Ако един член на АА в качеството си на отделен гражданин може да стане по-добър изследовател, лектор, кадровик, тогава защо да не стане? Всеки печели, а ние нищо не губим. Вярно е, че някои от проектите, в които са се включвали членове на АА, са били по начало лошо замислени, но това няма значение за основните ни принципи.

Всички тези вълнуващи и бурни събития помогнаха окончателно да се оформи Традицията на АА по отношение на непрофесионализма. Нашата стъпка Дванадесета никога няма да се заплаща, но тези, които се трудят за нас, заслужават възнаграждението си.

Традиция Девета

„АА като общество не трябва никога да се организира; можем обаче да създаваме съвети или комитети, подчинени пряко на тези, на които служат.“

КОГАТО традиция Девета бе написана за първи път, тя гласеше, че „Анонимни алкохолици“ се нуждаят от „минимална организационна структура“. През следващите години променихме вижданията си по този въпрос. Днес можем уверено да кажем, че „Анонимни алкохолици“ — АА като цяло — не трябва въобще да се организират. От друга страна, в привидно противоречие, създаваме специални съвети и комитети, които сами по себе си са организирани. Как тогава можем да имаме неорганизирано движение, което може и в действителност създава организация за обслужване на самото себе си? Спирайки се над тази загадка, хората казват: „Какво имат предвид като казват, че нямат организация?“

Е добре, нека видим. Чувал ли е някой за нация, държава, политическа партия, дори за доброволно сдружение, които нямат правила за членство? Чувал ли е някой за общество, което

*През 1954 г. името на Алкохолната фондация (Alcoholic Foundation, Inc.) беше променено на Съвет на Главната служба на „Анонимни алкохолици, Инк.“ (General Service Board of Alcoholics, Inc.), така че понастоящем канцеларията на Фондацията се нарича Канцелария на Главната служба (General Service Office).

да не командва по някакъв начин членовете си и да не изисква от тях да се подчиняват на определени правила и ограничения? Нали почти всяко общество на земята дава власт на част от членовете си, за да подчиняват другите и да наказват или прогонват провинилите се? Следователно всяка нация, всъщност всяка форма на общество, трябва да бъде форма на управление, осъществявано от човешки същества. Властта да се ръководи или управлява е същността на всяка една организация.

И все пак Обществото „Анонимни алкохолици“ е едно изключение. То не е изградено по този модел. Нито Общата конференция, нито Фондацията, нито ръководството дори и на найскромната група не могат да издават каквито и да е директиви по отношение на член на АА, нито да го принуждават да ги следва, а камо ли да налагат наказания. Опитвали сме много пъти, но резултатът винаги е бил пълен провал. Групите се опитваха да отстранят някои членове, но пропъдените се връщаха на сбирките и казваха: „За нас това означава живот. Не можете да ни го отнемете.“ Комитетите инструктираха мнозина анонимни алкохолици да преустановят работата си с безнадеждните хроници, но им се отговаряше: „Какво правя по стъпка Дванадесета, си е моя лична работа. Кой сте вие, че да отсъждате?“ Това не означава, че един член на АА няма да приеме съвет или някое предложение от по-опитните членове, но той определено няма да се подчинява на заповеди. Няма нищо по-непопулярно от някой ветеран, който отива на ново място и се опитва да показва на тамошната група как да организира работата си. Той и подобните нему „следящи с тревога съдбата на АА“ се сблъскват с упорита съпротива или, което е по-лошо, с подигравки.

Може да ви се струва, че главната квартира на АА в Ню Йорк е изключение. Разбира се, хората там би трябвало да имат някаква власт. Но още преди много години както попечителите,

така и персоналът откряха, че могат да отправят само препоръки, при това много умерени. Дори трябваше да набележат няколко фрази, които все още се включват в половината от писмата, които те изпращат: „Разбира се, вие имате пълното право да постъпите в този случай както желаете. Но по-голямата част от опита на АА подсказва, че. . . „ Това отношение не прилича на централно управление, нали? Ние си даваме сметка, че алкохолиците не могат да бъдат командвани — нито поотделно, нито колективно.

