

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

**Рассказ о том,
как многие тысячи мужчин и женщин
вылечились от алкоголизма**



*4-е издание
Перевод с английского*

Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
New-York city
2015

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

УДК 619.89-008.441.13-085.851

ББК 56.145.11-57

ALCOHOLICS ANONYMOUS (FOURTH EDITION)

© 1939, 1955, 1976, 2001 Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – English
U.S.A.

Translated from English, and created with permission of Alcoholics Anonymous
World Services, Inc. (A.A.W.S.)

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

First Edition 1939 English U.S.A. Первое издание 1939 Английский США
Second Edition 1955 English U.S.A. Второе издание 1955 Английский США
Third Edition 1976 English U.S.A. Третье издание 1976 Английский США
Fourth Edition (First printing) 2001 English U.S.A.
Четвертое издание 2001 Английский США

Alcoholics Anonymous® and A.A.® are registered trademarks
of A.A. World Services, Inc.
www.aa.org

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ (Четвертое издание). Перевод с английского. Нью-Йорк: Alcoholics Anonymous World Services, Inc; Фонд «Единство», 2015. 592 с.
ISBN 0-916856-25-9 (Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)
ISBN 978-5-906531-01-8 (Фонд «Единство»)

Издано с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (A.A.W.S.). Авторские права на англоязычное издание этой книги также принадлежат A.A.W.S., New York, N.Y. Все права защищены. Никакая часть этого перевода не может быть скопирована в какой-либо форме без письменного разрешения от A.A.W.S.

Alcoholics Anonymous® and A.A.® являются зарегистрированными торговыми марками корпорации A.A. World Services, Inc.

УДК 619.89-008.441.13-085.851
ББК 56.145.11-57

ISBN 0-916856-25-9 © Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2001
ISBN 978-5-906531-01-8 © Фонд «Единство», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к первому изданию русского перевода	XI
ВВЕДЕНИЕ	XIV
Предисловие к первому изданию	XVI
Предисловие ко второму изданию	XVIII
Предисловие к третьему изданию	XXIV
Предисловие к четвертому изданию	XXV
Мнение доктора	XXVII

Глава 1. Рассказ Билла	1
Глава 2. Выход есть	16
Глава 3. Еще об алкоголизме	29
Глава 4. А как быть агностикам?	43
Глава 5. Программа в действии	56
Глава 6. За работу!	70
Глава 7. Работая с другими	86
Глава 8. Обращение к женам	101
Глава 9. Новые отношения в семье	118
Глава 10. Обращение к работодателям	132
Глава 11. Заглянем в ваше будущее	147

Часть 1

Пионеры АА	161
Кошмар доктора Боба	163
<i>Один из основателей АА. Днем рождения нашего общества считается 10 июня 1935 года – его первый день постоянной трезвости.</i>	
(1) Анонимный алкоголик номер три	175
<i>Один из пионеров группы Акрона номер один – первой в мире группы АА. Он продолжал верить и потому, как и несчетное множество других людей, обрел новую жизнь.</i>	
(2) Благодарность в действии	185
<i>История Дейва Б., одного из людей, в 1944 году основавших группу АА в Канаде.</i>	
(3) Женщины тоже страдают	192
<i>Несмотря на открывавшиеся ей широкие возможности, алкоголь чуть не загубил ее жизнь. Одна из первых членов Сообщества, в период его становления она распространяла наши идеи среди женщин.</i>	

(4) Наш товарищ-южанин	200
<i>Пионер АА, сын священника, фермер, он спросил себя: «Кто я такой, чтобы говорить, что Бога нет?».</i>	
(5) Порочный круг	210
<i>Он, в конце концов, пересилил упрямство одного коммивояжера-южанина, и тот положил начало АА в Филадельфии.</i>	
(6) История Джима.	222
<i>Врач, один из первых членов первой группы АА для черных, рассказывает о том, как обрел свободу, работая среди своих людей.</i>	
(7) Человек, подчинивший себе страх	234
<i>Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.</i>	
(8) Он считал себя безнадежным.	246
<i>Но он открыл, что существует Высшая Сила, которая верит в него больше, чем он сам. Так в Чикаго появились АА.</i>	
(9) Ключи от царствия небесного	255
<i>Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.</i>	

Часть 2

Для них время остановилось.	265
(1) Недостающее звено	267
<i>Он считал причиной своих несчастий все, что угодно, кроме алкоголя.</i>	
(2) Страх перед страхом	275
<i>Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!</i>	
(3) Домохозяйка, которая пила дома	281
<i>Она прятала бутылки в комодах и бельевых корзинах. Придя в АА, она обнаружила, что ничего не потеряла, зато обрела все, что ей нужно.</i>	
(4) Лекарь, исцели самого себя!	287
<i>Психиатр и хирург, он сбился с пути и снова нашел его, лишь осознав, что Великий Целитель – не он, а Бог.</i>	
(5) Мой шанс на жизнь	294
<i>АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.</i>	

- (6) Ученица жизни304
Живя с родителями, она пыталась силой собственной воли побороть тягу к пьянству. Но трезвость победила только тогда, когда она встретила другого алкоголика и пришла на собрание АА.
- (7) Через реку отрицания312
Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.
- (8) Потому что я – алкоголик322
Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»
- (9) Могло быть и хуже332
Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. Средней проницательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.
- (10) Канатоходец342
Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.
- (11) Охваченный чувством351
Стена между ним и Богом рухнула, когда этот агностик, как он сам себя называл, выполнял Третий Шаг.
- (12) Победитель забирает все357
Слепая от рождения, но больше не одинокая, она нашла способ оставаться трезвой, вырастить детей и препоручить свою жизнь заботе Бога.
- (13) Кто алкоголик, я?364
Герой этой истории попал под пресс алкоголя, но выбрался из-под него целым и невредимым.
- (14) Вечный поиск370
В попытке взять свое пьянство под контроль эта женщина-юрист перепробовала кучу разнообразных методик – обращалась к психиатрам, принимала таблетки, делала упражнения для релаксации и т.п. В конце концов, она нашла в Двенадцати Шагах решение, будто придуманное специально для нее.
- (15) Пьяница, как и вы380
Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства.

- (16) Ответ – в принятии388
Этот доктор не считал, что попался на крючок – он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недугов. Его ключом к свободе стало принятие.
- (17) Окно в возможность402
Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.

Часть 3

- Они потеряли почти все413
- (1) Моя бутылка, мои обиды и я414
Этот бродяга, прошедший путь от детской травмы до придорожной канавы, в конце концов, обрел Высшую Силу, которая вернула ему трезвость и давно потерянную семью.
- (2) Он жил, только чтобы пить423
«Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло».
- (3) Тихая гавань429
Этот член АА обнаружил, что процесс распознавания того, кем он на самом деле является, начинается с осознания того, кем он не хочет быть.
- (4) Слушая ветер435
Чтобы эта коренная американка пришла в АА и к выздоровлению, потребовалось вмешательство «ангела».
- (5) Дважды одаренная446
Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.
- (6) Строя новую жизнь452
Этот некогда счастливый семьянин, галлюцинирующий и связанный полицейскими и персоналом больницы, неожиданно получил от Бога подарок – прочный фундамент для собственной трезвости, который не подводило его ни в горе, ни в радости.
- (7) В движении462
Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.
- (8) Видение выздоровления470
Робкая молитва помогла этому индейцу из племени мик-маков установить прочную связь с Высшей Силой.

(9) Канавная бравада	476
<i>Суд поставил этого одинокого безработного перед выбором: обратиться за помощью или отправиться в тюрьму. Так начался его путь к новому знанию.</i>	
(10) Пустая внутри	486
<i>Она выросла в атмосфере АА и знала все ответы – но только не применительно к собственной жизни.</i>	
(11) Приземлившийся	496
<i>Алкоголь подрезал этому пилоту крылья, и только благодаря обретенной трезвости и упорной работе он вновь взлетел в небо.</i>	
(12) Еще один шанс	504
<i>Эта чернокожая женщина, бедная, полностью во власти алкоголя, чувствовала себя исключенной из нормальной жизни. Однако, попав в тюрьму, она увидела выход.</i>	
(13) Поздний старт	508
<i>«На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я – благодарный алкоголик».</i>	
(14) Освобождение от рабства	517
<i>Эта женщина, пришедшая в АА еще в молодости, полагает, что ее пьянство – плод более глубоких неполадок. Она рассказывает историю своего освобождения.</i>	
(15) АА научили его управлять своей трезвостью	526
<i>«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».</i>	

Приложение

I традиции АА	533
Двенадцать традиций (краткая форма)	534
Двенадцать традиций (развернутая форма)	536
II Духовный опыт	540
III Медицинский взгляд на АА	542
IV Премия Ласкера	544
V Религиозный взгляд на АА	545
VI Как связаться с АА	547
VII Двенадцать принципов (краткая форма)	549

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ РУССКОГО ПЕРЕВОДА

Книга «Анонимные Алкоголики» – основной текст, в котором излагаются принципы всемирно известной программы преодоления алкоголизма. Она переведена на многие языки и распространяется повсеместно, помогая бороться с ним повсюду, поскольку алкоголизм не признает государственных границ.

Некоторые советские читатели уже знакомы с программой Сообщества Анонимных Алкоголиков по публикациям, появившимся в последние годы в Советском Союзе. Некоторые уже работают по ней в Москве, Ленинграде и ряде городов союзных республик.

Всем, кто хотел бы познакомиться с сущностью программы, пользуясь первоисточником, адресован этот перевод. Предлагая его, издатели опирались на огромный опыт, накопленный Сообществом за многие десятилетия. Они также руководствовались мудростью, заложенной в известной русской поговорке: «Не надо изобретать велосипед».

Это не означает, однако, что авторы претендуют на монопольное обладание истиной. Каждому советскому читателю следует иметь в виду, что эта книга была написана в США более пятидесяти лет тому назад. Об этом свидетельствуют ее язык, манера изложения и отраженные в ней факты американской действительности того времени.

Несмотря на это, совершенно нельзя сказать, что эта книга устарела. Она и поныне оказывает реальную помощь людям разных стран мира вне зависимости от цвета кожи, вероисповедания, социального положения и других различий.

И это не удивительно, ведь программа излечения, изложенная в ней, основана на том, что сейчас в Советском Союзе и других странах мира называют ориентацией на общечеловеческие ценности: любовь к людям, стремление к взаимопомощи, добру, самосовершенствованию.

Программа зиждется на этих и других непреходящих ценностях, которые вечны потому, что они доказали свою практическую значимость, выжили на протяжении тысячелетий и ныне помогают выжить всему человечеству. Все это, видимо, хорошо понятно читателю, воспитанному на культуре Пушкина и Достоевского, Толстого и Вернадского.

Руководствуясь именно этой точкой зрения, нужно подходить к тому, что в программе АА («Анонимных Алкоголиков») называется духовной стороной, духовностью и другими, не всегда привычными для советского читателя терминами, как Бог, Высшая Сила и т.п.

Программа АА никогда не обрела бы такого всемирного признания, если бы вкладывала в эти универсальные понятия конкретное религиозное содержание. Поскольку понимание духовности в книге гораздо шире, она легко воспринимается католиками, буддистами, атеистами или мусульманами. Как это неоднократно подчеркивается авторами, каждый волен понимать то, что ему помогает, по-своему. Важно только, чтобы человек почувствовал, что «Это» могущественнее его, поверил в возможность обретения духовной опоры, признал, что только вера, надежда и любовь смогут его спасти, когда все остальные средства бессильны.

Программе АА чужд догматизм. Каждая группа и каждый человек ищут духовную опору самостоятельно. Опыт других людей, при всем его многообразии и плодотворности, может служить лишь общим ориентиром в конкретных условиях. И все же эта книга является весьма надежным руководством, потому что она – продукт коллективного творчества многих людей. Они менее всего были озабочены тем, чтобы написанное ими понравилось кому-либо.

Их главной задачей было попытаться практически помочь людям, находящимся порой в безвыходном положении. Анонимность авторов книги не сделала ее безличной. Она адресована непосредственно каждому читателю, ему в помощь и во благо.

ВВЕДЕНИЕ

Это третье издание книги «Анонимные Алкоголики». Первое издание появилось в апреле 1939 года, и за последующие шестнадцать лет разошлось более 300 000 экземпляров книги. Общий тираж второго издания, вышедшего в 1955 году, превысил 1 150 000 экземпляров.

Поскольку эта книга стала основным текстом для нашего Сообщества и помогла выздороветь столь многим мужчинам и женщинам, больным алкоголизмом, предложения внести в нее какие-либо радикальные изменения вызывают определенное сопротивление. Поэтому первая часть этого тома, содержащая описание программы выздоровления, используемая АА, была оставлена без изменений в ходе работы над вторым и третьим изданиями. Раздел, озаглавленный «Мнение доктора», также остался без изменений, он сохранен в том же виде, в котором он был написан в 1939 году покойным доктором Уильямом Д. Силкуортом, оказавшим нашему Сообществу огромные услуги в области медицины.

Во втором издании были добавлены приложения, Двенадцать Традиций, а также информация для желающих установить контакт с АА. Основному изменению подвергся раздел историй из личной жизни, который был увеличен, чтобы отразить рост Сообщества. «Рассказ Билла», «Кошмар доктора Боба» и еще одна история личной жизни из первого издания остались без изменений; три другие истории были отредактированы и одна переименована; были написаны и опубликованы под новыми заголовками но-

ные варианты двух прежних историй; были добавлены тридцать совершенно новых истории, а раздел историй был разделен на три части, получивших те заголовки, которые используются и в данном издании.

Первая часть этого третьего издания («Зачинатели АА») осталась без изменений. В это же издание перенесены без изменений девять историй из второй части («Они остановились вовремя») второго издания; к ним добавлены восемь новых историй. В третьей части («Они потеряли почти все») сохранены восемь историй; пять историй – новые.

Все изменения, внесенные в Большую Книгу (так ласково прозвали ее члены АА) имели одну цель – более точно представить нынешний состав Анонимных Алкоголиков и тем самым охватить более широкий круг людей, страдающих от алкоголизма. Если у вас есть проблемы, связанные с выпивкой, мы надеемся, что, читая одну из сорока четырех личных историй, вы, возможно, остановитесь и подумаете: «Да, такое было и со мной»; или, что важнее: «Да, похожее чувствовал и я»; или, что важнее всего: «Да, и полагаю, эта программа сможет помочь и мне».

ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Это предисловие появилось в первом тираже первого издания в 1939 году

Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, – это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное физическое и психологическое состояние. Главная цель этой книги – показать другим алкоголикам, **как именно мы выздоровели**. Мы надеемся, что эти страницы покажутся им столь убедительными, что не потребуются никаких дополнительных свидетельств. Мы думаем, что этот рассказ о нашем жизненном опыте поможет каждому лучше понять алкоголика. Многие не осознают, что алкоголик – это очень больной человек. И, кроме того, мы уверены, что наш образ жизни подходит всем, и каждый может извлечь из него свои преимущества.

Важно, чтобы мы сохранили нашу анонимность, поскольку нас слишком мало в настоящее время для того, чтобы справиться с огромным числом персональных посланий, которые может вызвать эта публикация. Будучи в большинстве своем бизнесменами или специалистами, мы не смогли бы справляться со своей работой в подобном случае. Мы хотели бы, чтобы было ясно, что наша деятельность в области борьбы с алкоголизмом не является нашим основным занятием.

Мы призываем всех членов нашего Сообщества не называть своих фамилий, обращаясь в устной или письменной форме к публике по вопросам алкоголизма. Можно представиться как «член Сообщества Анонимных Алкоголиков».

Со всей серьезностью мы также просим работников прессы соблюдать нашу просьбу, ибо в противном случае мы попадем в чрезвычайно затруднительное положение.

Мы не являемся организацией в общепринятом смысле слова. Мы не платим никаких вступительных или членских взносов. Для вступления требуется лишь одно – искреннее желание бросить пить. Мы не связаны ни с какой религией, сектой или вероисповеданием, и мы не стоим кому-либо. Мы просто хотим быть полезны тем, кто страдает от алкоголизма.

Нам будет интересно узнать, как идут дела у тех, кому помогла эта книга, и особенно у тех, кто начал работать с другими алкоголиками. Нам хотелось бы оказать помощь в таких случаях.

Мы будем рады запросам со стороны научных, медицинских и религиозных обществ.

Анонимные алкоголики

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Цифры, приведенные в этом предисловии, характеризуют состояние Сообщества в 1955 году

С тех пор, как в 1939 году было написано первое предисловие к этой книге, произошло чудо поистине массового масштаба. В первом издании звучала надежда, что «когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства. Частично это уже происходит, – говорится в старом тексте, – небольшие группки по два, три или пять человек появились в разных местах».

Шестнадцать лет прошло между первым изданием этой книги и выходом в свет второго издания в 1955 году. За этот короткий промежуток времени Анонимные Алкоголики разрослись в Сообщество, в состав которого входит около 6 000 групп, насчитывающих более 150 000 выздоровевших алкоголиков. Группы можно найти в каждом из штатов США и во всех провинциях Канады. Бурно развивающиеся объединения групп АА существуют на Британских островах, в Скандинавии, Южной Африке, Южной Америке, Мексике, на Аляске, в Австралии и на Гавайях. В целом, обнадеживающее начало положено в почти, что пятидесяти зарубежных странах и иностранных владениях Соединенных Штатов. Некоторые группы как раз в настоящее время формируются в Азии. Многие наши друзья поддерживают нас, говоря, что это только начало, только первые признаки еще больших успехов в будущем.

В разговоре, состоявшемся в Акроне (штат Огайо) в июне 1935 года между биржевым маклером из Нью-Йорка и местным врачом, родились те мысли, которые, разгоревшись подобно искрам, привели к созданию первой группы АА.