В такъв момент чуваме как един свещеник възкликва: „Те превръщат неподчинението в добродетел!“ Към него се присъединява психиатър, който казва: „Дръзки сополанковци! Няма да пораснат и да започнат да се съобразяват със законите на обществото!“ Човекът на улицата казва: „Изобщо не ги разбирам. Сигурно не са с всичкия си.“ Всички тези наблюдатели пропускат обаче нещо уникално за „Анонимни алкохолици“. Ако всеки член на АА не прави всичко възможно, за да спазва предлаганите Дванадесет стъпки към възстановяване, то той почти сигурно подписва собствената си смъртна присъда. Пиянството му и последващият пълен провал не са наказание, наложено от хора, имащи власт; те са резултат от личното му неподчинение на определени духовни принципи.

Същата сериозна заплаха грози и самата група. Ако тя не се стреми да следва Дванадесетте традиции на АА, групата също така може да се провали и да загине. Затова ние от АА се подчиняваме на духовните принципи, първо защото сме принудени, а в крайна сметка, защото обичаме начина на живот, до който това подчинение ни довежда. Голямото страдание и голямата любов са двете средства за постигане на дисциплина в АА; ние не се нуждаем от други.

Сега е ясно, че никога не трябва да назначаваме комитети,

които да ни ръководят, но също така е ясно, че винаги ще трябва да упълномощаваме хора, които да ни служат. Това е разликата между духа на авторитарната власт и духа на служенето, две концепции, които понякога са диаметрално противоположни. Именно в духа на служенето ние избираме неофициален комитет с постоянно подменящ се състав, междугрупов комитет за областта и Общата конференция на „Анонимни алкохолици“ за АА като цяло. Дори нашата Фондация, в миналото действаща като независим комитет, днес пряко се отчита пред нашето Братство. Попечителите ѝ се грижат за бързото и ефективно откликване на проблеми на АА по света.

Така както целта на всеки член на АА е да постигне личната си трезвост, целта на нашите служби е да донесат трезвост на всички, които я желаят. Ако никой не върши ежедневната работа, ако телефонът звъни напразно, ако не отговаряме на писмата, тогава АА, както го познаваме, ще престане да съществува. Връзките ни с хората, които имат нужда от нашата помощ, ще бъдат прекъснати.

АА трябва да работи, но в същото време трябва да избягва опасностите, свързани с големи богатства, престиж и укрепена власт, които задължително изкушават другите общества. Въпреки, че традиция Девета на пръв поглед се отнася до чисто практически неща, изпълнението ѝ изгражда едно общество без организация, съществуващо само благодарение на духа на служенето — едно истинско братство.

Традиция Десета

„Обществото „Анонимни алкохолици“ не се произнася по въпроси, които не са свързани с него; поради това името на АА не бива никога да бъде въвлечено в обществени дискусии.“

НИКОГА от началото на съществуването си „Анонимни алкохолици“ не са били разкъсвани от сериозни разногласия. Нито пък нашето Братство е заемало публично нечия страна по каквото и да е въпроси в този раздиран от вражди свят. Това обаче не е придобита добродетел. Почти може да се каже, че сме се родили с нея, защото, както неотдавна се изрази един от ветераните: „Практически никога не съм чувал разгорещен спор на религиозни, политически или реформистки теми между членовете на АА. А щом не спорим по тези теми помежду си, сигурно е, че няма да спорим по тях и на обществени места.“

Като че ли водени от силен инстинкт, ние анонимните алкохолици, от самото начало знаехме, че никога, при каквито и да е провокации, не трябва да вземаме публично страна по каквито и да е въпроси, даже по такива, които си заслужават. Историята е изпълнена с примери за съперничаещи си нации и групи, които в крайна сметка са се разпадали поради това, че са възникнали с цел противоборство или са били въвлечени в такова. Други са се разпадали просто поради самонадеяност, опитвайки се да наложат върху останалата част от човечеството някакъв „златен

век“ по свой вкус. В наше време виждаме милиони да загиват в политически и икономически войни, често подкладени от религиозни и расови различия. Живеем с надвисналата опасност от ново унищожение в името на това да се реши как трябва да се разделят между тях даровете на природата и плодовете на човешкия труд. АА се роди в такъв духовен климат и все пак благодарение на Божията милост процъфтя.

Нека подчертаем отново, че това нежелание да се борим помежду си или с другите не се смята за особена добродетел, която да ни поставя над другите. Нито пък означава, че членовете на „Анонимни алкохолици“, възстановили правата си на граждани на света, бягат от личната си отговорност да постъпят така, както смятат за правилно, по отношение на важните въпроси на съвременния свят. Но що се отнася до АА като цяло, въпросът е коренно различен. В това отношение не влизаме в обществени дискусии, защото знаем, че ако го направим, Обществото ни ще загине. Приемаме, че съхранението и разширяването на дейността на „Анонимни алкохолици“ е нещо много по-важно от тежестта, която колективно бихме имали в борбата за някое дело. След като избавянето от алкохола е равносилно на живот, за нас е изключително важно да спасим средствата си за съхранение.

Може да ви се стори, че алкохолиците в АА изведнъж са станали миролюбиви и са се превърнали в една грамадно щастливо семейство. Разбира се, съвсем не е така. Като всички човешки същества и ние се караме. Преди нещата да се уталожат, АА поне на пръв поглед приличаше по-скоро на една невероятна по размерите си разпрания, отколкото на нещо друго. Директор на корпорация, който току-що бе гласувал за разширяване на предприятието си на стойност стотици хиляди долари, на делова среща на АА подскачаше и протестираше срещу събирането на

25 долара за пощенски марки. Не одобрявайки начина, по който някои се опитваха да ръководят групата, половината от членовете гневно напуснаха, за да оформят нова група по свой вкус. Ветераните, временно превърнали се във фарисеи, се цупеха. Яростни атаки бяха отправяни към хората, които подозирахме в нечестни намерения. Независимо от многото врява, нашите дребни свади никога с нищо не навредиха на АА. Просто се учехме да живеем и работим заедно. Трябва да се отбележи също така, че разпразвите почти винаги бяха свързани с това, как да направим АА по-ефективно, как да постигнем най-доброто за повечето алкохолици.

„Вашингтонското общество“, едно движение на алкохолици, започнало в Балтимор преди един век, почти беше намерило решение за алкохолизма. В началото обществото се състоеше изцяло от алкохолици, които се опитваха да си помогнат един на друг. Първите членове предвидиха, че трябва да се посветят единствено на тази цел. В много отношения Вашингтонци приличаха на днешните „Анонимни алкохолици“. Броят на членовете на обществото надхвърли сто хиляди. Ако ги бяха оставили на мира и ако те се бяха придържали към единствената си цел, може би щяха да открият целия отговор на проблема. Но нещата не се развиха така. Вместо това Вашингтонци позволиха на политици и реформатори, както алкохолици, така и неалкохолици, да използват обществото за собствените си цели. Например по това време един от бурните политически проблеми бе премахването на робството. Скоро вашингтонските оратори яростно и публично се изказваха по този въпрос. Може би обществото щеше да преживее противоречията по премахване на робството, но то загуби всичките си шансове в момента, когато реши да промени навиците на пиене в Америка. Когато Вашингтонци започнаха яростно да отстояват позициите на въздържание, за

няколко години напълно загубиха способността си да помагат на алкохолиците.

„Анонимни алкохолици“ не подцениха поуката на Вашингтонци. Наблюдавайки последните отломки на това движение, ние, първите членове на АА, решихме да предпазваме нашето Общество от участие в публични дискусии. Така бяха положени основите на традиция Десета: „Анонимни алкохолици“ не се произнасят по въпроси, които не са свързани с Братството; поради това името на АА не трябва да бъде въвличано в обществени дискусии.“

Традиция Единадесета

„Политиката ни във взаимоотношенията с обществеността е основана на привличането, а не на пропагандата; винаги трябва да поддържаме лична анонимност пред пресата, радиото и киното.“

БЕЗ легионите от доброжелатели АА никога не би се разрасло до днешните си размери. По цял свят огромната и благоприятна реклама от всякакъв вид е основното средство за привличане на алкохолици към редиците на нашето Братство. В офисите, клубовете и домовете на АА телефоните звънят непрекъснато. Един глас казва: „Прочетох във вестниците. . .“, друг: „Чухме предаване по радиото. . .“, трети: „Гледахме един филм. . .“, или „Видяхме предаване за АА по телевизията. . .“. Не е преувеличение да се каже, че половината от членовете на АА са достигнали до нас благодарение на тези канали.