Шестью месяцами ранее маклер вдруг был избавлен от навязчивого стремления к алкоголю, пережив духовное озарение после встречи со своим другом-алкоголиком, который имел связи с тогдашними Оксфордскими группами. Ему также оказал огромную помощь покойный доктор Уильям Д. Силкуорт, нью-йоркский специалист по проблемам алкоголизма, которого ныне члены АА считают не менее чем святым от медицины, и рассказ которого о периоде становления нашего Сообщества помещен ниже. От этого врача маклер узнал о зловещей природе алкоголизма. И хотя он не мог принять все принципы Оксфордских групп, он все же признал необходимость оценки своей жизни с нравственных позиций, признания собственных изъядов, возмещения ущерба пострадавшим, оказания помощи ближним, а также убедился, что надо верить в Бога и полагаться на Него.

До своей поездки в Акрон маклер упорно работал со многими алкоголиками, придерживаясь мнения, что только алкоголик может помочь алкоголику, но единственное, что ему удавалось — это самому оставаться трезвым. Маклер поехал в Акрон по делу, которое сорвалось, вызвав у него сильный страх, что он может снова начать пить. Неожиданно он осознал, что для того, чтобы спастись, он должен передавать свои идеи другому алкоголику. Таким алкоголиком оказался врач из Акрона.

Этот врач неоднократно прибегал к духовным средствам для разрешения проблемы своего алкоголизма, но безуспешно. И когда маклер привел ему определение, данное алкоголизму доктором Силкуортом, а также его безнадежный прогноз, врач стал использовать духовные методы лечения своей болезни с небывалым доселе рвением. Он окончательно бросил пить и не выпил ни капли спиртного вплоть до самой своей смерти в 1950 году. Это, видимо, подтверждает мнение, что никто не может так повлиять на алкоголика, как другой алкоголик. Это также говорит о том, что напряженная работа одного алкоголика с другим имеет жизненно важное значение для поддержания трезвости.

И вот оба человека, чуть ли не с неистовством, принялись за работу с алкоголиками, прибывавшими в специальное отделение городской больницы Акрона. И первый же их больной, один из полностью отчаявшихся, сразу выздоровел и стал третьим членом АА. Он не выпил с тех пор ни капли спиртного. Эта работа в Акроне продолжалась все лето 1935 года. Было много неудач, но время от времени были и внушающие надежду успехи. Когда осенью 1935 года маклер вернулся в Нью-Йорк, первая группа АА фактически уже сложилась, хотя этого никто тогда не осознавал.

К концу 1937 года значительный рост числа членов АА, поддерживавших трезвость в течение длительного времени, убедил всех приверженцев АА, что новый свет озарил мрачный мир алкоголика.

Вторая небольшая группа быстро образовалась в Нью-Йорке. И, кроме того, алкоголики, живущие в разных местах, подхватив основные идеи в Акроне и Нью-Йорке, пытались создавать группы АА в других городах.

Настало время, и борющиеся с трудностями группы решили, обнародовать свои идеи и уникальный опыт. Эта решимость привела к публикации данной книги весной 1939 года. К тому времени число мужчин и женщин, входящих в АА, достигло ста человек. Недавно родившееся общество, до этого не имевшее названия, стало называться Анонимные Алкоголики, по названию своей собственной книги.

Появление новой книги вызвало множество событий. Известный религиозный деятель, доктор Гарри Эмерсон Фосдик дал ей положительную рецензию. Осенью 1939 года Фултон Аурслер, тогдашний редактор «Либерти», опубликовал в журнале материал под названием «Алкоголики и Бог». Эта публикация вызвала лавину из восьмисот неотложных запросов в маленькое отделение АА, тем временем открытое в Нью-Йорке. На каждый запрос был дан подробный ответ, высланы брошюры и книги. Бизнесменов, членов АА, во время их поездок направляли к таким возможным кандидатам.

Создавались новые группы, и выяснилось, к всеобщему удивлению, что суть идей АА можно передавать и по почте, и в устном пересказе. К концу 1939 года насчитывалось восемьсот алкоголиков, вставших на путь выздоровления.

Весной 1940 года Джон Д. Рокфеллер младший дал званый обед в честь своих многочисленных друзей, на котором приглашенные по его просьбе члены АА рассказали свои истории. Сообщения об этом попали в сводки новостей международных агентств; вновь хлынул поток запросов, и многие люди отправились в книжные магазины, чтобы купить книгу «Анонимные Алкоголики». К марту 1941 года численность АА подскочила до 2000 членов. Затем Джек Александер написал специальную статью для газеты «Сатердей Ивнинг Пост», в которой представил АА читателям в столь заманчивом свете, что нуждающиеся в помощи алкоголики буквально засыпали нас просьбами. Процесс бурного развития шел полным ходом. Сообщество АА приобрело общенациональный статус.

Наше Сообщество в ту пору вступало в волнующий и опасный период отрочества. Предстояло пройти и такое испытание – смогут ли эти многочисленные и некогда безалаберные алкоголики успешно проводить встречи и работать вместе. Не начнутся ли ссоры из-за вопросов членства, лидерства и денег? Не начнет ли борьба за власть и престиж? Не возникнут ли разные толки, которые расколют АА? Вскоре именно эти проблемы навалились со всех сторон и появились во всех группах АА. Но следствием этого пугающего и вначале грозившего развалом периода времени явилось убеждение, что либо члены АА должны держаться вместе, либо они погибнут врозь. Мы должны были укрепить единство нашего Сообщества или просто исчезнуть.

Точно так же, как мы открыли принципы, по которым мог жить отдельный алкоголик, мы должны были выработать принципы, согласуясь с которыми могли выжить и эффективно действовать

как группы АА, так и АА в целом. Мы пришли к мысли, что ни один алкоголик, мужчина или женщина, не может быть исключен из нашего Сообщества; что наши лидеры могут служить, но не править; что каждая группа должна опираться исключительно на свои силы, и что в рамках АА не должно быть какой-либо группы людей, сделавших своей профессией излечение от алкоголизма. Не должно быть никаких вступительных и членских взносов; наши расходы должны покрываться из наших добровольных пожертвований. Вся система управления, даже в наших центрах помощи, должна включать в себя только то, без чего нельзя обойтись. Наши взаимоотношения с общественностью основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде. Было решено, что мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино. И ни при каких обстоятельствах мы не должны поддерживать что-либо, объединяться с кем-либо или вступать в какие-либо общественные дискуссии.

Такова была суть Двенадцати Традиций АА, которые полностью приведены в этой книге на стр. 000. Несмотря на то, что ни один из этих принципов не обладает силой закона или правила, к 1950 году они признавались столь широко, что их одобрила наша первая Международная конференция, состоявшаяся в Кливленде. Сегодня удивительное единство АА является одним из величайших богатств нашего Сообщества.

В то время, как внутренние трудности нашего отроческого периода постепенно сглаживались, общественное признание АА росло не по дням, а по часам. Тому были две основные причины: многочисленные выздоровления и восстановленные семьи. Это повсеместно производило впечатление. Из общего числа алкоголиков, пришедших в АА и действительно приложивших усердие, 50% сразу же бросили пить навсегда, 25% встали на путь трезвости после нескольких срывов, а в состоянии остальных, оставшихся в АА, было отмечено улучшение. Тысячи других приходили на

некоторые встречи АА и вначале принимали решение, что они не хотят придерживаться этой программы. Но многие из них – примерно две трети – со временем возвращались.

Еще одной причиной широкого признания АА была помощь друзей: друзей среди медиков, священнослужителей, журналистов и многих, многих других, ставших нашими умелыми и стойкими сторонниками. Без такой поддержки АА было бы трудно продвигаться вперед. Некоторые из рекомендаций, данных первыми друзьями АА, из числа медиков и священнослужителей, можно найти далее в этой книге.

Сообщество Анонимных Алкоголиков не является религиозной организацией. АА не придерживается также какой-либо определенной медицинской точки зрения, хотя мы широко сотрудничаем с представителями как медицины, так и религии.

Поскольку алкоголь безразличен к статусу личности, среди нас равномерно представлены все социальные группы и в далеких странах идет такой же демократический уравнительный процесс. По религиозной принадлежности среди нас есть католики, протестанты, евреи, приверженцы индуизма и немного мусульман и буддистов. Более 15% из нас – женщины.

В настоящее время численность АА увеличивается примерно на семь процентов в год. Если говорить в целом о проблеме нескольких миллионов действительных и потенциальных алкоголиков, имеющих в мире, то наши усилия – не что иное, как капля в море. По всей вероятности, все, что мы сможем, – это лишь частично охватить проблему алкоголизма во всех ее проявлениях. Что касается терапии, которой алкоголик хочет воспользоваться, то мы, конечно же, не обладаем монополией в этой области. И все же мы очень надеемся, что все те, кто пока еще не нашел ответа, могут начать поиски на страницах этой книги и вскоре присоединятся к нам на широком пути к новой свободе.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

К марту 1976 года, когда все необходимое для этого издания отправлялось в типографию, общее число членов Сообщества Анонимных Алкоголиков, по осторожным оценкам, превысило 1 000 000 человек, объединенных в почти что 28 000 групп, собирающихся в более чем 90 странах мира*.

Статистический обзор групп в Соединенных Штатах и Канаде говорит о том, что АА не только растет количественно, но и охватывает все более разнообразные категории людей. Женщины составляют теперь более одной четверти Сообщества; среди недавно вступивших их уже около одной трети. Семь процентов опрошенных моложе 30 лет, среди них много не достигших двадцатилетнего возраста**.

Основные принципы программы АА, по-видимому, пригодны для людей с различным образом жизни, поскольку программа принесла выздоровление людям многих национальностей. Двенадцать шагов, которые представляют собой программу в сокращенном виде, могут быть названы *Los Doce Pasos* в одной стране, *Les Douze Etapes* в другой, но они ведут по тому пути к исцелению, который проложили первые члены Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Несмотря на численный рост Сообщества и расширение размаха операций, в своей сути оно остается простым и ориентированным на работу с каждым отдельным человеком. Каждый день где-нибудь на земле начинается чье-то выздоровление, когда один алкоголик ведет разговор с другим алкоголиком, делясь опытом, силой, надеждой.

* В 1985 году в 114 странах насчитывается более 58 500 групп.

** В 1985 году женщины составляли одну треть всех членов АА; люди до тридцати лет – около одной пятой.

ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЕРТОМУ ИЗДАНИЮ

Это четвертое издание книги «Анонимные Алкоголики» вышло в ноябре 2001 года, в начале нового тысячелетия. С того времени как в 1976 году было опубликовано третье издание книги, количество членов АА по всему миру практически удвоилось и достигло более двух миллионов человек приблизительно в 100800 группах почти в 150 странах.

Литература играет главную роль в росте численности АА, и поразительным явлением последней четверти века стал просто прорыв переводов нашей основной литературы на многие языки и диалекты. В одной стране за другой, где было посеяно и пустило корни зерно АА, рост сначала происходил медленно, но когда литература стала доступна, начал развиваться стремительными темпами. В настоящее время книга «Анонимные Алкоголики» переведена на шестьдесят три языка.

По мере того как идеи выздоровления достигают большего числа людей, они, ко всему прочему, касаются гораздо большего разнообразия жизней страдающих алкоголиков. Когда в 1939 году была написана фраза «В обычных условиях мы бы не общались» (стр. 00 этой книги), она относилась к сообществу, состоявшему в большей степени из мужчин (и немногих женщин), находившихся в весьма схожих социальных, этнических и экономических условиях. Как и большая часть нашего основного текста, эти слова показали, что являются даже более дальновидными, чем могли считать члены – основатели АА. Истории, добавленные в это издание, представляют членов АА, чьи особенности – возраст, пол, раса и культура – расширились и углубились до такой степени, что охватывают практически любого, кому первые 100 членов АА могли только надеяться протянуть руку помощи.

В то время как наша литература сохраняет чистоту идей АА, стремительные изменения в обществе в целом находят своё отражение в новых обычаях и практиках внутри сообщества. К примеру, пользуясь преимуществами технологического прогресса, члены АА, имеющие компьютеры, могут принимать участие в собраниях он-лайн, делясь опытом и общаясь с собратьями-алкоголиками по всей стране и по всему миру. На любом собрании, повсюду Анонимные Алкоголики делятся опытом, силами и надеждой друг с другом для того, чтобы оставаться трезвыми и помогать другим алкоголикам. Модем к модему, лицом к лицу, Анонимные Алкоголики говорят на языке сердца со всей его мощью и простотой.

МНЕНИЕ ДОКТОРА

Мы, члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, полагаем, что читателю будет интересно познакомиться с медицинской оценкой плана выздоровления, описанного в этой книге. Убедительное свидетельство, несомненно, должно исходить от медиков, которые имели дело со страданиями людей, ставших нашими членами, и были свидетелями их выздоровления. Доктор, пользующийся широкой известностью, главный врач известной всей стране больницы, специализирующейся на лечении от алкоголизма и наркомании, дал АА следующий документ:

Всем заинтересованным лицам:

Я специализируюсь на лечении от алкоголизма в течение многих лет.

В конце 1934 года я лечил пациента, который, будучи довольно преуспевающим бизнесменом, вместе с тем был алкоголиком того типа, который я рассматривал как безнадежный.

Во время прохождения в третий раз курса лечения, у него появились некоторые идеи относительно возможных методов, ведущих к выздоровлению. Выполняя одну из частей своей программы, он начал излагать свои взгляды другим алкоголикам, внушая им, что то же самое должны делать и они, то есть говорить с другими. Это стало основой быстро растущего сообщества этих людей и членов их семей. По видимому, этот человек и более сотни других вылечились.

Мне лично известно много случаев, когда все остальные методы совершенно не приносили результатов.

Эти факты, по-видимому, имеют исключительное медицинское значение; в связи с необычными возможностями роста, присущими этой группе, они могут означать открытие новой эпохи в истории алкоголизма. Эти люди, вполне возможно, обладают средством, способным действовать в тысячах подобных ситуаций.

Вы можете с полным доверием относиться ко всему тому, что они о себе рассказывают.

*Искренне ваш,
Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук*

Врач, который по нашей просьбе дал нам это письмо, был настолько добр, что изложил свои взгляды более подробно в другом заявлении, приведенном ниже. В этом заявлении он подтверждает то, во что мы, пережившие пытку алкоголизмом, должны верить — что тело алкоголика находится в столь же ненормальном состоянии, как и его психика. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что мы были плохо приспособлены к жизни, что мы спасались от реальности или были явно психически ущербны. Все это в определенной степени было справедливо, а по отношению к некоторым из нас, фактически, не в столь уж малой степени. Но мы уверены, что мы были больны и телом тоже. По нашему убеждению, любое объяснение, упускающее из виду этот физический фактор, оказывается неполным.

Теория этого доктора, заключающаяся в том, что мы страдаем аллергией на алкоголь, представляет для нас интерес. Поскольку мы не специалисты, то значение нашей точки зрения невелико. Но как бывшие пьяницы, для которых алкоголь представлял проблему, мы можем сказать, что это объяснение отвечает здравому смыслу. Оно проясняет многое, остававшееся непонятным при другом подходе.

Хотя мы разрабатываем такое решение проблемы, которое опирается как на духовную, так и на альтруистическую основу, мы все же выступаем за госпитализацию алкоголика, если он находится в состоянии невменяемости или его мучает сильный «колотун». Чаще всего абсолютно необходимо вернуть человеку способность ясно мыслить прежде, чем разговаривать с ним, поскольку в этом случае больше шансов, что он поймет и примет то, что мы ему предлагаем.

Вот что пишет доктор:

То, о чем говорится в этой книге, имеет, на мой взгляд, огромное значение для тех, кто страдает от пристрастия к алкоголю.

Я говорю об этом на основании многолетнего опыта работы в качестве главного врача одной из старейших клиник страны, где лечат от алкоголизма и наркомании.

Поэтому я испытал чувство подлинного удовлетворения, когда меня попросили написать несколько слов, посвященных теме, которая столь мастерски, со знанием деталей, освещена на этих страницах.

Мы, медики, давно понимали, что алкоголики очень нуждаются в какой-либо разновидности моральной психологии, но трудности ее практического применения представлялись нам непреодолимыми. Несмотря на наши ультрасовременные стандарты, на наш научный подход ко всему, мы, возможно, не вполне готовы к применению тех сил добра, которые выходят за рамки нашего синтетического знания.

Много лет назад один из авторов этой книги лечился в нашей клинике, и во время пребывания здесь у него появились некоторые идеи, которые он сразу же стал применять на практике.

Позднее он обратился с просьбой, чтобы ему позволили рассказать свою историю другим нашим пациентам, и, ис-

пытывая некоторые опасения, мы все же согласились. Случаи, за которыми мы проследили, были в высшей степени интересными, а на самом деле многие из них были просто поразительными. Бескорыстие этих людей, открывшееся нам по мере того, как мы с ними знакомились, полное отсутствие стремления к какой-либо выгоде, их коллективизм – все это воистину воодушевляет тех, кто уже долгое время упорно работает с алкоголиками. Эти люди верят в себя, но еще больше они верят в Силу, которая удерживает хронических алкоголиков у той самой грани, отделяющей жизнь от смерти.

Разумеется, алкоголика надо освободить от физической тяги к алкоголю, и это часто требует определенного медицинского вмешательства, прежде чем психологические методы дадут максимальный эффект.