Питащите гласове не са само на алкохолици или членове на семействата им. Лекари прочитат научни статии за „Анонимни алкохолици“ и търсят повече информация. Свещеници виждат съобщения в църковните вестници и също се интересуват. Работодатели научават, че големи корпорации одобряват нашето движение и искат да разберат какво могат да направят срещу алкохолизма в собствените си фирми.

Следователно ние носим голяма отговорност за изграждане

на най-добрата за „Анонимни алкохолици“ политика във взаимоотношенията с обществеността. Смятаме, че въз основа на многобройни болезнени опити сме достигнали до правилната политика. В много отношения тя е противоположна на обичайната практика на пропаганда. Открихме, че трябва да разчитаме по-скоро на принципите на привличането, отколкото на пропагандата.

Нека видим как действат тези противоположни идеи — привличането и пропагандата. Ако една политическа партия иска да спечели изборите, то тя *пропагандира* добродетелите на своите лидери, за да спечели гласове. Някаква заслужила благотворителна организация иска да набере средства; веднага в писмата ѝ се споменават имената на всички видни личности, чиято подкрепа може да бъде спечелена. Голяма част от политическия, икономическия и религиозен живот на света зависи от репутацията на съответните лидери. Хората, които символизират каузи и идеи, задоволяват една важна човешка потребност. Ние от АА не поставяме това под въпрос. Ние обаче трябва трезво да преценим факта, че постоянното присъствие пред очите на обществеността е опасно, особено за нас. По темперамент почти всеки от нас беше неудържим пропагандатор, а перспективите на едно общество, съставено почти изцяло от пропагандатори, бе ужасяваща. Преценявайки този взривоопасен факт, ние знаехме, че трябва да си наложим самоограничения.

Начинът, по който беше възнаградено това налагане на самоограничения, бе поразителен. То доведе до много по-благоприятна реклама за „Анонимни алкохолици“, отколкото можеха да постигнат всички методи и способности на най-добрите отговорници по печата на АА. Очевидно трябваше по някакъв начин да се дава гласност на АА, затова приехме идеята, че е по-добре да предоставим това на нашите приятели. Точно така и стана, и то

в невероятна степен. Ветерани журналисти, при това заклетни скептици, се втурваха да предават посланието на АА. За тях ние бяхме нещо повече от интересен журналистически материал. В почти всички средства за масова информация мъжете и жените журналисти станаха наши приятели.

В началото пресата не можеше да проумее защо отказваме всяка лична реклама. Те искрено недоумяваха защо настояваме за анонимност. По-късно разбраха. Това беше нещо рядко срещано в света — общество, което декларира, че иска да направи публично достойние своите принципи и дейност, но не и да рекламира отделните си членове. Пресата бе възхитена от това отношение. Оттогава тези приятели отразяват работата на АА с ентузиазъм, който трудно може да се открие дори у най-ревностните ни членове.

Имаше период от време, когато американската преса оценяваше ползата от анонимността ни по-добре, отколкото някои собствени наши членове. В даден момент около стотина членове на Обществото нарушаваха анонимността си пред обществеността. С най-добри намерения тези юнаци заявяваха, че принципът на анонимност е отживелица, нещо подходящо за ранните дни на АА. Бяха сигурни, че АА може да напредне по-бързо, ако приеме съвременните методи на реклама. Те посочваха, че АА включва много хора, известни на местно, национално и международно равнище. При положение, че самите те са съгласни — а мнозина бяха — защо да не се пропагандира тяхното членство, като по този начин се насърчават и други да се присъединят към нас? Това бяха приемливи аргументи, но за щастие нашите приятели от пресата не се съгласиха с тях.

Фондацията изпрати писма до практически всяка вестникарска агенция в Северна Америка, в които се поясняваше, че нашата политика в отношенията с обществеността се основаваше на

привличане, а не на пропаганда, и се настояваше за лична анонимност като най-доброто средство за предпазване на АА. Оттогава издатели и редактори многократно отстраняваха имена и снимки от публикациите за АА; те често напомняха на твърде амбициозните членове на АА принципите на нашата политика на анонимност. Те дори жертваха интересни материали за тази цел. Силата на тяхното сътрудничество ни помогна много. Сега са останали само единични членове на АА, които умишлено нарушават принципа на анонимност пред обществеността.

Това накратко е начинът, по който бе изградена традиция Единадесета. За нас обаче тя е нещо повече от разумна политика в отношенията с обществеността. Тя е нещо повече от отхвърляне на себелюбието. Тази Традиция постоянно и на практика ни напомня, че в АА няма място за лични амбиции. Чрез нея всеки член става активен пазител на нашето Братство.

Традиция Дванадесета

„Анонимността е духовната основа на всички наши Традиции, която винаги ни напомня да поставяме принципите пред личностите.“

ДУХОВНАТА същност на анонимността е саможертва. Тъй като Дванадесетте традиции на АА постоянно ни призовават да се откажем от личните си желаниа в името на общото благо, ние си даваме сметка, че духът на саможертвата — чийто символ е анонимността — е тяхната основа. АА е доказало желанието си да направи тези саможертви, които вдъхват на хората увереност в нашето бъдеще.

В началото обаче анонимността не се породила от увереност; тя бе плод на ранните ни страхове. Нашите първи безименни групи бяха тайни общества. Новите членове можеха да ни открият само чрез малцина доверени приятели. И най-малкият намек за публичност, дори по отношение на нашата работа, ни ужасяваше. Въпреки че бяхме престанали да прием, все още си мислехме, че трябва да се крием от общественото недоверие и презрение.

Когато през 1939 г. се появи „Голямата книга“, ние я нарекохме „Анонимни алкохолици“. В предисловието бе включено това показателно становище: „Важно е да останем анонимни, защото понастоящем сме прекалено малобройни, за да можем да се справим с огромния брой лични послания, които може да предизвика тази книга. Тъй като повечето от нас са бизнесмени или

специалисти, при такова развитие на събитията няма да можем да се справяме със служебните си задължения.“ Между тези редове е лесно да се прочете страхът, че големият брой новопостъпващи може да наруши нашата анонимност.

С нарастването на броя на АА групите се увеличаваха и проблемите, свързани с анонимността. Ентусиазирани от чудодейното възстановяване на наши събратя алкохолици, понякога обсъждахме онези лични и мъчителни страни на техните случаи, които бяха предназначени само за ушите на техните наставници. Тогаво огорчените жертви справедливо отбелязваха, че доверието им е било излъгано. Когато тези истории се разпространяваха извън АА, доверието в нашата клетва за анонимност бе подкопавано. Това често отблъскваше хората от нас. Очевидно името на всеки член на АА и неговата история трябваше да се пазят в тайна, ако такова бе желанието му. Това бе първият ни урок по практическото приложение на принципа на анонимност.

И все пак с типична невъздържаност някои от новодошлите напълно пренебрегваха всякаква секретност. Те искаха да викат за АА от покривите и точно така и постъпваха. Едва изтрезнели алкохолици хващаха за реверите първия срещнат и му разказваха историите си. Други бързаха да застанат пред микрофоните и камерите. Понякога се напиваха ужасно и проваляха с трясък групите си. От членове на АА те се превръщаха в АА позьори.

Това противоречиво явление ни накара сериозно да се замислим. Пред нас се изпречи въпросът: „Доколко анонимен трябва да бъде един член на АА“. С времето ни стана ясно, че не можем да бъдем тайно общество, но също така ясно бе, че не можем да бъдем и водевилна група. Трябваше ни много време, за да намерим сигурна пътека между тези две крайности.

По правило средният новодошъл искаше семейството му веднага да узнае какво се опитва да направи. Той искаше да уведоми

и хората, които се бяха опитвали да му помогнат — лекаря си, свещеника си и близките си приятели. С придобиването на самоувереност той преценяваше, че е разумно да обясни новия си начин на живот на работодателя си и на колегите си. Когато се появяваше възможност да помогне на други, той можеше с лекота да говори за АА пред когото и да било. Тези разговори в ограничен кръг му помагаша да се отърси от страха, че е заклеймен, и да започне да разпространява вестта за съществуването на АА сред околните си. Много нови мъже и жени идваха в АА в резултат на такива разговори. Въпреки че тази форма на общуване не спазваше напълно буквата на принципа за анонимност, тя все пак беше в негов дух.