Мы полагаем, и несколько лет тому назад утверждали то же самое, что действие алкоголя на этих хронических алкоголиков – есть проявление аллергии; что этот феномен необузданной тяги к алкоголю проявляется только среди определенной группы людей и никогда не наблюдается у кого-либо, кто умеренно потребляет алкоголь. Люди, подверженные аллергии, никогда и ни в какой форме не могут без вреда для себя потреблять алкоголь. Выработав однажды у себя привычку, они уже не могут от нее избавиться; потеряв однажды уверенность в своих силах, утратив опору в материальном мире, они громоздят свои проблемы одна на другую, и им становится удивительно трудно их решать.

Пустопорожние эмоциональные призывы редко на них действуют. Обращение, которое может заинтересовать алкоголика и задержать его внимание, должно обладать глубиной и силой. Почти во всех случаях их идеалы должны опираться на силу, более могущественную, чем они сами, если они задались целью реконструировать свои жизни.

Если кому-нибудь покажется, что для психиатров, возглавляющих клинику, мы немного сентиментальны, пусть эти люди побудут немного с нами в самом пекле, посмотрят на трагедии, на отчаявшихся жен, на маленьких детей; пусть разрешение этих проблем станет частью их повседневной жизни и не даст им покоя даже во сне, и тогда даже самый прожженный циник не удивится, что мы приняли и поддерживали это движение. После стольких лет практики мы чувствуем, что не нашли чего-либо столь же действенного, способного помочь выздоровлению этих людей, как то альтруистическое движение, которое растет среди них.

Мужчины и женщины пьют главным образом потому, что им нравится эффект, вызываемый алкоголем. Это ощущение столь неуловимо, что, несмотря на признание причиняемого вреда, через какое-то время люди уже не могут сказать, что истинно, а что ложно. Их жизнь, отягощенная алкоголизмом, воспринимается ими как единственно нормальная. Они испытывают беспокойство, раздражение и неудовлетворенность, если не могут вновь пережить чувство легкости и комфорта, которое приходит сразу после нескольких рюмок, тех самых рюмок, которые другие выпивают на их глазах совершенно безнаказанно. После того, как они уступают своему желанию снова, а многие уступают, развивается феномен тяги. Они проходят через хорошо известные стадии запоев с последующими угрызениями совести и принятием твердого решения – никогда больше не пить. Этот цикл повторяется снова и снова, и если у человека не произойдет коренной перелом в психологии, то надежд на излечение – немного.

С другой стороны – как бы странно это ни казалось тем, кто не понимает этого, – как только такая психологическая перемена произошла, тот человек, который, казалось, был обречен, у которого накопилось столько проблем, что он

навсегда отчаялся разрешить их, этот человек вдруг обнаруживает, что может легко контролировать свое желание выпить, для этого необходимо всего лишь следовать немногим простым правилам.

Люди восклицали, обращаясь ко мне с искренним отчаянием: «Доктор, я не могу так больше! У меня есть все, ради чего стоит жить! Я должен остановиться, но я не могу! Вы должны помочь мне!»

Если доктор честен перед собой, то сталкиваясь с такой проблемой, он должен иногда чувствовать свою профессиональную неполноценность. И хотя он отдает все, что имеет, часто этого оказывается недостаточно. Чувствуется, что иногда требуется нечто превосходящее человеческие силы, чтобы вызвать это коренное изменение в психике. И хотя общее число вылеченных психиатрами значительно, мы, врачи, должны признать, что нам не так уж много удалось сделать по отношению к проблеме в целом. Многие типы больных не поддаются обычному психологическому подходу.

Я не согласен с теми, кто полагает, что алкоголизм целиком и полностью является проблемой сознательного контроля. У меня было много пациентов, которые, например, месяцами работали над какой-либо проблемой или деловой операцией, которая должна была решиться в определенный день в их пользу. За день-два до этой даты они выпивали, и тогда тяга к алкоголю вдруг становилась настолько мощной, что вытесняла все остальные интересы, и важная встреча срывалась. Эти люди пили не для того, чтобы уйти от решения; они пили, чтобы избавиться от тяги, не поддающейся никакому сознательному контролю.

Во множестве ситуаций феномен тяги к алкоголю вынуждал людей отказаться от дальнейшей борьбы, несмотря на тяжелейшие последствия этой капитуляции.

Классификация типов алкоголиков представляется весьма трудным делом, и ее детальное рассмотрение не входит

и задачу этой книги. Существуют, конечно, психопаты, которые эмоционально неустойчивы. Подобный тип нам хорошо знаком. Они постоянно «завязывают навсегда». Они чрезмерны в самобичевании, принимают множество решений на словах, но никогда на деле.

Есть тип человека, который не хочет признавать, что ему нельзя пить. Он выдумывает различные способы выпивки. Он меняет сорта спиртного или окружающую обстановку. Есть тип человека, который всегда убежден, что после некоторого периода полного воздержания он может пропустить стаканчик без опасений. Целую главу можно было бы написать о маниакально-депрессивном типе личности, поведение этих людей обычно менее всего понятно их друзьям.

Кроме того, есть типы людей совершенно нормальных во всех отношениях, кроме реакции на алкоголь. Это обычно способные, умные, доброжелательные люди.

Все они, а также многие другие, имеют один общий симптом – как только они начинают пить, у них возникает феномен тяги. Это явление, как мы предположили, может быть проявлением некой аллергии, отличающей этих людей от всех остальных и выделяющей их в особую группу. И поныне эту аллергию не удастся ликвидировать с помощью какого-либо известного нам способа лечения. Единственное средство, которое можно рекомендовать, – это полное воздержание.

Это утверждение сразу же ввергает нас в гущу жарких споров. В разных публикациях много доводов было приведено за и против, но среди медиков, похоже, сложилось мнение, что в большинстве своем хронические алкоголики обречены.

В чем же видится решение? Возможно, лучше всего ответить на этот вопрос, приведя пример из моей практики.

Примерно год тому назад ко мне привели одного пациента, который нуждался в лечении от хронического алкоголизма. Он едва оправился от желудочного кровотечения, и, казалось, дошел до патологического распада личности. Он потерял все, ради чего стоит жить, и жил, можно сказать, только для того, чтобы пить. Он честно признавал и верил в то, что ему не на что надеяться. После того, как алкоголь был удален из организма, у него не было обнаружено никакой патологии мозга. Он принял план, описываемый в этой книге. Через год он зашел ко мне, и я испытал очень странное ощущение. Я знал, как зовут этого человека и частично мог узнать черты лица, но на этом сходство со старым знакомым кончалось. Вместо трясущейся, отчаявшейся и мятущейся человеческой развалины передо мной сидел человек, исполненный уверенности в себе и довольства. Я поговорил с ним некоторое время, но так и не смог убедить себя в том, что я его знал когда-то. Для меня он был новым человеком, таким он и ушел. Прошло много времени, а он так и не приоткрылся к алкоголю.

Когда мне бывает нужна моральная поддержка, я часто вспоминаю о другом случае, приведенном видным нью-йоркским врачом. Он сам поставил себе диагноз и, посчитав свое положение безнадежным, спрятался в заброшенном сарае, решив умереть. Его спасли искавшие его люди и привели ко мне в состоянии полного отчаяния. После курса лечения, направленного на улучшение физического состояния, мы разговорились. В нашей беседе он честно заявил, что лечение – пустая трата времени, если только я не смогу уверить его, а в прошлом это никому не удавалось, что у него появится «сила воли», достаточная для того, чтобы противостоять влечению к выпивке.

Его алкогольная проблема была столь сложной, а депрессия столь глубокой, что мы связывали его единственную на-

дежду с тем, что тогда называлось «моральной психологией», и мы сомневались, что даже это сможет ему помочь.

Однако, он, что называется, «клюнул» на идеи, содержащиеся в этой книге. И вот уже много лет он не пьет. Мы с ним видимся время от времени, и он представляет из себя завидный образчик мужской половины человечества.

Я серьезно советую каждому алкоголику прочесть эту книгу, и, возможно, он станет молиться тому, над чем собирался поглумиться.

Уильям Д. Силкуорт, доктор медицинских наук

Глава 1

РАССКАЗ БИЛЛА

Маленький городок в Новой Англии, куда нас, молодых офицеров из Платтсбурга, направили служить, был охвачен военной лихорадкой; и нам льстило, когда жители города приглашали нас в свои дома и вели себя так, что мы чувствовали себя героями. Здесь было все: любовь, война, всеобщее восхищение. Жизнь временами была веселая и шумная, временами величественная. Оказавшись, наконец, в гуще событий и обуреваемый чувствами, я открыл для себя алкоголь. Позабылись серьезные предостережения и предубеждения моих родственников, связанные с выпивкой. В положенное время нас отправили “туда”. Я почувствовал себя одиноким, и меня снова потянуло к бутылке.

Мы высадились в Англии. Я побывал в Уинчестерском соборе. Взволнованный увиденным, я бродил вокруг, как вдруг мое внимание привлекла одна надпись на могиле:

Здесь почил гренадер из Хемпшира,
Которого настигла смерть,
Когда он пил холодное пиво.
Хорошего солдата никогда не забудут,
Неважно чем он был сражен –
Мушкетной пулей или кружкой.

Зловещее предсказание, которое я полностью проигнорировал.

В двадцать два года – ветеран войны, я, наконец, вернулся домой. Я воображал себя лидером, ведь солдаты моей батареи

подарили мне сувенир в знак уважения. Мой талант руководителя, представлял себе я, поставит меня во главе какого-нибудь крупного предприятия, которым я буду руководить твердою рукою.

Я поступил на вечерние юридические курсы и получил должность следователя в страховой компании. «Восхождение к успеху началось» – думал я: «Я еще докажу миру, на что я способен». По делам службы мне приходилось бывать на Уолл-стрит, и я заинтересовался торговыми сделками. Многие люди разорялись, но некоторые становились очень богатыми. Почему бы и мне не разбогатеть? Кроме юриспруденции я изучал также экономику и бизнес. Уже в то время я был потенциальным алкоголиком и едва смог закончить курс юриспруденции. На одном из выпускных экзаменов я был настолько пьян, что не мог ни соображать, ни писать. Хотя я выпивал не регулярно, моя жена была обеспокоена. Мы много говорили об этом, но я успокаивал ее, рассказывая о том, что гениальные люди совершали свои самые лучшие открытия в состоянии опьянения, и что самые грандиозные взлеты философской мысли происходили не без участия бутылки.

Закончив курс юриспруденции, я понял, что это не для меня. Меня уже захватил водоворот Уолл-стрит. Моими кумирами были ведущие бизнесмены и финансисты. Из этого сочетания спиртного и биржевых спекуляций я начал ковать оружие, которое со временем, подобно бумерангу, обратится против меня с уничтожающей силой. Мы с женой жили скромно и скопили примерно 1000 долларов. На них мы приобрели акции, которые в то время стоили дешево и были не особенно популярны, но я предполагал, что со временем они подскочат в цене. Мне не удалось уговорить моих друзей-маклеров послать меня осмотреть предприятия, в которые я вложил свои сбережения, и тогда мы с женой решили поехать туда вдвоем. У меня сложилось мнение, что люди теряли деньги, потому что не знали рынка. Потом я обнаружил и многие другие причины.

Мы бросили работу и уехали на мотоцикле, в коляске которого были палатка, одеяла, смена одежды и три огромных тома финансового справочника. Наши друзья считали, что нас нужно обследовать на предмет вменяемости. Возможно, они были правы. Я довольно успешно играл на бирже, поэтому у нас было немного денег, но однажды нам пришлось месяц поработать на ферме, чтобы не трогать наши скромные сбережения. Это был последний случай в моей жизни, когда я зарабатывал деньги собственными руками. За год мы исколесили всю восточную часть Соединенных Штатов. В конце года мои отчеты, которые я посылал на Уолл-стрит, обеспечили мне приличную должность на бирже и право распоряжаться значительными подотчетными суммами денег. Право самостоятельно принимать решения дало нам дополнительные доходы, которые в том году составили несколько тысяч долларов.

В течение нескольких последующих лет судьба дарила мне деньги и успех. Я состоялся как личность. Мои идеи, моя оценка конъюнктуры, подхваченные другими, приносили миллионы. Большой бум конца 20-х годов подхватил нас и вознес на гребень успеха. Выпивка играла важную тонизирующую роль в моей жизни. В ресторанах в богатых районах города играл джаз и было шумно. Все тратили тысячи и говорили о миллионах. Скептики могли зубоскалить сколько угодно и убираться на все четыре стороны. У меня появилось множество новых друзей, льнувших к успеху.

Мое пьянство принимало угрожающие размеры, часто продолжаясь и днем, и ночью. Уговоры моих старых друзей заканчивались ссорами, одиночество усугублялось. В нашей роскошной квартире происходили тяжелые сцены. Правда, настоящих измен с моей стороны не было, потому что я был предан жене и, к тому же, слишком много пил, чтобы предаваться разврату.

В 1929 году я увлекся гольфом. Мы переехали за город в надежде, что вскоре моя жена будет аплодировать мне, когда я буду

побеждать Уолтера Хейгена*. Но алкоголь победил меня гораздо быстрее, чем я Уолтера. По утрам у меня начали дрожать руки и ноги. Гольф создавал благоприятные ситуации, чтобы выпивать и днем, и ночью. Было приятно перемещаться туда-сюда по площадке для избранных, которая внушала мне такое почтение, когда я был подростком. Я приобрел легкий загар, который отличает всех преуспевающих людей. Местный банкир со скептическим изумлением следил за тем, как я ворочал огромными суммами денег.

Внезапно в октябре 1929 года все рухнуло на Нью-Йоркской бирже. В один из этих ужасных дней я отправился качающейся походкой из бара при гостинице в контору. Было 8 часов вечера, прошло пять часов после закрытия биржи. Телеграфный аппарат еще работал. Я смотрел на ленту, на которой было написано XYZ-32. Еще утром там было 52. Я был разорен, как и многие мои друзья. Газеты сообщали, что многие кончали самоубийством, прыгая с высотных зданий крупных финансовых учреждений. У меня это вызывало отвращение. Нет, я прыгать не буду. Я вернулся в бар. Мои друзья потеряли несколько миллионов с 10 часов утра. Ну и что? Завтра будет новый день. Чем больше я пил, тем больше я укреплялся в своей былой решимости победить.

На следующее утро я позвонил своему другу в Монреаль. У него осталось много денег, и он советовал мне ехать в Канаду. До следующей весны мы жили, как раньше. Я чувствовал себя Наполеоном, возвращающимся с Эльбы. Никакой остров Святой Елены не страшил меня. Но я начал снова пить, и моему щедрому другу пришлось расстаться со мной. На этот раз мы были полностью на мели.

Мы поселились у родителей моей жены. Я нашел работу, а потом потерял ее из-за драки с водителем такси. Относясь ко мне с сочувствием, никто не предполагал, что с этого момента у меня не будет настоящей работы в течение пяти лет, и что все это время я

* Известный профессиональный игрок в гольф. (ред.)

буду беспробудно пить. Моя жена начала работать в универмаге. Она приходила домой усталая после работы и находила меня пьяным. В маклерских конторах от меня старались избавиться, потому что я был ни на что не годен.

Алкоголь перестал быть для меня чем-то особенным. Я просто не мог обходиться без него. Две, а иногда три бутылки скверного джина стали моей ежедневной нормой. Мне иногда удавалась маленькая сделка, и я использовал несколько сотен заработанных долларов, чтобы оплатить счета в барах и забегаловках. Это продолжалось беспрерывно, я начал просыпаться по утрам от яростной дрожи в теле. Прежде чем позавтракать, я должен был выпить стакан джина и запить его несколькими бутылками пива. Несмотря на это, я все еще считал, что я в состоянии контролировать ситуацию, и в редкие периоды трезвости моя жена вновь обретала утраченную уже надежду.

Но дела становились все плачевнее. Наш дом у нас отобрали за неуплату долга по закладной, моя теща умерла, моя жена и тесть были больны.

Неожиданно у меня появилась возможность поправить свои дела. Акции котиrowались низко в 1932 году, и мне удалось сколотить группу по покупке. Предполагалось, что я получу высокую прибыль. Но тут у меня начался страшный загул, и я не смог воспользоваться этим шансом.

И тут я как бы пробудился ото сна. Надо покончить с этим. Я понял, что не должен больше пить ни одного глотка. Нужно навсегда отказаться от спиртного. До этого я много раз давал обещания бросить пить, но тут жена поняла, что это серьезно. И так оно и было на самом деле.

Вскоре после этого я снова пришел домой пьяный. Не было никакой борьбы, никакого стремления удержаться. Где же моя решимость? Я не понимал, как это случилось. Мне даже не пришло в голову, что происходит. Кто-то протянул мне рюмку, и я выпил. Был ли я в своем уме? Я начал обдумывать, не сродни ли

сумасшествию такое полное отсутствие способности предвидеть последствия.

С новой решимостью я предпринял еще одну попытку. Прошло какое-то время, и моя уверенность сменилась самоуверенностью. Ликероводочные заводы больше не существовали для меня. Теперь я знал, как с этим справиться. Но в один прекрасный день я зашел в кафе, чтобы позвонить; и через минуту я стучал по стойке, заказывая спиртное и не понимая, как это могло случиться со мной опять. Почувствовав первое опьянение, я пообещал себе, что в следующий раз я буду умнее, но на этот раз я могу позволить себе напиться. И я напился.

Никогда не забуду страх, безнадежность и раскаяние, которые я испытывал на следующее утро. У меня не было мужества бороться. Я не мог контролировать себя и испытывал ужасное чувство надвигающейся беды. Я не решался переходить улицу, боясь, что упаду, и на меня в утренних сумерках наедет грузовик. В ночном кафе я выпил дюжину стаканов пива. Мои истерзанные нервы, наконец, успокоились. Я прочел в утренней газете, что акции снова покатались вниз. Со мной происходило то же самое. Ситуация на бирже восстановится, но моя песенка спета. Это была ужасная мысль. Может быть, покончить с собой? Нет, не сейчас. Потом мои мысли затуманились. Помочь мне сможет только джин, две бутылки – и забытье...

Ум и тело человека – чудесные механизмы. Я смог прожить два года в этом состоянии агонии. Когда утреннее безумие и отчаяние овладевали мной, я крал деньги из тощего кошелька моей жены. И опять топтался перед открытым окном или около аптечки, где был яд, проклиная себя за постыдную слабость. В поисках какого-то выхода мы с женой то переезжали в деревню, то возвращались в город. Потом наступала ночь, когда мои физические и психические мучения были настолько невыносимы, что я боялся, что выбью окно и выброшусь вниз. Мне удалось с трудом перетащить матрац

на нижний этаж, чтобы удержаться от этого шага. Пришел врач и прописал мне сильное успокоительное. На следующий день япил джин и успокоительное. Это сочетание привело меня к полной потере человеческого облика. Окружающие боялись за мое психическое здоровье. Я тоже боялся. Когда я пил, я почти не мог есть и весил на 40 фунтов (примерно 18 кг) меньше нормы.

Мой шурин-врач и моя мать, по доброте своей, поместили меня в известную во всей стране лечебницу для умственной и физической реабилитации алкоголиков. Лечение белладонной прояснило мое сознание. Водные процедуры и легкие физические упражнения укрепили мое здоровье. Но самым важным было то, что я встретился с врачом, который объяснил мне, что, хотя я был большой эгоист и вел себя очень глупо, я был серьезно болен и физически, и психически.

Я испытал облегчение, узнав, что воля алкоголиков ослаблена, когда речь идет о борьбе с алкоголем, но она остается сильной во многом другом. Мне стало понятным мое невероятное поведение, которое не вязалось с моим искренним желанием бросить пить. Понимание себя дало мне новую надежду. В течение трех или четырех месяцев все шло прекрасно. Я стал ездить в город и даже заработал немного денег. Мне казалось, я нашел, в чем заключалось решение моей проблемы: в понимании самого себя.

Но оказалось, что я ошибался, потому что наступил ужасный день, когда я напился снова. Кривая моего ухудшающегося морального и физического здоровья понеслась вниз, как лыжник на склоне. Вскоре я снова вернулся в больницу. Моей измученной и отчаявшейся жене сказали, что все закончится тем, что откажет сердце во время белой горячки, или что у меня разовьется водянка головного мозга примерно через год. Скоро ей придется либо похоронить меня, либо сдать в сумасшедший дом.

Мне не нужно было объяснять все это. Я все понимал и почти смирился с таким концом. Конечно, это был большой удар по

моему самолюбию. Ведь я был такого высокого мнения о своих способностях, считал, что могу преодолеть любые препятствия, и вот я загнан в угол. Скоро я опущусь на мрачное дно жизни, присоединившись к бесконечной процессии горьких пьяниц, проделавших этот путь ранее. Я жалел мою бедную жену. Ведь мы когда-то были счастливы. Я был готов на все, чтобы исправить положение. Но теперь уже было поздно говорить об этом.

У меня нет слов, чтобы описать одиночество и отчаяние, которые я испытывал, горько жалея себя. Со всех сторон меня окружали зыбучие пески. Я встретился с равным мне по силам противником и потерпел поражение. Отныне алкоголь был моим поводителем.

Я вышел из больницы сломленным человеком. Страх немного отрезвил меня. А потом повторилось коварное безумие первой рюмки, и в 1934 году, в день празднования годовщины окончания Первой мировой войны, я снова напился. Все мои близкие и друзья были уверены, что либо меня надо поместить в закрытое заведение, либо я скоро сам приду к своему концу. Как темно бывает перед рассветом. На самом деле это было начало моего последнего загула. Скоро мне предстояло совершить прыжок в то, что я называю четвертым измерением бытия. Мне суждено было узнать счастье, покой и смысл новой жизни, которая представляется мне тем чудесней, чем дольше она длится.

В конце мрачного ноября того года я сидел на кухне и пил. Я с удовлетворением думал, что у меня по дому припрятано достаточно джина на ночь и следующий день. Моя жена была на работе. Я размышлял, не спрятать ли мне бутылку у изголовья нашей кровати. Я знал, что она мне понадобится до утра.

Мои размышления прервал телефон. Радостным голосом мой школьный друг спросил меня, не может ли он прийти ко мне. Он был трезв. Уже несколько лет он не приезжал в Нью-Йорк в этом состоянии. Я был поражен. Я слышал, что он был помещен в

больницу в состоянии алкогольного безумия. Как же ему удалось выкрутиться, думал я. Он, конечно, пообедал у нас, и я смогу открыто выпить с ним. Не думая о его благополучии, я хотел только вернуться к атмосфере прежнего общения. Было время, когда мы фрахтовали самолет, чтобы завершить попойку! Его приезд был оазисом в мрачной пустыне никчемности. Настоящий оазис! Увы, так рассуждают пьяницы.

Открылась дверь, и я увидел его – сияющего, со здоровым цветом лица. Что-то изменилось в его взгляде, весь он как-то необъяснимо изменился. Что с ним случилось?

Я протянул ему через стол налитый стакан. Он отказался. Разочарованный, но с пробудившимся любопытством, я пытался понять, что стряслось с парнем. Он был не такой, как всегда.

«Послушай, что случилось?» – спросил я.

Он посмотрел мне прямо в глаза. Просто, но чуть улыбаясь, он казал: «Я обрел религию».

Мне стало противно. Ах, вот в чем дело! Прошлым летом чокнулся на почве алкоголя, а теперь помешался на религии. То-то и него глаза странно блестят. Да, старичок весь горит. Храни, Господь, его душу, пусть треплется. Все равно моего джина хватит с избытком на любую его проповедь.

Но его слова были совсем не треп. Он рассказал мне, как в суде оявились двое, которые попросили судью на время отложить решение его дела. Они рассказали моему другу о простой религиозной идее и о практической программе действий. Это случилось два месяца тому назад, и результаты были налицо. Программа действовала.

Он приехал, чтобы передать свой опыт мне. Если я захочу попробовать, конечно. Я был шокирован, но заинтересован. Конечно, заинтересовался, ведь мое положение было без-надежным.

Он говорил несколько часов. Я вспомнил свое детство. Мне казалось, что я слышу голос проповедника, как он звучал в спо-

койный воскресный день, когда мы сидели на пригорке. Он что-то говорил об обещании вести трезвый образ жизни, я так и не дал этого обещания. Мой дед добродушно презирал служителей церкви и все, чем они занимались. Правда, он признавал музыку небесных сфер, но отказывал священнослужителям в праве поучать его, как следует слушать эту музыку, и до конца дней своих бесстрашно говорил об этом. Все это вспомнил я в ту минуту, и у меня перехватило дыхание.

Я вспомнил и тот день, который я провел в Уинчестерском соборе во время войны.

Я всегда верил в то, что существует Сила, более могущественная, чем я. Я часто размышлял об этих вещах. Я не был атеистом. Совсем неверующих не так уж много, ибо это означает слепую веру в то, что вселенная возникла из ничего и бессмысленно мчится в никуда. Мои интеллектуальные герои, химики, астрономы, даже сторонники эволюции предполагали, что в мире действуют определенные законы и силы. Несмотря на имеющиеся возражения, я никогда не сомневался в том, что глубокий смысл и ритм лежат в основе мироздания. Как может быть столько точных и нерушимых законов при полном отсутствии разума за всем этим? Я должен был верить в Дух вселенной, не имевший границ во времени и в пространстве. Но дальше этого я никогда не шел.

Именно в этом пункте я расходился с мировой религией и ее служителями. Когда они начинали говорить со мной о Боге как воплощении любви, всемогущества и смысла жизни, меня это раздражало, и мой ум закрывался, не желая принимать эту теорию.

В Христе я видел великого человека, чьи последователи не слишком тщательно следовали по его стопам. Его моральное учение казалось мне самым совершенным. Что касается меня, то я принял те части его учения, которые нравились мне и были не очень сложными, остальное я просто игнорировал.

Религиозные войны, процессы над ведьмами, крючкотворство религиозных споров – меня тошнило от всего этого. Я искренне сомневался в том, что, приняв во внимание все плохое и хорошее, религии принесли хоть какую-то пользу людям. Судя по тому, что я увидел в Европе во время войны, да и после того, влияние Бога на людские судьбы было незначительным, братство людей мрачной шуткой. Если Дьявол существует, то он правит миром, и ему удалось овладеть мной.

Но мой друг сидел передо мной и открыто признавал, что Бог сделал для него то, что он не в состоянии был сделать для себя сам. Его человеческая воля не выдержала. Врачи признали его неизлечимым. Общество было готово запереть его в четырех стенах закрытой лечебницы. Как и я, он считал себя конченным человеком. А потом он восстал из мертвых и начал жить жизнью более интересной и осмысленной, чем когда-либо раньше!

Неужели эта сила возникла в нем самом? Конечно, нет! В тот момент в нем было не больше силы, чем во мне во время нашей встречи. Можно сказать, что ее не было вообще.

Я был сражен. Похоже было, что религиозные люди правы. Что-то сработало в человеческом сердце и свершило немыслимое. Я пересматривал свои взгляды на чудеса. Неважно, что было в затхлом прошлом. Чудо сидело у меня за кухонным столом. Оно принесло мне благие вести.

Я видел, что мой друг не просто переродился внутренне. Он жил на новой основе. Его корни закрепились в новой почве.

Несмотря на пример моего друга, во мне оставались старые предрассудки. Слово «Бог» все еще вызывало легкую антипатию. Когда речь зашла о некоем Боге, с которым можно установить персональные взаимоотношения, чувство антипатии усилилось. Все это мне не нравилось. Я принимал такие идеи, как Творческий Разум, Всемирный Разум или Дух Природы, но я не принимал

идеи Небесного Владыки, какой бы любвеобильной ни была его власть. С тех пор мне пришлось беседовать со многими людьми, которые думали так же.

Мой друг предложил нечто, что показалось мне в тот момент необычным. Он сказал: **“Почему бы тебе не выработать свое собственное представление о Боге?”**

Это, наконец, прорвало меня. Ледяная гора рассудочности, в тени которой я жил и мучился столько лет, растаяла. Я стоял освещенный солнечным светом.

От меня требовалось только желание и готовность верить в существование силы, большей, чем я. Для начала требовалось только это. Я понял, что рост может начаться с этого момента. Если я готов строить новое здание, я смогу сделать все, что сумел сделать мой друг. Согласен ли я попробовать? Конечно, я был согласен.

Так я понял, что Бог занимается нашими делами, если мы действительно хотим Его участия. В конце концов, я увидел, почувствовал, поверил. Завеса гордости спала с моих глаз, предрасудки улетучились. Я увидел новый мир.

Мне открылся подлинный смысл пережитого мной в Уинчестерском соборе. На мгновение мне понадобился Бог, и я захотел ощутить Его. Во мне было смиренное желание, чтобы Бог был со мной, – и Он пришел ко мне. Но вскоре ощущение Его присутствия было стерто мирским озлоблением, прежде всего во мне самом. Так было все время с тех пор. Каким слепым я был!

В больнице меня в последний раз отлучили от алкоголя. Лечение представлялось необходимым, потому что у меня были признаки белой горячки.

Там я смиренно предложил себя Богу, как я Его понимал, чтобы отныне Он руководил мною по своему усмотрению. Впервые я признал, что я – ничто, что без Него я погибну. Без чувства жалости к себе я признал свои грехи и был готов к тому, чтобы мой новый Друг освободил меня от них, с корнем вырвал их из меня. С тех пор я ни разу не пил.

Мой школьный друг навестил меня, и я рассказал ему обо всех моих проблемах и недостатках характера. Мы составили с ним список людей, которых я обидел или на которых был зол. Я выразил полную готовность встретиться с этими людьми и признать свою неправоту перед ними. Мне не следует критиковать их. Я должен исправить причиненное им зло в той мере, в какой я могу это сделать.

Я должен был подвергнуть испытанию мое новое мышление, в котором присутствовала идея Бога. Здравый смысл перестал быть естественным. Я должен был ничего не предпринимать, когда сомневаюсь, и просить Его указать мне выход и дать мне силы справиться с трудностями, как Он велит мне. Никогда я не должен просить что-либо для себя, если только это не принесет пользы другим. Только в этом случае я могу рассчитывать на Его помощь. И тогда я получу сполна.

Мой друг обещал мне, что, как только я выполню все это, у меня будут новые отношения с Творцом, и что в моем образе жизни появятся такие черты, благодаря которым мои проблемы будут решены. Для этого требуется лишь вера в Божье могущество плюс доля желания, честности и смирения, достаточная для поддержания нового жизненного уклада.

Это просто, но не легко, нужно заплатить за это отказом от эгоцентризма. Во всех вещах я должен обращаться к Светоносному Отцу, который правит всеми нами.

Это были необычные и революционные предложения, но как только я полностью принял их, результат был поразительный. Было ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, как будто меня продувал сильный и чистый ветер с высокой горы. Бог приходит ко многим людям постепенно, но Его воздействие на меня было неожиданным и глубоким.

На какое-то время это даже обеспокоило меня, и я позвал своего друга-врача, чтобы узнать, в своем ли я уме. Он с удивлением слушал меня.

В конце моего рассказа он покачал головой и сказал: «С тобой случилось что-то непонятное, но тебе лучше сохранить свое новое состояние. Вряд ли может быть что-либо худшее, чем то, каким ты был раньше». Сейчас этот врач знает многих, прошедших через то же самое. Он знает, что наш опыт – реальность.

Пока я лежал в больнице, я думал о тысячах беспомощных алкоголиков, которые были бы рады получить то, что так легко получил я. Возможно, я сумел бы помочь некоторым из них. А они смогли бы помочь другим.

Мой друг подчеркнул абсолютную необходимость руководствоваться этими принципами во всех делах. Особенно важно было работать с другими, как он работал со мной. «Вера без дел мертва», – говорил он. Как это верно по отношению к алкоголикам! Ведь если алкоголик не совершенствует и не обогащает свою духовную жизнь путем работы во имя других и самопожертвования, он не сможет пройти через будущие испытания и преодолеть житейские трудности. Отказавшись от такого рода деятельности, он снова начнет пить и, конечно же, погибнет. Тогда уж вера будет действительно мертва. Вот так обстоят дела с нами.

Мы с женой с энтузиазмом отнеслись к идее помощи другим алкоголикам. Это было кстати еще и потому, что мои прежние коллеги скептически отнеслись к моему излечению, и в течение года у меня было очень мало работы. В то время у меня было не очень хорошо на душе. Волнами подступали жалость к себе и чувство обиды. Я чуть было не начал пить снова. Но скоро я обнаружил, что там, где мне ничто не помогало, мне помогала работа с другими алкоголиками. Часто в отчаянии я возвращался в свою больницу, но, поговорив с больными, я ощущал подъем и обретал почву под ногами. В трудные минуты помогает выжить цель в жизни.

У нас быстро появилось много друзей, и это было воистину замечательно принадлежать к братству, созданному нами. Радость жизни ощущается даже в трудностях и горе. Я видел сотни семей, вышедших из состояния безысходности, видел, как налаживались самые сложные семейные ситуации, как исчезали вражда и озлобленность. Я видел, как алкоголики выходили из лечебницы и занимали достойное место в своей семье и в обществе. Бизнесмены и люди разных профессий вернули себе репутацию. Нет таких несчастий, такого горя, которые бы мы не преодолели. В одном городе на западе США нас примерно тысяча. Мы часто встречаемся, чтобы новички могли войти в наше братство. На этих, проходящих в непринужденной обстановке, собраниях присутствует от пятидесяти до двухсот человек. Мы растем численно, и наша сила растет*.

Алкоголики – малопривлекательная публика. Разные люди требуют разного подхода. Бывало всякое – трагическое и комическое. Один бедняга покончил с собой в моем доме. Он не хотел или не мог принять наш образ жизни.

Однако же, во всей нашей деятельности присутствовала и значительная доля веселья. Кое-кого может шокировать наша поглощенность земными заботами и наша неуместная веселость, но во всем этом есть и серьезный аспект. Вера должна творить в нас и нашими руками 24 часа в сутки, иначе мы погибнем. Большинство из нас считает, что нам не нужно больше искать Утопию. Она с нами здесь, сейчас. Каждый день простые речи моего друга на кухне, умножаясь и расширяясь кругами, несут мир и добрую волю всем людям на земле.

Билл У., один из основателей АА, умер 24 января 1971 года.

* В 1988 году в АА было приблизительно 73 000 групп.

Глава 2

ВЫХОД ЕСТЬ

Мы, члены общества “Анонимные Алкоголики”, знаем тысячи мужчин и женщин, которые были точно так же безнадежны, как Билл. Почти все они выздоровели. Они справились с проблемой алкоголизма.

Мы – обыкновенные американцы. Мы представляем собой людей разных районов страны, разных профессий, разного социального и политического статуса и разных вероисповеданий. В обычных условиях мы бы не общались. Теперь же нас связывают чувства дружбы, товарищества, и того удивительного взаимопонимания, которое невозможно выразить в словах. Мы ощущаем себя так же, как спасшиеся после кораблекрушения пассажиры огромного лайнера, когда чувства товарищества, радости и равенства как бы наполняют судно от трюмов до капитанской каюты. Но, в отличие от пассажиров корабля, наша радость в связи с тем, что нам удалось избежать гибели, не убывает, когда мы расстаемся и идем по жизни каждый своей дорогой. Чувство, что всем нам грозила одна и та же опасность, является лишь частью того, что цементирует крепость наших уз. Само по себе оно бы никогда не удержало нас вместе и не объединило бы так, как мы сейчас объединены.