Стана обаче ясно, че възможностите на метода „от уста на уста“ са твърде ограничени. Нашата работа трябваше да бъде популяризирана. АА групите трябваше да достигнат до колкото се може повече отчаяни алкохолици. Поради това много групи започнаха да провеждат сбирки, открити за приятели и за обществеността, така че средният гражданин да може сам да се убеди какво представлява АА. Тези сбирки бяха посрещани с предразположение и симпатия. Скоро към групите започнаха да бъдат отправяни молби техни хора да говорят пред обществени организации, църковни групи и медицински дружества. Ако се спазваше анонимността и ако се изискваше от репортерите да не използват имена и снимки, резултатите бяха много добри.

След това се появиха и първите публикации в големите издания, които бяха зашеметяващи. Статиите на кливлъндския „Плейн Дилър“ увеличиха броя на членовете ни от този град от няколко до стотици само за един ден. Съобщенията за обедата, дадена от Рокфелер в чест на „Анонимни алкохолици“, помогнаха за една година броят ни да се удвои. Прочутата статия на Джек Александър в „Сатърдей Ивнинг Поуст“ превърна АА в нацио-

нална институция. Други вестници и списания търсеха теми, свързани с АА. Филмовите компании искаха да ни снимат. Радиото, а впоследствие и телевизията, ни обсаждаха с молби за предавания. Как трябваше да постъпим?

С нахлуването на тази вълна от обществено признание си дадохме сметка, че тя може да ни донесе неизмерима полза или да ни навлече огромни беди. Всичко зависеше от това, накъде ще се насочат нещата. Ние просто не можехме да позволим на разни самозванци да влизат в ролята на месии и да представляват АА пред обществеността. Стремежът ни към реклама можеше да ни разруши. Дори ако само един от нас се напиеше на обществено място или се изкушеше да използва името на АА за собствени цели, това щеше да ни нанесе непоправима вреда. На това равнище (преса, радио, кино, телевизия) анонимността — стопроцентовата анонимност — беше единственият възможен изход. Тук без никакви изключения принципите трябваше да застанат пред личностите.

Тези събития ни научиха, че анонимността е истинско смирение в действие. Тя е всепроникващо духовно качество, което днес навсякъде ръководи живота на АА. Движени от духа на анонимността, ние се стараем да се откажем от естествения си стремеж като членове на АА да изпъкнем сред приятелите си алкохолици и пред обществеността. Ние вярваме, че оставяйки настрана тези съвсем човешки склонности, всеки от нас участва в създаването на защитно покривало, под чиято защита цялото ни Общество може да израства духовно и да работи в единство.

Убедени сме, че смирението, изразено чрез анонимността, е най-добрата възможна защита на „Анонимни алкохолици“ за всички времена.

Дванадесет традиции

(Разгънатата форма)

Опитът на АА ни е научил, че:

Първо — Всеки член на „Анонимни алкохолици“ е само малка частица от едно огромно цяло. АА трябва да продължава да живее или повечето от нас със сигурност ще загинат. Оттук нашето общо благо стои на първо място. Веднага след това обаче идва личното благополучие.

Второ — В името на нашата обща цел има само един върховен авторитет — този на любящия Бог, така както Той се отразява в груповото ни съзнание.

Трето — За наши членове трябва да бъдат приемани всички, които страдат от алкохолизъм. Поради това не можем да откажем прием на никой, който иска да се възстанови. Нито пък членуването в АА може да се основава на пари или подчинение. Всеки двама или трима алкохолици, които са се събрали, за да водят трезв живот, могат да се нарекат група на АА при условие, че като група нямат други цели.

Четвърто — Що се отнася до собствените ѝ дела, всяка АА група трябва да се подчинява единствено на собствената си съвест. Когато обаче дейността ѝ засяга благополучието на съседни групи, то тя трябва да се посъветва с тях. Също така

нито една група, регионален комитет или индивид не могат никога да предприемат действия, които биха засегнали АА като цяло, без да се допитат до попечителите на Съвета на Главната служба (General Service Board). По отношение на тези проблеми нашето общо благополучие е изключително важно.

Пето — Всяка група на „Анонимни алкохолици“ трябва да бъде една духовна единица, *имаща една единствена цел* — да предава посланието си на алкохолиците, които все още страдат.