Огромное значение для каждого из нас имеет тот факт, что мы нашли общий выход для решения наших проблем. У нас есть путь к избавлению, в отношении которого среди нас наблюдается полное согласие, и благодаря которому мы можем объединиться, чтобы действовать в гармоничном и братском союзе. Это и составляет то новое, что эта книга несет страдающим от алкоголизма.

Болезнь этого рода – а мы пришли к выводу, что это болезнь – отражается на людях, окружающих нас, как никакое другое заболевание, свойственное человеку. Если кто-либо заболевает раком, все его жалеют, и никто не сердится и не обижается на него. С алкоголизмом дело обстоит не так, ибо с приходом этого заболевания разрушается все, ради чего стоит жить. Это распространяется и на всех близких алкоголику людей. Возникают взаимное недопонимание, яростное негодование, нестабильность материального положения. Испытывающие отвращение друзья и начальники, искалеченные жизни невинных детей, несчастные жены и родители – такой перечень можно продолжать и продолжать.

Мы надеемся, что наша книга научит и поддержит тех, кто уже болен или может заболеть этим недугом. И таких много.

Высококвалифицированные психиатры, которые занимались нами, обнаружили, что иногда невозможно убедить алкоголика честно обсудить ситуацию, в которой он находится. Как ни странно, женам, родителям и близким друзьям обычно еще меньше, чем психиатрам и врачам, удается заставить алкоголика быть откровенным.

А вот бывший алкоголик, который встал на путь выздоровления и вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого можно добиться.

Сознание, что у человека, который пытается войти в контакт, были такие же точно трудности, что он четко представляет себе все, о чем говорит, и сама его манера поведения – все это обещает новичку реальные ответы на вопросы. У этого человека нет чувства превосходства перед тобой, и нет ничего, кроме желания помочь. И при этом не надо платить деньги за совет, преследовать корыстные цели, стараться сделать кому-либо что-то приятное,

Глава 9

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Женщины, члены нашего общества, предложили некоторые рекомендации женам, у которых мужья выздоравливают от алкоголизма. Может создаться впечатление, что такого мужа нужно завернуть в вату и поставить на пьедестал. На самом деле для того, чтобы войти в норму, требуется прямо противоположное. Все члены семьи должны сойтись на общей основе терпимости, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от себялюбия в семейных отношениях. У алкоголика, его жены, его детей, его родственников по линии жены существуют устойчивые представления о том, каким должно быть отношение к ним в семье. Все хотят, чтобы их желания уважали другие члены семьи. Мы считаем, что чем больше один член семьи требует, чтобы другие уступали ему, тем больше это возмущает других. Это вызывает раздоры в семье и делает всех несчастными.

Почему это так? Не в том ли причина, что каждый хочет быть главным? Разве не каждый член семьи пытается устроить семейную жизнь по своему вкусу? Разве не каждый пытается, сам того не осознавая, больше взять от семьи, чем дать?

Бросить пить – это только первый шаг на пути к настоящей жизни от прежних натянутых и ненормальных отношений. Один врач сказал нам: “Годы жизни с алкоголиком почти наверняка превращают жену или ребенка в невротика. Вся семья в какой-то мере больна”. Семья должна понимать в самом начале пути, что не всегда будет хорошая погода. Каждый может натереть ноги или отстать от других.

Могут встретиться привлекательные дорожки и обходные тропинки, по которым можно пойти и заблудиться.

Предположим, мы расскажем вам о некоторых препятствиях, с которыми столкнется семья; предположим, мы порекомендуем, как их избежать, или даже использовать к общей выгоде. Семья алкоголика страстно желает возвращения счастливых времен и уверенности в будущем. Все помнят то время, когда папа был романтичный, заботливый и удачливый в делах. Теперешняя жизнь невольно сравнивается с теми годами. И, конечно же, семья несчастлива, когда настоящее не выдерживает сравнения с прошлым.

Доверие к отцу в семье резко повышается. Все думают, что скоро начнется былая прекрасная жизнь. Иногда члены семьи требуют, чтобы она началась немедленно. Бог, считают они, просто обязан выдать им компенсацию за их затянувшееся ожидание. Но глава семьи годами разрушал деловые контакты, любовь, дружбу, здоровье – все это превращено в обломки или серьезно подпорчено. Понадобятся годы, чтобы расчистить завалы. Хотя на месте старых зданий со временем вырастут новые, более прекрасные, на их строительство уйдут годы.

Отец понимает свою вину. Ему понадобятся многие годы напряженной работы для восстановления финансового положения семьи, но не нужно упрекать его в этом. Возможно, у него уже никогда не будет много денег. Семья, обладающая мудростью, будет ценить его за попытки изменить к лучшему свою жизнь, а не за то, сколько он зарабатывает.

Время от времени семью будут преследовать призраки прошлого, потому что алкогольная карьера каждого алкоголика полна разного рода выходов, смешных, унижительных, постыдных и трагических. Первый импульс подсказывает, что все это нужно похоронить и, так сказать, засыпать могилку. Семья может быть одержима мыслью, что будущее счастье можно построить, только основательно забыв прошлое.

ется бездна незнания и непонимания. Понятно, что все эти фразы относятся к людям, чье поведение сильно отличается от нашего.

Умеренно пьющим, если к тому есть веские причины, не приходится прилагать каких-либо серьезных усилий, чтобы бросить пить. Они сами выбирают – потреблять ли спиртные напитки или бросить пить.

Есть и другой тип – те, кто много пьет. У таких людей привычка пить может оказаться настолько сильной, что она постепенно приводит их к физической и умственной деградации. Это, в свою очередь, может привести к преждевременной смерти. Если появятся по-настоящему серьезные причины – плохое здоровье, любовь, смена места жительства или предупреждение врача, – такой человек также может перестать употреблять спиртное или начать пить умеренно, хотя ему при этом будет трудно и плохо, и, может быть, даже понадобится медицинская помощь.

Как же обстоит дело с настоящим алкоголиком? Он может начать как умеренно пьющий; он может стать или не стать одним из тех, кто пьет постоянно и помногу, но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только дело доходит до спиртного.

И вот тут он превращается в того человека, который поражает вас полным отсутствием чувства меры. Выпив, он совершает абсурдные, невероятные, трагические поступки. Он воистину человек, у которого два лица. Очень редко он бывает всего лишь подвыпившим. Он всегда пьян до потери человеческого облика, когда в большей степени, когда в меньшей. Во время опьянения он так мало похож на себя. Трезвый он может быть прекраснейшим человеком. Однако стоит ему всего лишь один день провести за выпивкой, и он часто становится отвратительным и даже опасным для окружающих типом. У него появляется определенный дар напиваться в самый неподходящий момент, особенно когда нужно принять важное решение или выполнить взятые на себя обязательства. Он бывает

разумен и уравновешен во всем, но только не по отношению к спиртному. Когда дело касается выпивки, он невероятно нечестен и эгоистичен. Нередко он обладает особыми способностями, мастерством и одаренностью и может рассчитывать на блестящую карьеру. И он пользуется своей одаренностью, чтобы обеспечить семье и самому себе прекрасное будущее, а потом вдруг все разрушает, устраивая серию бессмысленных попок.

Он один из тех, кто ложится спать настолько отравленный алкоголем, что должен отсыпаться сутками. А на следующее утро он, как безумный, ищет бутылку, которую задевал куда-то вчера ночью. Если средства позволяют ему, он припрятывает спиртное по всему дому, чтобы никто не отнял у него его запасы и не выбросил их в мусоропровод. Когда положение ухудшается, он начинает употреблять сильные успокоительные лекарства вместе с алкоголем, чтобы успокоить свои нервы и быть в состоянии выйти на работу. Но приходит день, когда он просто не может этого сделать, и он снова напивается. Он обращается к врачу, который дает ему морфий или какое-нибудь другое успокоительное. Он начинает лечиться в больницах и санаториях.

Это ни в какой мере не составляет абсолютно точной картины того, что представляет собой алкоголик, так как все ведут себя по-разному. Но, в общем, это описание соответствует истине.

Почему он ведет себя так? Если сотни раз он убеждался в том, что эта самая одна рюмка означает новую катастрофу с сопутствующими ей мучительным состоянием и унижением, почему получается так, что он снова начинает с этой одной рюмки? Почему он не может воздержаться от выпивки? Что стало с тем здравым смыслом и силой воли, которые он все еще иногда обнаруживает по отношению к другим, не связанным с выпивкой, сторонам жизни?

Возможно, на эти вопросы никогда не будет дано полного ответа. Мнения, почему алкоголики ведут себя не так, как нормаль-

ные люди, весьма разнообразны. Мы не знаем наверняка, почему алкоголику, достигшему определенной точки, уже нельзя помочь. Мы не можем решить эту загадку.

Мы знаем, что в течение месяцев и лет, пока алкоголик удерживается от выпивки, он ведет себя так же, как и другие люди. Мы также знаем, что как только он вводит алкоголь в свой организм, что-то происходит с ним, с его физическим и психическим состоянием, и он уже никак не может остановиться. Жизненный опыт любого алкоголика содержит множество примеров, подтверждающих это.

Эти наблюдения можно было бы считать чисто теоретическими и бессмысленными, если бы первая рюмка не приводила в движение весь ужасный циклический процесс, который переживает алкоголик. Это и заставляет нас думать, что основная причина лежит скорее в психике алкоголика, нежели связана с его физическим состоянием. Если вы спросите его, почему он напился допьяна, вероятнее всего, он представит вам одну из сотен причин. Иногда эти оправдания могут выглядеть правдоподобно, но ни одно из них, в действительности, невозможно понять на фоне того вреда, который влечет запой алкоголика. Они напоминают объяснения человека, который бьет по лбу молотком, чтобы не чувствовать головной боли. Если вы обратите внимание алкоголика на ошибочность его доводов, он усмехнется в ответ или станет раздраженным и откажется говорить с вами.

Время от времени он может сказать правду. А правда, как ни странно, заключается в том, что он не более, чем вы, представляет себе, зачем он выпил первую рюмку. У некоторых пьющих есть доводы, которыми они довольствуются какое-то время. Но в душе они действительно не знают, почему они так поступают. Как только они оказываются во власти этого недуга, они обречены. У них есть еще навязчивая мысль, что как-нибудь, когда-нибудь они выиграют в этой борьбе. Но чаще всего они чувствуют, что уже проиграли.

Лишь немногие отдают себе отчет в том, насколько это соответствует действительности. Члены их семей и друзья смутно осознают, что эти пьяницы – ненормальные люди, но все ждут с надеждой того дня, когда страждущий проснется от летаргического сна и проявит свою силу воли.

Истинная трагедия заключается в том, что если человек – настоящий алкоголик, этот счастливый день может никогда не наступить. Такой человек перестает владеть собой. В определенный момент у каждого алкоголика наступает состояние, когда даже самое сильное желание прекратить пить становится бесполезным. Такая трагическая ситуация всегда наступает задолго до того, как человек осознает это.

Дело в том, что большинство алкоголиков, по причинам пока не известным, теряют возможность выбора во всем, что связано с выпивкой. Наша так называемая сила воли практически перестает существовать. В определенное время мы теряем способность восстановить в памяти во всех подробностях то унижительное состояние, которое мы испытывали, и те неприятности, случившиеся всего лишь неделю или месяц тому назад. И мы оказываемся беззащитными перед первой рюмкой.

Заведомо известные последствия, которые наступают даже после выпитого бокала пива, не очень-то заставляют нас задуматься, что пора остановиться. И если такие мысли приходят в голову, то они весьма неопределенны и легко вытесняются старой заношенной идеей о том, что на этот раз при выпивке мы будем вести себя так, как другие люди. Такое поведение демонстрирует полный выход из строя тех самых защитных механизмов, благодаря которым мы не дотрагиваемся до горячей плиты.

Алкоголик как всегда может сказать себе: "На этот раз я не обожгусь, надо делать так-то и так-то!" Или, возможно, он не думает вовсе. Как часто некоторые из нас вот так начинали пить, не

заботясь о последствиях, а после третьей или четвертой рюмки, ударяя кулаком изо всей силы по стойке бара, думали про себя: “Боже мой, как это я начал снова?”. И тут же эта мысль вытеснялась другой: “Да я прекращу после шестой” или “А зачем вообще останавливаться?”.

Когда такой ход мысли полностью овладевает человеком с тенденциями к алкоголизму, считайте, что он уже определил свою участь. Ему можно помочь, только отправив на принудительное лечение, иначе он может умереть или заболеть неизлечимым психическим расстройством. Эти ужасные, голые факты подтверждены судьбами огромного числа алкоголиков за всю историю человечества. И если бы не Божья воля, то можно было бы привести многие тысячи еще более убедительных примеров. Слишком многие хотят бросить пить и не могут.

Выход есть. Почти никому из нас не нравилось заниматься самоанализом, унимать свою гордыню, признавать свои недостатки, но этого требует процесс духовного совершенствования. И мы видели, что это помогало другим людям, и, в то же время, мы уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую мы вели. Когда же нам встретились те люди, которые разрешили эту проблему, нам ничего не оставалось, как поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств. Мы открыли для себя мир блаженства, и мы стремительно перенеслись в четвертое измерение бытия, о котором прежде не мечтали.

Самым главным фактом является не что иное, как появление у нас глубокого и действенного духовного опыта, который коренным образом изменил наше отношение к жизни, к друзьям и ко всему Божьему миру. Самое главное в нашей жизни сегодня – абсолютная уверенность в том, что Создатель совершенно чудодейственным способом вошел в наши сердца и жизни. Он сумел совершить для нас то, что мы никогда не смогли бы сделать сами.

Если вы такой же закоренелый алкоголик, какими были мы, то мы считаем, что вам нельзя останавливаться на полпути. Мы были в таком состоянии, когда жизнь становилась невыносимой. И коль скоро мы оказались в положении, из которого невозможно выбраться с человеческой помощью, у нас было всего лишь две дороги – либо брести к своему печальному концу, пытаясь всевозможными средствами вычеркнуть из сознания невыносимость своего положения, либо принять духовную помощь. И мы пошли по второму пути, потому что мы честно хотели этого и стремились испытать свои возможности.

У одного американского бизнесмена были способности, трезвый ум и благородный характер. Годами он кочевал из одного лечебного заведения в другое. Он лечился у лучших американских психиатров. Затем он отправился в Европу к знаменитому врачу (психиатру Юнгу), который прописал ему курс лечения. Хотя жизненный опыт сделал его скептиком, он, завершив этот курс, испытывал необычайную уверенность. Его физическое и душевное состояние было заметно лучше обычного. Более того, он считал, что получил такие глубокие знания о внутренней работе мозга и его скрытых пружинах, что о рецидиве нечего было и думать. Тем не менее, он очень скоро напился. Самое непостижимое заключалось в том, что он сам не мог найти вразумительного объяснения своему падению.

В результате он вернулся к своему врачу, которого боготворил, и попросил его дать ему самый откровенный ответ на вопрос: «Почему он не смог вылечиться?» Более всего на свете ему хотелось обрести способность управлять собой. Казалось, что он может быть разумным и уравновешенным во всех других делах, но он совершенно не владеет собой, как только сталкивается с алкоголем. Почему так происходит?

Он умолял врача сказать ему всю правду, и он услышал ее. По мнению врача у него не было абсолютно никакой надежды: он уже

никогда не сможет восстановить свое положение в обществе, и ему придется посадить себя под замок или нанять телохранителя, если он хочет долго жить. Таково было мнение знаменитого врача.

Сейчас этот пациент все еще здравствует и живет на свободе. Ему не нужны ни телохранитель, ни содержание взаперти. Он может отправиться в любое место на земле и путешествовать так, как путешествуют все свободные люди, не боясь никакой беды, если он будет придерживаться определенной простой системы взглядов.

Некоторые из наших читателей-алкоголиков, возможно, думают, что они могут обойтись без духовной поддержки. Позвольте рассказать вам остальную часть беседы нашего друга и его врача.

Доктор сказал: «Ваше психическое состояние – это состояние хронического алкоголика. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, состояние которых было аналогично вашему». Наш друг почувствовал себя так, будто ворота ада с грохотом захлопнулись за ним.

Он спросил врача: «Бывают ли исключения?»

«Бывают, – ответил врач. – Исключения в случаях, подобных вашему, известны с давних времен. В разных местах, время от времени алкоголики приобретают жизненно важный духовный опыт. Для меня эти случаи – редчайшее явление. Они стоят в одном ряду с сильными эмоциональными потрясениями. Мысли, эмоции, духовные ценности, которые когда-то играли ведущую роль в жизни этих людей, вдруг неожиданно отодвигаются на второй план, и совершенно новые представления и мотивы поведения начинают довлеть над ними. По правде говоря, я пытался вызвать у вас определенную эмоциональную перестройку. Со многими пациентами методика, которую я применял, была эффективной. Но она никогда не давала результатов с алкоголиками вашего типа».

Услышав это, наш друг почувствовал некоторое облегчение, так как он считал себя примерным церковным прихожанином.

Однако эта надежда была разрушена, как только врач сказал ему, что, несмотря на глубокие религиозные убеждения, в его случае это не означает наличие необходимого жизненно важного духовного опыта.

В том-то и была страшная дилемма, представшая перед нашим другом, когда он оказался в столь необычных обстоятельствах, которые, как мы уже сказали вам, превратили его в свободного человека.

Мы, в свою очередь, искали этот же выход с отчаянием утешающего. То, что представлялось вначале хрупкой тростинкой, оказалось любящей и сильной Божьей дланью. Новая жизнь была открыта нам, или, если хотите, «образец, по которому жить», – и он действительно помогает.

Крупнейший американский психолог Уильям Джеймс в своей книге «Разнообразие религиозного опыта» отмечает множество путей, по которым люди приходили к приятию Бога. Мы не собираемся убеждать кого бы то ни было, что существует единственный путь, который открывает человеку веру в Бога. Если то, что мы узнали, почувствовали и увидели, имеет хоть какое-нибудь значение, то оно заключается в том, что независимо от расы, вероисповедания или цвета кожи, все мы – дети существующего Создателя, с которым можно общаться, установив простые и понятные отношения, если только нам хватит воли и честности, чтобы взяться за это всерьез. Те, кто входит в религиозные общины, не обнаружат здесь ничего опасного для своей веры или ритуалов. Между нами не возникают разногласия такого рода.

Мы считаем, что нас не должна интересовать принадлежность каждого отдельного члена нашего Сообщества к тем или иным религиозным учреждениям. Это должно быть глубоко личным делом, которое каждый решает сам для себя в соответствии со своими прошлыми привязанностями или с сегодняшним выбором. Не все из нас принадлежат к религиозным общинам, но в большинстве своем мы одобряем религиозность других.

В следующей главе излагается наше понимание алкоголизма, затем следует глава, обращенная к агностикам. Многие из считавших себя таковыми, теперь являются членами нашего Сообщества. Как ни удивительно, мы полагаем, что их убеждения не являются серьезным препятствием к приобретению опыта в сфере духовной жизни.

Далее даются четкие указания, из которых видно, как нам удалось выздороветь. Разные люди расскажут о своем жизненном опыте.

Каждый из них, рассказывая историю своей жизни своими словами и со своей точки зрения, описывает путь, приведший его к общению с Богом. Это показывает суть нашего братства изнутри и дает четкое представление о том, что в действительности произошло в жизни этих людей.

Мы надеемся, что никто не посчитает такие откровенные признания дурным тоном. Мы думаем, что многие мужчины и женщины, страдающие от алкоголизма и нуждающиеся в помощи, прочитают эти страницы. И мы верим, что, только полностью раскрывшись и обнажив свои проблемы, мы побудим других сказать: «Да, я такой же, как они; и я должен приобрести то, чем они обладают».

Глава 3

ЕЩЕ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

В большинстве случаев мы не захотели признаться себе в том, что мы алкоголики. Ведь никто не хочет считать себя физически или умственно отличающимся от окружающих. Отсюда бесконечные тщетные попытки доказать, что алкоголики могут пить, как и все остальные люди. Заветная мечта каждого алкоголика – чтобы он снова мог пить, получая удовольствие от алкоголя и полностью контролируя себя. Живучесть этой иллюзии поистине удивительна. Многие верят в нее на пороге безумия или смерти.

Мы уже усвоили, что первым шагом к выздоровлению является полное осознание того, что мы – алкоголики. Нужно полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие, или когда-нибудь станем такими.

Алкоголики – это мужчины и женщины, утратившие способность контролировать потребление алкоголя. Мы знаем, что ни один настоящий алкоголик **никогда** не сможет восстановить эту способность. Все мы временами ощущали, что мы обрели этот контроль, но за этими периодами – обычно непродолжительными – неизбежно следовали другие, когда контроль почти полностью утрачивался, что приводило к невесть откуда взявшемуся и вызывавшему жалость состоянию упадка духа. Мы все до одного убеждены в том, что алкоголики больны прогрессирующей болезнью. С течением времени наше состояние никогда не улучшается, оно может только ухудшаться.

Мы похожи на безногих, и нелепо думать, что конечности могут вырасти снова. Не существует метода лечения, который был бы

способен излечить таких алкоголиков, как мы. Все возможные способы лечения были испробованы нами. В некоторых случаях наблюдается непродолжительное улучшение, за которым следует, как правило, еще более серьезный рецидив болезни. Врачи, знакомые с проблемой алкоголизма, согласны с тем, что нельзя превратить алкоголика в человека, нормально потребляющего алкоголь. Возможно, со временем наука сможет решить эту проблему, но пока она бессильна.

Несмотря на все сказанное, есть алкоголики, которые отказываются верить в то, что они относятся к такой категории лиц. Прибегая к самым разным формам самообмана и различным экспериментам, они пытаются доказать себе, что являются исключением из правила и потому их нельзя считать алкоголиками. Если кто-то из не способных контролировать потребление алкоголя может резко переломить себя и начать пить умеренно, мы готовы снять перед ним шляпу. Бог – свидетель, мы долго, но тщетно пытались научить себя пить, как другие люди.

Вот некоторые из применявшихся нами методов: пить только пиво, ограничиться определенным количеством рюмок, никогда не пить в одиночку, никогда не пить по утрам, пить только дома, не держать спиртного в доме, никогда не пить в рабочее время, пить только на вечеринках, бросить пить виски и перейти на коньяк, пить только натуральные вина, дать обещание подать заявление об уходе с работы, как только тебя застанут пьяным, начать путешествовать, не путешествовать вообще, дать обещание никогда не притрагиваться к алкоголю (с произнесением торжественных клятв и без них), больше заниматься спортом, читать воодушевляющие книги, жить в тренировочных лагерях и санаториях, добровольно соглашаться на лечение в психиатрических лечебницах... Этот список можно продолжать до бесконечности.

Мы не хотим ни на кого наклеивать ярлык алкоголика. Предлагаем вам самим поставить себе диагноз. Зайдите в ближайший бар

И попробуйте пачать пить, а потом резко прекратить. Прodelайте это несколько раз. Через какое-то время вы сможете решить, насколько вы честны с собой. Не исключено, что полное осознание своего положения вызовет у вас нервную дрожь.

Хотя это невозможно доказать, нам кажется, что в начале нашего пути многие из нас могли прекратить пить. Трудность заключается в том, что немногие алкоголики хотят бросить пить, и тогда это еще возможно. Нам известно несколько случаев, когда люди, у которых были все признаки алкоголиков, бросали пить почти исключительно благодаря огромному желанию. Вот один из таких случаев.

Мужчина в возрасте около тридцати лет серьезно пил. После попойки он по утрам нервничал и успокаивал себя, принимая опять-таки спиртное. Он хотел преуспеть в бизнесе и скоро понял, что ничего не добьется, если не бросит пить. Как только он начинал пить, он уже не мог остановиться. Тогда он решил, что пока он не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, он не возьмет ни одной капли алкоголя. Человек исключительной силы воли, он не пил в течение 25 лет и вышел на пенсию в возрасте 55 лет, успешно завершив блестящую деловую карьеру. И тут он стал жертвой иллюзии, которую питают все алкоголики, что долголетняя трезвость и самоконтроль позволяют ему рассчитывать, что он сможет пить как обычные люди. Так появились в его жизни домашние шлепанцы и бутылка. Через два месяца он был в больнице, чувствуя недоумение и унижение. Некоторое время он пытался контролировать количество выпитого, но от случая к случаю снова попадал в больницу.

Наконец, собрав всю свою силу воли, он попытался совсем бросить пить, но на этот раз ему это не удалось. Средства позволяли ему решить эту проблему всеми имеющимися методами лечения. Все попытки заканчивались неудачей. Хотя в момент ухода на пенсию он был физически крепким человеком, его здоровье разваливалось на глазах, и через четыре года он умер.

Этот случай содержит в себе полезный урок для всех пьющих. Многим из нас кажется, что, если нам удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени, мы сможем начать пить как все. Но вот человек, который в 55 лет обнаружил, что он остался тем же, каким он был в 30. В очередной раз мы убеждаемся в истинности утверждения: «Если ты – алкоголик, то это уже навсегда». Если после длительного воздержания мы начинаем пить, то очень скоро мы оказываемся в столь же плачевном состоянии, как и в наши худшие времена. Если вы решили бросить пить, это решение должно быть безоговорочным, без всякой задней мысли когда-либо вернуться к нормальному потреблению алкоголя.

Опыт этого человека может вдохновить молодых людей на то, чтобы бросить пить, опираясь на свою волю. Мы сомневаемся в том, что многим удастся сделать это, хотя бы потому, что вряд ли многие действительно захотят бросить пить. Ну, а из тех, кто примет такое решение, вряд ли преуспеет хоть кто-нибудь, несмотря на любые умственные ухищрения. Некоторые из нас, в возрасте моложе тридцати лет, пили всего несколько лет, но они оказались такими же беспомощными, как и те, кто пил 20 лет.

Необязательно пить слишком долго и принимать большие количества алкоголя, чтобы стать алкоголиком. Это особенно справедливо по отношению к женщинам. Те, кто склонны к алкоголизму, становятся алкоголичками за несколько лет. Многие пьяницы, которых оскорбляет само слово «алкоголик», с удивлением обнаруживают, что они не могут бросить пить. Те, кто знаком с симптомами заболевания, видят много потенциальных алкоголиков среди молодежи. Но попробуйте заставить их понять это!

Оглядываясь назад, мы чувствуем, что продолжали пить много лет после того момента, когда мы могли остановиться при помощи силы воли. Если кто-то спросит вас, вступил ли он в этот опасный период, предложите ему не пить в течение года. Настоящий алко-

голик, зашедший уже достаточно далеко, почти не имеет шанса преуспеть. На ранних стадиях алкоголизма мы иногда могли не пить в течение года, но потом все начиналось сначала. Даже если вам удастся не пить в течение года, это еще не означает, что вы не можете стать алкоголиком. Мы считаем, что немногие из тех, к кому обращена эта книга, смогут оставаться трезвыми в течение года. Многие напьются на следующий же день после принятия решения не пить, большинство через несколько недель.

Для тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: «Как не пить совсем?» Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Сумеет ли он сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он утратил способность самостоятельно решать – пить или не пить. Многим из нас казалось, что у нас сильный характер. Мы испытывали огромное желание прекратить пить раз и навсегда. И все же нам не удалось сделать это. В этом заключена удивительная особенность алкоголизма – полная невозможность отказаться от алкоголя, как бы ни было это необходимо и как бы этого ни хотелось.

Как же помочь нашим читателям решить, для их собственной пользы, такие ли они, как мы? Эксперимент с воздержанием от алкоголя в течение года может оказаться полезным, но нам кажется, что мы можем оказать даже более серьезную услугу страдающим от алкоголизма и, возможно, медикам. Мы опишем те умственные состояния, которые предшествуют запою, потому что, по-видимому, в этом заключена суть проблемы.

Что характерно для мышления алкоголика, который снова и снова повторяет свой отчаянный эксперимент первой рюмки? Друзья, беседовавшие с ним после его очередного запоя, который привел к разводу или банкротству, бывают сильно озадачены, увидев его идущим прямо в питейное заведение. Что заставляет его так поступать? О чем он думает при этом?

Приведем в качестве первого примера нашего друга, которого назовем Джим. У него очаровательная жена и хорошая семья. Он получил в наследство прибыльную автомобильную фирму. У него был прекрасный послужной список ветерана войны. Он хороший коммерсант. Он интеллигентный человек, вполне нормальный, с нашей точки зрения, хотя и немного нервный. Он не пил до 35 лет. Через несколько лет после того, как он начал пить, он стал настолько агрессивным в состоянии опьянения, что его пришлось поместить в психиатрическую лечебницу. Выйдя из лечебницы, он вступил в контакт с нами.

Мы рассказали ему то, что мы знаем об алкоголизме, а также о найденном нами пути излечения. Он хорошо начал. Ему удалось вернуться в семью, и он начал работать в качестве продавца в компании, которой он владел до того, как начал пить. Некоторое время все шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни. К своему огромному изумлению он обнаружил, что регулярно и довольно часто напивается. После каждого его запоя мы беседовали с ним, тщательно анализируя все происшедшее. Он признал, что он настоящий алкоголик и что его положение очень серьезно. Он знал, что если он не остановится, то снова попадет в лечебницу. Более того, он потеряет семью, к которой он чувствовал сильную привязанность.

И, тем не менее, он снова напился. Мы попросили его подробно рассказать нам, как это произошло. Вот его рассказ: «Я пришел на работу во вторник утром. Помню, что испытывал раздражение от мысли, что я работаю продавцом в концерне, которым я когда-то владел. Я поговорил немного с боссом о том, о сем. Потом я решил поехать за город, чтобы встретиться с одним из предполагаемых покупателей автомобиля. По дороге я почувствовал, что проголодался, поэтому я остановился около небольшого ресторанчика с баром. Мне совсем не хотелось выпить. Я хотел съесть сэндвич. У меня была мысль, что я могу здесь встретить кого-либо, кто за-

интересуется покупкой автомобиля. Я хорошо знал это место, так как останавливался там много раз, чтобы перекусить в течение тех месяцев, когда был трезвый. Я сел за столик и заказал сэндвич и стакан молока. В этот момент все еще не было никаких мыслей о выпивке. Я заказал еще один сэндвич и решил выпить еще стакан молока».

«Неожиданно мне пришла в голову мысль, что, если я добавлю рюмку виски в молоко, это будет вполне безвредно на сытый желудок. Я заказал порцию виски и влил ее в молоко. Я смутно чувствовал, что поступаю не очень умно, но успокаивал себя тем, что я ведь пью на сытый желудок. Эксперимент прошел так удачно, что я заказал еще порцию виски и влил ее в новый стакан молока. Поскольку это не оказало на меня никакого действия, я сделал еще одну попытку».

Так началось еще одно путешествие Джима в лечебницу. Итак, существовала угроза так и остаться под замком в лечебнице, потерять семью и работу, не говоря уже о сильных физических и моральных страданиях, которые всегда вызывало в нем пьянство. Он прекрасно знал, что он алкоголик. Тем не менее, все соображения в пользу воздержания были легко отменены нелепой идеей, что он может выпить виски, если смешать его с молоком!

Каким бы ни было точное определение этого слова, мы называем это чистым безумием. Как иначе можно назвать такое полное отсутствие способности связать поступок с его последствиями, такое неумение рассуждать здраво?

Вам может показаться, что это нетипичный пример. Нам он не кажется таковым, потому что подобный способ мышления был типичен для каждого из нас. Иногда мы немного больше, чем Джим, думали о последствиях. Но всегда был этот странный умственный феномен, когда одновременно с нашими здравыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку. Наши здравые мысли не

могли удержатъ нас. Безумная идея брала верх. На следующий день мы спрашивали себя со всей искренностью и серьезностью: «Как это могло случиться?»

В других случаях мы вполне сознательно шли, чтобы напиться, оправдывая себя тем, что мы нервничаем, сердимся, беспокоимся, ревнуем и т. п. Но даже при таком начале, нужно признать, что все наши попытки оправдать очередную выпивку всегда были явно недостаточными и безрассудными по сравнению с тем, что происходило потом. Теперь мы понимаем, что когда мы начинали пить сознательно, а не случайно, то в период обдумывания у нас не было серьезных или действенных мыслей об ужасающих последствиях того, что мы собираемся совершить.

Наше поведение в отношении первой рюмки так же абсурдно и непонятно, как поведение человека, которому ужасно нравится не соблюдать правила уличного движения на улицах с большим количеством транспорта. Он получает острое удовольствие от того, что ему удастся буквально выпрыгивать из-под колес быстро мчащихся машин. Так он развлекается несколько лет, несмотря на дружеские предупреждения. На этом этапе его можно назвать неумным человеком со странными идеями насчет веселья. Потом ему перестает везти, и несколько раз подряд он получает травмы. Если бы он был нормальным, то следовало бы ожидать прекращения «развлечений». Однако он опять попадает под колеса, и на этот раз у него травма черепа. Через неделю после выхода из больницы его сбивает мчащийся троллейбус, и наш герой ломает себе руку. Он говорит вам, что принял бесповоротное решение больше не перебегать улицу перед движущимся транспортом, но через несколько недель у него переломаны обе ноги.

В течение нескольких лет он продолжает вести себя таким образом, обещая при этом постоянно, что он будет осторожен или что вообще не будет выходить на улицу. В конце концов, он уже не может работать, его жена разводится с ним, и он становится

посмешищем в глазах окружающих. Он пробует все имеющиеся в его распоряжении средства, пытаясь выбросить эту навязчивую идею из головы. Он ложится в психиатрическую лечебницу, надеясь, что это исправит его. Но в тот самый день, когда он выходит из лечебницы, он перебегает дорогу перед пожарной машиной, которая ломает ему позвоночник. Такого человека можно было бы назвать безумцем, не так ли?

Вы можете подумать, что наша иллюстрация грешит преувеличениями. Так ли это? Мы, прошедшие все этапы деградации, должны признать, что если заменить упомянутые нелепые игры на проезжей части выпивкой, то иллюстрация вполне точно обрисовывает наше поведение. Какими бы разумными мы ни были во всех прочих отношениях, там, где дело касалось алкоголя, мы были просто безумными. Это, может быть, сильно сказано, но это – правда.

Кое-кто из вас, возможно, думает: «Да, все, что вы говорите, верно, но только отчасти. У нас, конечно, есть некоторые из указанных вами симптомов, но мы не дошли до такой опасной черты, как вы, и никогда не дойдем. С нами подобное уже не может случиться, ведь мы так хорошо понимаем себя после того, как вы нам объяснили наше поведение. Мы не потеряли все в жизни из-за алкоголя и не собираемся терять. Спасибо вам за информацию».

Такие рассуждения справедливы для некоторых неалкоголиков, которые по глупости много пьют, но способны пить меньше или прекратить совсем, потому что их мозг и тело не разрушены до такой степени, как наши. Но настоящие или потенциальные алкоголики, почти без каких-либо исключений, **не смогут бросить пить, основываясь только на знании своего состояния.** Этот момент мы хотим подчеркнуть особо, внедрить его в сознание читателей-алкоголиков, поскольку наш горький опыт научил нас этому. Приведем еще один пример.