Шесто — Проблемите, свързани с пари, собственост и власт могат лесно да ни отклонят от основната ни духовна задача. Следователно смятаме, че всеки по-голям предмет на собственост, който е от полза на АА, трябва да бъде управляван отделно, като по този начин се отделя материалното от духовното. Една група на АА като такава не бива никога да се занимава с бизнес. Помощните по отношение на АА институции като клубове и болници, които са свързани със собственост и управление, трябва да бъдат обособени по такъв начин, че в случай на необходимост групите да могат изцяло да се отделят от тях. Оттук следва, че такива помощни институции не бива да използват името на АА. Тяхното управление трябва да бъде изцяло грижа на тези хора, които ги издържат финансово. За клубовете обикновено се предпочитат управители от средите на АА. Но болниците, както и другите места за възстановяване, трябва да бъдат категорично извън АА и под медицинско наблюдение. Една АА група може да сътрудничи с когото и да е, но това сътрудничество не трябва да стига до организационна или финансова връзка със скрита или явна подкрепа. Една група на АА не може да се обвързва с когото и да е.

Седмо — АА групите трябва да се издържат изцяло от доброволните пожертвувания на собствените си членове. Смятаме, че всяка група би трябвало бързо да постигне този идеал; че всяко публично набиране на средства, използващо името на „Анонимни алкохолици“, крие много опасности, независимо от това дали се извършва от групи, клубове, болници или други странични агенции; че приемането на големи дарения от каквито и да е източници или помощи, които са свързани с някакви задължения, е неразумно. По същия начин с много тревога наблюдаваме тези АА каси, които продължават да натрупват средства над необходимите с цел, неуточнена от АА. Опитът ни често показва, че нищо не е в състояние по-лесно да разруши духовното ни наследство от безмислените спорове относно собственост, пари и власт.

Осмо — Обществото „Анонимни алкохолици“ трябва да остане винаги непрофесионално. Под понятието професионализъм разбираме даването на съвети на алкохолиците срещу заплащане или възнаграждение. Едновременно с това ние можем да назначаваме алкохолици там, където те ще извършват такива дейности, за които иначе бихме назначили неалкохолици. Такива специални дейности могат да бъдат добре платени. Обичайната ни работа по стъпка Дванадесета на АА иначе не трябва да се извършва срещу заплащане.

Девето — Всяка АА група се нуждае от минимална възможна организация. Най-добро е ротационното ръководство. Малката група може да избере свой секретар, голямата група — свой ротационен комитет, а групите в метрополиите — свой централен или междугрупов комитет, който често използва секретар на пълен работен ден. Попечителите на Съвета на Главната

служба (General Service Board) представляват всъщност нашия Комитет на Главната служба на АА (AA General Service Committee). Те са пазителите на традициите на „Анонимни алкохолици“ и получават доброволните дарения, чрез които поддържа Канцеларията на Главната служба на АА (AA General Service Office) в Ню Йорк. Те са упълномощени от групите да отговарят за общите връзки с обществеността и те осигуряват цялостната дейност на нашето основно списание „АА Грейпвайн“ (AA Grapevine). Всички тези представители трябва да се ръководят от духа на служенето, защото истинските ръководители в АА са само облечени в доверие опитни служители на цялото братство. Тяхното положение не им дава власт; те не управляват. Всеобщото уважение е ключът за тяхната полезност.

Десето — Нито една група или отделен член на АА не може по начин, който въвлеча АА, да изказва мнения по спорни външни въпроси — особено по такива, които са свързани с политика, алкохолна реформа или религиозни групировки. Групите на „Анонимни алкохолици“ не се противопоставят на когото и да е. По тези проблеми те не трябва да заемат каквито и да е открити позиции.

Единадесето — Връзките ни с широката общественост трябва да се определят от принципа на лична анонимност. Ние смятаме, че АА трябва да избягва гръмките реклами. Имената и снимките ни като членове на АА не бива да се разпространяват от радиото, телевизията, пресата или киното. Нашите отношения с обществеността трябва да се основават на привличането, а не на пропагандата. Никога не трябва да се хвалим сами. Смятаме, че е по-добре да ни препоръчват нашите приятели.

Дванадесето — Най-накрая, ние от „Анонимни алкохолици“ вярваме, че принципът на анонимността има огромно духовно значение. Той ни напомня, че трябва да поставяме принципите пред личностите; че трябва да упражняваме истинско смирение. Това има за цел да не допуснем да ни разглезят огромните блага, които са ни дарени, и да живеем винаги изпълнени с благодарност към Този, който стои над всички нас.