Фред является партнером в одной хорошо известной бухгалтерской фирме. У него хороший доход, прекрасный дом, он счастлив в

браке и является отцом способных детей университетского возраста. Он обладает настолько привлекательной индивидуальностью, что со всеми у него устанавливаются дружеские отношения. Он образец преуспевающего бизнесмена, наш Фред. Внешне это солидный, уравновешенный человек. Тем не менее, он – алкоголик. Впервые мы увидели Фреда примерно год тому назад в больнице, где его лечили от алкогольного тремора. Это был его первый опыт такого рода, и ему было страшно стыдно. Совершенно не допуская мысли, что он алкоголик, он убеждал себя, что он оказался в больнице, чтобы подлечить нервы. Врач серьезно припугнул его, объяснив, что его положение гораздо хуже, чем он считает. Несколько дней на этой почве у него была депрессия. Он принял твердое решение совсем бросить пить. Ему даже не пришло в голову, что он не сможет это сделать, несмотря на сильный характер и положение в обществе. Фред отказывался верить, что он алкоголик, и тем более принимать какие-либо духовные рецепты решения этой проблемы. Мы рассказали ему все, что мы знаем об алкоголизме. Он выразил интерес и согласился, что у него есть некоторые симптомы, но был очень далек от признания того, что он не сможет справиться с собой. Он был убежден, что испытанное унижение плюс приобретенные знания сделают его трезвенником на всю оставшуюся жизнь. Осознание ситуации должно было, по его мнению, исправить положение дел.

Некоторое время мы ничего не слышали о Фреде. Как-то нам сказали, что Фред снова в больнице. На этот раз у него был стойкий тремор. Вскоре он дал нам знать, что хочет видеть нас. Его рассказ очень поучителен, так как он был человек, абсолютно убежденный, что ему надо бросить пить, у него не было никаких оправданий для выпивки. Во всех своих делах он выказывал способность к здравомыслию и недюжинную решительность, однако, он был абсолютно незащищен перед алкоголем.

Пусть он сам расскажет об этом: «На меня произвело сильное впечатление все, что вы рассказали мне об алкоголизме, и я искренно верил, что больше никогда не стану пить. Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке, но я был уверен, что со мной этого не произойдет после всего, что я узнал. Я исходил из того, что я зашел в своем алкоголизме не так далеко, как вы, что я успешно решал всегда все прочие свои проблемы и что мне удастся сделать то, что не удалось вам. Я чувствовал, что имею право быть уверенным в себе, что я должен собрать в кулак свою волю и быть бдительным.

С таким настроением я занимался своей работой, и поначалу все шло хорошо. Мне было нетрудно обходиться без спиртного, и я стал думать, что я усложнял дело. Однажды я поехал в Вашингтон, чтобы представить документы в правительственное бюро. Во время этого моего периода воздержания я не раз уезжал из города, так что в этом не было ничего нового. Физически я чувствовал себя прекрасно. Ничто меня не беспокоило и не тревожило. Дела мои шли хорошо, я был доволен и знал, что мои партнеры тоже будут удовлетворены. Заканчивался прекрасный день, на горизонте не было ни облачка.

Я пошел в свой номер в гостинице и неторопливо оделся к обеду. **Когда я входил в зал ресторана, мне пришла в голову мысль, что неплохо бы заказать пару коктейлей к обеду. И все. Больше ничего.** Я заказал коктейль к обеду, потом еще один коктейль. После обеда я решил погулять. Когда я вернулся в гостиницу, я подумал, что неплохо бы выпить “хайболл”,* поэтому я зашел в бар и выпил.

Помню, что потом я еще пил несколько раз в тот вечер и гораздо больше на следующее утро. Смутно помню, что я был в самолете, который летел в Нью-Йорк, что в аэропорту вместо жены нашел очень дружелюбного таксиста, который возил меня в течение нескольких дней. Совершенно не помню, куда я ездил, что говорил

* “Хайболл” – название коктейля (ред.)

и что делал. Потом была больница с ее невыносимыми психологическими и физическими муками.

Как только ко мне вернулась способность рассуждать, я тщательно проанализировал свое поведение в тот вечер в Вашингтоне. **Я не только не был бдительным, я даже не пытался бороться с соблазном первой рюмки. Я совсем не думал о последствиях.** Я начал пить коктейль так же беспечно, как если бы я пил имбирный лимонад. Тут я вспомнил, что мои друзья-алкоголики предсказывали, что если у меня «мышление алкоголика», то наступит время, когда я снова начну пить. Они говорили мне, что, хотя я построю оборонительные сооружения, они рухнут перед любым простейшим оправданием для того, чтобы выпить первую рюмку. Так оно и случилось, а все, что я знал об алкоголизме, мне даже не пришло в голову. С того момента я знал, что у меня «мышление алкоголика». Я понял, что сила воли и понимание своего состояния не помогут мне победить непонятные провалы в моем сознании. До того момента я не понимал людей, которые говорили мне, что они пасуют перед какими-то жизненными проблемами. Но тут я это понял. Это был сокрушительный удар.

Меня пришли навестить два человека из общества Анонимных Алкоголиков. Они понимающе улыбались, что мне не понравилось, и потом спросили меня, считаю ли я себя теперь алкоголиком и принимаю ли свое поражение. Я вынужден был согласиться. Они привели мне множество доказательств того, что «алкогольное мышление», которое я проявил в Вашингтоне, есть признак безвыходного положения. Они приводили множество примеров из своей жизни. Это разрушило остатки моих надежд на то, что я справлюсь с проблемой в одиночку.

Потом они обрисовали мне путь духовного спасения и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого сообщества. Хотя я лишь номинально принадлежал к церкви, их предложения были приемлемы с ин-

теллектуальной точки зрения. Но вот программа практических действий, хотя и вполне разумная, несла с собой резкие перемены. Предполагалось, что я должен решительно отказаться от многих своих жизненных убеждений. Это было нелегко. Но в тот момент, когда я решил выполнить все предписания программы, у меня появилось странное чувство, что мое положение сразу улучшилось; как показало время, так оно и было.

Не менее важным было открытие, что духовные принципы решат все мои проблемы. С этих пор моя жизнь стала бесконечно более наполненной и, мне кажется, более полезной, чем прежде. Нельзя сказать, что мой прежний образ жизни был плохой, но я не променяю его лучшие моменты на самые худшие моменты моей нынешней жизни. Я ни за что не вернулся бы к своей прежней жизни, даже если бы мог».

Рассказ Фреда говорит сам за себя. Мы надеемся, что тысячи людей извлекут из него урок. А ведь он попал далеко не в самую крутую переделку. Большинство алкоголиков пытается решать свои проблемы, когда их жизни окончательно искалечены алкоголизмом.

Многие врачи и психиатры согласны с нашими выводами. Один из них, работающий во всемирно известной больнице, недавно сказал одному члену АА следующее: «То, что вы говорите о безнадежности положения алкоголиков, по моему мнению, правильно. Что касается тех двух из вас, чьи истории я прочел, у меня нет никакого сомнения, что вы были безнадежны на 100%, вам могли помочь только высшие силы. Если бы вы попытались попасть в нашу больницу в качестве пациентов, я бы не принял вас, если бы можно было избежать этого. С такими, как вы, мучительно иметь дело. Хотя я сам – неверующий, я с глубоким уважением отношусь к попыткам помочь в таких случаях, как ваш, духовными средствами. В большинстве подобных случаев других решений проблемы нет».

Повторяем еще раз: у алкоголиков нет эффективной психологической защиты против первой рюмки. За редким исключением, ни сам алкоголик, ни кто-либо другой не могут обеспечить такую защиту. Она должна исходить от Высшей Силы.

Глава 4

А КАК БЫТЬ АГНОСТИКАМ?

Из предыдущих глав вы узнали немного об алкоголизме. Мы надеемся, что нам удалось объяснить разницу между алкоголиками и неалкоголиками. Если Вы обнаружили, что не можете отказаться от потребления алкоголя, даже если искренне хотите этого, или не можете контролировать, сколько вы выпили, – возможно, вы алкоголик. Если это так, то вы страдаете заболеванием, которое может быть излечено только путем приобретения определенного духовного опыта.

Атеистам и агностикам приобретение такого опыта кажется невозможным, но ведь продолжать пить означает губить себя, особенно если вы относитесь к разновидности безнадежных алкоголиков. Не всегда легко сделать выбор между неизбежной смертью от алкоголя и жизнью на обретенной вами духовной основе.

На самом деле это не так уж трудно. Около половины первых членов АА были именно атеистами или агностиками. Вначале некоторые из нас избегали этой темы, надеясь, когда уже не оставалось места для надежды, что они не настоящие алкоголики. Но через некоторое время пришлось признать, что или мы найдем духовную основу жизни или... Возможно, так будет и с вами. Не отчаивайтесь, около половины наших членов причисляли себя к атеистам или агностикам. Как показывает наш опыт, не нужно терять самообладания.

Если бы моральный кодекс или философия жизни были достаточны, чтобы преодолеть алкоголизм, многие из нас уже

давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не помогают, как бы мы ни старались. Мы могли бы обратиться к морали или найти утешение в философии, но ни в том, ни в другом не было необходимой силы, как бы мы этого ни жаждали. Наши внутренние резервы, во главе с волей, оказались недостаточными, для них это была непосильная задача.

Наша дилемма заключалась в недостатке силы. Нам нужно было найти силу, которая будет вести нас в жизни, **и эта Сила должна быть более могущественной, чем что-либо, чем мы обладаем.** Это совершенно очевидно. Но где и как найти такую Силу?

Как раз об этом и написана эта книга. Ее основная цель – помочь вам найти Силу, более могущественную, чем что-либо, чем вы обладаете, которая решит все ваши проблемы. Из этого вытекает, что мы написали книгу, которую мы считаем духовной и в то же время моральной. Из этого следует также, что мы будем говорить о Боге. Но здесь возникают трудности с агностиками. Много раз мы, беседуя с новым человеком, замечали, как у него появлялась надежда, пока речь шла о проблемах алкоголиков и пока мы объясняли задачи нашего Сообщества. Но как только речь заходила о духовных проблемах, особенно когда упоминался Бог, лица слушавших вытягивались, потому что мы поднимали вопрос, который они тщательно избегали или полностью игнорировали.

Мы знаем, что чувствует такой человек. Мы тоже разделяли его искренние сомнения и предрассудки. Некоторые из нас были решительными противниками религии. Для других слово “Бог” было связано с мыслью о Том, кого им старались навязать в детстве. Возможно, мы отвергали эту концепцию, так как она казалась нам не соответствующей нашему внутреннему мироощущению. Отвергая ее, мы думали, что полностью отвергаем идею Бога. Нас беспокоила мысль, что зависимость от Силы, на-

ходящейся вне нас, и вера в нее являются проявлением слабости и даже трусости. Мы с глубоким скептицизмом взирали на этот мир воюющих индивидуумов, воюющих религиозных учений и необъяснимых страданий. Мы с подозрением относились к тем людям, которые объявляли себя верующими. Какое отношение ко всему этому могло иметь Высшее Существо, и кто способен хоть как-то понять Его? Однако, в иные минуты, очарованные видом звездной ночи, мы вопрошали себя: «А кто же создал все это?» Мы ощущали благоговейный страх и восхищение, но это ощущение было мимолетным и быстро исчезало.

Да, мы, агностики, испытывали нечто подобное и сталкивались с похожими мыслями. Спешим утешить вас. Мы обнаружили, что как только мы смогли отказаться от предрассудков и выразить готовность поверить в Силу, более могущественную, чем что-либо, чем мы обладаем, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять Силу, которая есть Бог.

К счастью, оказалось, что не нужно оценивать, какова концепция Бога у других. Наше собственное представление, каким бы несовершенным оно ни было, оказалось вполне достаточным для установления контакта с Ним. Как только мы признали возможность существования Творческого Разума, Духа Вселенной, лежащего в основе всех вещей, у нас появилось новое ощущение силы и цели в жизни; конечно же, для этого надо было принимать кое-какие простые шаги. Мы узнали, что условия, которые Бог ставит перед теми, кто ищет Его, не очень сложные. Для нас Царство Духа обширно, просторно и всеобъемлюще. Оно всегда открыто и доступно для тех, кто настойчиво ищет. Оно открыто, с нашей точки зрения, для всех людей.

Поэтому, когда мы с вами говорим о Боге, мы имеем в виду ваше личное представление о Нем. Это относится и к другим выражениям, связанным с понятием духа, которые вы найдете в этой

книге. Не позволяйте вашим предрассудкам, связанным с этими духовными терминами, увести вас от честного решения вопроса: что эти термины значат для вас? В первое время это все, что нам нужно для начала духовного роста, для установления наших первых сознательных контактов с Богом, как мы понимаем Его. Позднее мы обнаружили, что нами приняты многие вещи, которые казались совершенно неприемлемыми. В этом заключался духовный рост. Человеку, который хочет расти, нужно с чего-то начинать. Поэтому мы воспользовались нашей концепцией Бога, какой бы ограниченной она ни была.

Нам нужно было задать себе всего один короткий вопрос: “Верю ли я или готов ли я поверить, что существует Сила, более могущественная, чем все, чем мы обладаем?” Как только человек признает, что он верит или готов поверить, мы стараемся убедить его в том, что он на правильном пути. Мы не раз видели, что на этом простом основании можно создать духовное мировоззрение, благодаря которому можно многого добиться.*

Это было для нас важным открытием, так как нам казалось, что мы не можем использовать духовные принципы, если мы не примем на веру многие вещи, в которые трудно поверить. Когда люди предлагали нам их подходы, основанные на духовных принципах, как часто все мы говорили: “Мне бы хотелось иметь то, что имеет этот человек. Я уверен, что все было бы хорошо, если бы я мог верить, как верит он. Но я не могу принять как безусловно верные многие аспекты веры, которые так очевидны для него”. Для нас было бы большим утешением узнать, что мы можем начать с более простого уровня.

Кроме кажущейся неспособности принять многое на веру, нам часто мешали упрямство, обидчивость и предрассудки, идущие вразрез со здравым смыслом. Многие из нас были настолько

*Обязательно прочтите в Приложении часть II (“Духовный опыт”).

чувствительными, что даже случайное упоминание о духовных вопросах вызывало в нас крайний антагонизм. Нужно отказаться от такого настроя. Хотя многие из нас сопротивлялись, нам не потребовалось больших усилий, чтобы избавиться от подобных чувств. Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же непредвзятыми в духовных вопросах, какими старались быть и в других сферах жизни. В этом смысле алкоголь обладает большой силой убеждения. В конце концов, он заставляет человека быть благоразумным. Иногда это был утомительный процесс; мы надеемся, что ни у кого из вас предрассудки не будут держаться так долго, как у некоторых из нас.

Читатель может снова спросить нас, почему он должен верить в эту Силу, которая могущественней его. Мы считаем, что на это есть причины. Вот некоторые из них.

Практичный современный человек придерживается фактов и конкретных результатов. Тем не менее, XX век охотно принимает всевозможные теории, при условии, что они основаны на фактах. Существуют многочисленные теории, например, касающиеся электричества. Все мы принимаем их без тени сомнения. Почему же мы так легко готовы принять их? Просто потому, что мы не можем объяснить, что мы видим и чувствуем, над чем главенствуем и чем пользуемся без какого-либо разумного предположения, выбранного в качестве исходного пункта.

Мы все верим в истинность многочисленных предположений, которые подтверждаются фактами, хотя точных визуальных доказательств нет. Не доказывает ли наука, что визуальные доказательства – самые неубедительные. Мы постоянно обнаруживаем при изучении материального мира, что видимая реальность вовсе не является истинной сущностью. Приведем пример.

Прозаическая стальная балка представляет собой множество электронов, с невероятной скоростью движущихся относительно

друг друга. Движение этих крошечных тел происходит по совершенно точным законам, и законы эти одинаковы для всего материального мира. Так нас учит наука. У нас нет никаких оснований сомневаться в этом. Однако, как только нам предлагают вполне логичное предположение, что в основе всего материального мира и жизни, насколько мы можем понять это, лежит Всемогущий Руководящий Творческий Разум, так тут же незамедлительно проявляется наш антагонизм, и мы усердно стараемся убедить себя, что все это совсем не так. Мы читаем множество многословных книг и ведем пустые споры, полагая, что вселенной не нужен Бог, чтобы объяснить ее существование. Но если бы это было так, то из этого вытекало бы, что жизнь возникла из ничего, что она бессмысленна и никуда не движется.

Вместо того чтобы считать себя разумными представителями Бога, передовым отрядом его непрерывного Творения, мы, агностики и атеисты, предпочитаем верить, что наш человеческий разум является последним словом, альфой и омегой, началом и концом всего сущего. Мы довольно тщеславны, не правда ли?

Мы все, шедшие этим сомнительным путем, просим вас отказать от предрассудков, в том числе направленных против организованных религий. Мы поняли, что, при всех своих недостатках, вера дает смысл и цель миллионам людей. У верующих есть вполне разумная идея о том, каков смысл жизни. У нас, в прошлом, фактически не было никакого общего представления о жизни как таковой. Мы забавлялись тем, что цинично разбирали по косточкам духовные верования и практику религий, не замечая того, что многие люди с религиозными устремлениями, независимо от расы, цвета кожи и вероисповедания, демонстрируют известный уровень стабильности, счастья и благополучия, к которым следовало бы стремиться и нам.

Вместо этого мы искали обыкновенные человеческие недостатки в этих людях, а иногда использовали эти недостатки как

основу для огульного осуждения всех верований. Мы говорили о нетерпимости, оставаясь сами нетерпимыми. Мы не видели реальность и красоту леса, так как нас отвлекало безобразие отдельных деревьев в нем. Мы никогда не уделяли должного внимания духовной стороне жизни.

В наших рассказах о себе вы найдете множество путей, при помощи которых мы постигали Силу, более могущественную, чем мы. И это совершенно не важно, согласны или нет мы с тем или иным путем. Опыт научил нас, что в нашем случае нет смысла беспокоиться об этом. Эти вопросы каждый человек решает сам.

В одном только согласны все эти мужчины и женщины. Каждый из них приобщился к Силе, более могущественной, чем они, и верит в нее. В каждом случае эта Сила совершила чудо, непостижимое для человека, предоставленного самому себе. Как говорит известный американский государственный деятель: «Обратимся к документам».

Тысячи мужчин и женщин, вполне земных, заявляют открыто, что с тех пор, как они поверили в Силу, более могущественную, чем они, определили свое отношение к ней и научились делать некоторые простые вещи, в их образе жизни и мышления произошли революционные изменения. Представ перед гибелью и отчаянием, перед полной утратой всех внутренних резервов, они обрели новую силу, покой и счастье; у них появилось ощущение цели в жизни. Это случилось после того, как они искренне стали следовать нескольким простым правилам. Если раньше кажущаяся бессмысленность их существования смущала и озадачивала их, то теперь им ясно, почему их жизнь была такой трудной, даже если оставить в стороне вопрос о выпивке. Они рассказывают, как произошли изменения в их жизни. Когда многие сотни людей способны утверждать, что осознание Присутствия Бога является самым важным фактом их жизни, – это серьезная причина для того, чтобы приобщиться к вере.

Наш мир за последнее столетие добился большего материального прогресса, чем за многие тысячелетия до этого.

Почти все знают, в чем причина этого. Те, кто изучают древнюю историю, могут сказать, что интеллект людей тех времен, по крайней мере, не уступал нашему. Тем не менее, материальный прогресс в те времена был мучительно медленным. Дух современного научного поиска, исследования и изобретательства был почти неизвестен. В материальной области ум человека был скован предрассудками, традициями и всякого рода установившимися представлениями. Некоторые современники Колумба считали абсурдной мысль, что Земля круглая. Другие чуть не приговорили Галилея к смерти за еретические взгляды в астрономии.

Давайте спросим себя – не выказываем ли мы ту же предвзятость и неразумность в вопросах духа, которую древние выказывали в вопросах материальной жизни? Уже в нашем веке американские газеты не решились напечатать отчет о первом успешном полете братьев Райт у Китти Хок*. Ведь до тех пор все попытки пионеров авиации заканчивались неудачно! Разве не упал в реку Потомак летательный аппарат профессора Лэнгли? Разве не правда, что лучшие математические умы доказали, что человек никогда не сможет летать? Разве люди не утверждали, что Бог оставил эту привилегию птицам? Всего тридцать лет спустя воздушное пространство было покорено, и путешествие самолетом стало обыденным делом.

Наше поколение стало свидетелем полного раскрепощения мышления во многих областях. Покажите любому портовому грузчику воскресное приложение к газете, описывающее идею исследования поверхности Луны при помощи ракет, и он скажет: “Уверен, что они это сделают, причем довольно скоро”. Разве для нашего века не характерна легкость, с которой мы отбрасываем старые идеи и заменяем их новыми, и готовность отринуть теорию, как какую-нибудь вышедшую из строя деталь, и заменить ее новой?

* Место, где состоялся первый в мире полет на самолете (ред.)

Мы должны спросить себя, почему бы нам не применить к решению человеческих проблем такую же готовность изменить свою точку зрения? У нас были трудности в отношениях с другими людьми, мы не умели контролировать свойственную нам эмоциональность, мы испытывали горе и депрессию, мы не могли зарабатывать себе на жизнь, мы чувствовали себя никому не нужными, мы были подавлены страхом, мы были несчастны, мы были не в состоянии кому-либо помочь – разве кардинальное решение этих задач не более важно, чем телевизионный репортаж о полете на Луну? Конечно же, человеческие проблемы важнее.

Когда мы увидели, как другие решают свои проблемы, полагаясь на Дух Вселенной, мы перестали сомневаться в существовании Бога. Наши идеи оказались беспомощными, в то время как идея Бога нам помогла.

Почти детская вера братьев Райт в то, что они смогут построить летательный аппарат, была основой их успехов. Без этой веры они ничего не добились бы. Мы, агностики и атеисты, придерживались идеи, что опора на собственные силы поможет нам решить все наши проблемы. Когда же на чужих примерах мы увидели, что идея упования на Бога практически решает проблемы других людей, мы начали чувствовать себя как те, кто утверждал, что у братьев Райт ничего не выйдет.

Логика – замечательная вещь. Нам нравится логика. Нам все еще нравится логика. Не случайно нам была дана способность рассуждать, анализировать наше чувственное восприятие и делать выводы на основе опыта. В этом заключена одна из самых замечательных способностей человека. Агностики не принимают ничего, что не поддается разумной интерпретации. Поэтому мы стараемся объяснить, почему наша вера разумна, почему нам кажется более трезвым и логичным верить, чем не верить, почему мы говорим, что наш прежний способ мышления был смутным и неясным, когда, разводя руками, мы произносили с сомнением в голосе: «Мы не знаем».

Когда мы стали алкоголиками, сломленными кризисом, в который сами себя завлекли, мы уже не могли больше откладывать решение этого вопроса или увильнуть от него. Нам пришлось бесстрашно ответить на вопросы: является ли Бог всем или ничем? Есть ли Бог или Его нет? Каков наш выбор?

На этом этапе нашей жизни мы напрямую столкнулись с вопросом веры. Мы не могли уйти от решения этой проблемы. Многие из нас уже двигались по Мосту Разума к обетованному берегу веры. Очертания Земли Обетованной вызвали блеск в почти потухших глазах и оживили наш слабый дух. К нам протянулись руки дружбы. Мы были благодарны Разуму, который позволил совершить этот дальний путь. Но почему-то мы не могли ступить на берег. Возможно, мы слишком уповали на Разум на последнем участке пути и боялись остаться без его поддержки.

Все это совершенно естественно, но давайте глубже вникнем в суть дела. Хотя мы и не осознавали этого, разве не привела нас к этому этапу какая-то вера? Разве мы не верили в правильность наших рассуждений? Разве не были мы уверены в нашей способности думать? Разве это не разновидность веры? Да, мы были верующими, мы слепо верили в Бога Разума. Так или иначе, мы обнаружили, что вера присутствовала в нашем прежнем образе мышления.

Мы поняли, что мы тоже были верующими. Это, бывало, приводило к состоянию, похожему на озноб в глубине души. Разве мы не боготворили людей, вещи, деньги и самих себя? И потом, хотя мотивы у нас были иные, не созерцали ли мы благоговейно закат, море, цветок? Кто из нас не любил что-то или кого-то? Что общего было у этих чувств, этой любви, этого обожания с чистым разумом? Как мы поняли, почти ничего или совсем ничего. Разве не эти вещи составляли смысл нашей жизни? И разве не эти чувства, в конечном счете, определяли ее течение? Нельзя же, в самом деле, сказать, что мы не способны верить, любить и боготворить. Фактически, мы всю жизнь жили одной верой.

Вообразите жизнь без веры! Жизнь перестала бы быть жизнью, если бы в ней остался только чистый разум. Но ведь мы верили в жизнь, и верили без всякого сомнения. По отношению к жизненным проблемам не действуют те методы доказательств, благодаря которым мы утверждаем, что прямая является кратчайшим расстоянием между двумя точками. Могли ли мы продолжать утверждать, что все вокруг – всего лишь масса электронов, созданная из ничего, лишенная всякого смысла; что ей суждено, бешено крутясь, мчаться в никуда? Конечно, нет. Даже электроны представляются слишком разумными, чтобы участвовать в этом сценарии. По крайней мере, так говорят химики.

Итак, мы убедились, что разум – это еще не все. К тому же, на разум нельзя полагаться, если учесть, как большинство людей им пользуется, ведь его доводы есть порождение лучших умов. А как насчет тех, кто доказывал, что человек никогда не сможет летать?

Но ведь мы видели полеты совсем иного рода, например, духовный взлет над обыденностью, который демонстрировали нам люди, способные возвыситься над своими проблемами. Они говорили, что Бог сделал это возможным, а мы только улыбались. Мы видели примеры духовного освобождения, но предпочитали говорить себе, что это неправда.

На самом деле мы обманывали самих себя, потому что в глубине души каждого мужчины, каждой женщины и каждого ребенка есть основополагающая идея Бога. Она может ощущаться невнятно, заслоненная бедой, помпезностью или преклонением перед другими вещами, но в той или иной форме она есть всегда. Ибо есть вера, столь же древняя, как и сам человек, это вера в Силу, более могущественную, чем мы, и в чудесные проявления этой Силы в жизни людей.

Мы наконец увидели, что вера в какого-то Бога столь же свойственна нам, как, например, чувство, которое мы питаем к другу. Иногда нам требовалось бесстрашие в поисках, и тогда

мы находили Его. Он был столь же реален, как мы сами. В глубине души мы обнаружили Великую Реальность. В конечном счете, только там и можно Его найти. Так было, по крайней мере, у нас.

Мы можем лишь слегка прояснить суть дела. Если наши свидетельства помогут вам отказаться от предрассудков, научат мыслить честно, ободрят и придадут усердие в исследовании своего «Я», тогда, если вы захотите этого, вы сможете присоединиться к нам, идущим по Широкому Пути. С таким взглядом на мир вы не пропадете. К вам придет, наконец, осознание веры.

В этой книге вы прочтете о человеке, который считал себя атеистом. Его история настолько интересна, что ее стоит вкратце пересказать. Перемена, произошедшая в его душе, была убедительна, трогательна и полна драматизма.

Наш друг был сыном священника. Он посещал церковную школу, в которой он взбунтовался, потому что, как ему казалось, слишком много времени отводилось изучению религии. В течение многих лет его преследовали несчастья и разочарования. Неудачи в делах, психическое заболевание, смертельная болезнь, самоубийство – все эти беды в его семье ожесточили и сломили его. Утрата иллюзий в послевоенные годы, усилившийся алкоголизм, грозящая физическая и умственная деградация довели его до состояния, близкого к самоубийству.

Однажды ночью, когда он был в больнице, к нему подошел алкоголик, познавший соприкосновение с духовным миром. В ответ на все уговоры наш друг с отвращением крикнул: «Если Бог есть, то уж точно, что он ничего не сделал для меня!» Но позже, оставшись один в своей комнате, он задал себе вопрос: «Неужели все верующие, которых я знал, заблуждаются?» Думая об этом, он понял, что живет в аду. И вдруг, как удар грома, явилась необъятная мысль, которая вытеснила все остальное:

“Кто ты такой, чтобы утверждать, что Бога нет?”

Этот человек рассказывает далее, как он сполз с кровати на колени. Через несколько мгновений ощущение Божьего Присутствия переполнило его. Оно пронзило его и переполнило душу, несоотвратимостью и мощью половодья. Все преграды, которые он строил годами, были снесены. Он оказался лицом к лицу с Безмерной Силой и Любовью. С моста он ступил на берег. Впервые в жизни он был вместе с Создателем, вполне сознавая это.

Так был заложен краеугольный камень веры у нашего друга. Никакой последующий анализ уже не мог поколебать его. Его алкогольные проблемы перестали существовать. Они исчезли именно в ту самую ночь много лет тому назад. За исключением нескольких моментов искушения, мысль о том, чтобы выпить, уже не возвращалась к нему, а в моменты соблазна в нем подымалось чувство отвращения. Похоже, что он не смог бы выпить, даже если бы захотел. Бог вернул ему здравомыслие.

Что же это, как не чудо исцеления? Вместе с тем, путь к этому чуду состоит из простых этапов. Обстоятельства возбудили в нашем друге желание верить. Он смиренно препоручил себя Создателю – и тут он все понял.

Как бы там ни было, нам всем Бог возвратил здравомыслие. К этому человеку откровение пришло внезапно. У других это был длительный процесс. Но он пришел ко всем из нас, кто честно искал Его.

Когда мы приблизились к Нему, Он открылся нам!

Глава 5

ПРОГРАММА В ДЕЙСТВИИ

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

Истории из нашей жизни рассказывают в общих чертах, какими мы были, что с нами произошло и какими мы стали. Если Вы решили, что хотите обрести то же, что и мы, и у вас появилось желание сделать все ради достижения цели – значит, вы готовы предпринять определенные шаги.

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

Помните, что мы имеем дело с алкоголем – хитрым, властным, сбивающим с толку! Без помощи нам с ним не совладать.

Но есть Некто всесильный – это Бог. Да обретете вы Его ~~наше!~~

Подумыры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту. Все отринув, мы просили Его о попечении и защите.

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

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

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

3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, **как мы Его понимали.**

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

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

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от наших недостатков.

7. Смирренно просили Его исправить наши изъяны.

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

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

10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

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

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

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

Наше описание алкоголика, глава, обращенная к агностику, а также истории из нашей личной жизни до и после принятия программы выявили три существенных момента:

а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.

б) Возможно, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.

в) Бог мог избавить и избавит, если обратиться к Нему.

Будучи убежденными в этом, мы приступили к **Третьему шагу**, который заключается в принятии решения поручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимали. Что мы понимаем под этим и как мы должны действовать?

Первое требование заключается в обретении уверенности в том, что жизнь, построенная на своеволии, не может быть успешной. Такая жизнь почти всегда приводит нас к столкновениям с

чем-либо или кем-либо, даже если мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями. Большинство людей пытается жить, полагаясь исключительно на свои силы. Они бывают похожи на актеров, которым хотелось бы в одиночку играть весь спектакль. Они постоянно заботятся об освещении, балетных вставках, декорациях, а также о том, чтобы остальные актеры, занятые в спектакле, им подыгрывали. Если бы все эти приготовления завершились удачно, если бы другие делали так, как хочется такому человеку, то представление было бы прекрасным. И все были бы довольны, включая самого главного исполнителя. И жизнь была бы удивительной. Устраивая все это, наш актер может быть иногда вполне добродетельным. Он может быть добрым, внимательным, терпеливым, щедрым и, возможно даже, скромным и самоотверженным. С другой стороны, он может быть низким, эгоистичным, бесчестным и себялюбивым. Но, как большинство людей, он, скорее всего, будет обладать самыми разными чертами.

Что же происходит обычно? Представление все же не удастся. Наш актер начинает думать, что жизнь несправедлива к нему. Он решает напроцать свою волю, и в следующий раз становится еще более требовательным или, наоборот, еще более мягким и снисходительным в зависимости от ситуации. Тем не менее, ему все равно не нравится, как идет спектакль. Допуская свою частичную вину, он все же уверен, что гораздо больше виноваты другие. Он становится сердитым, он возмущается и жалуется на судьбу. В чем его главная беда? Разве он не корыстный человек, даже когда он пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, если преуспеет в ней? Разве все другие актеры не видят, что успех ему нужен для самого себя? И разве его действия не толкают каждого из них на то, чтобы отомстить ему, вырвав для себя часть успеха? Разве даже в своих лучших проявлениях он не создает беспорядок вместо гармонии?

Наш актер эгоцентричен, как принято сейчас говорить. Он похож на отошедшего от дел бизнесмена, который нежится зимой на солнце во Флориде и жалуется на бедственное положение нации; или на священника, который тяжело вздыхает, осуждая грехи XX столетия; или на тех политиков и реформаторов, которые уверены, что немедленно наступила бы Утопия, если бы только все остальные вели себя как следует; или на преступника, взламывающего сейфы и считающего, что общество к нему несправедливо; или на алкоголика, который все потерял в жизни и заперт в наркологический интернат. Какими бы ни были наши протесты, разве каждый из нас не занят собой, своим возмущением, своей жалостью к себе?

Себялюбие – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые разными формами страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль, как нам кажется, безо всякого повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно мы сделали выбор, думая лишь о себе, потому-то нам и досталось впоследствии.

Таким образом, мы сами являемся причиной наших бед. Они начинаются в нас; алкоголик представляет собой законченный пример бунта своеволия, но сам он, конечно же, так не считает. Прежде всего, мы, алкоголики, должны освободиться от этого эгоцентризма. Мы должны сделать это, иначе он убьет нас. Бог делает это возможным. Часто нельзя избавиться от эгоцентризма без Его помощи. Многие из нас обладали моральными и философскими убеждениями в изобилии, но мы не могли жить в соответствии с ними, как бы нам того ни хотелось. Мы не могли стать менее эгоцентричными, хотя очень желали этого и прилагали все силы. Нам нужна была помощь Бога.

Здесь мы объясняем, как это делается и почему нужно действовать именно так. Прежде всего, мы должны были перестать

играть роль Бога для самих себя. Это не дало никаких результатов. Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме Бог будет нашим Руководителем. Он наш Господин, мы исполнители Его воли. Он наш Отец, мы – Его дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал краеугольным камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой мы вышли к свободе.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый Хозяин. Будучи всемогущим, Он давал нам все, что нужно, когда мы не отдалялись от Него и выполняли Его волю. Взяв это за основу, мы стали все меньше и меньше интересоваться собой, нашими маленькими планами и проектами. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили себе новые силы, приобрели душевное спокойствие, обнаружили, что можем добиться успеха в жизни, и осознали Его присутствие, мы утратили страх перед настоящим и будущим. Мы как бы заново родились.

Мы подошли к **Третьему шагу**. Многие из нас сказали нашему Создателю, такому, **как мы понимали Его**: “Господи, я предаю себя Тебе, чтобы создавать и творить при моем участии, как Тебе угодно. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я лучше мог выполнять Твою волю. Удали то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому я хотел помочь, полагаясь на Силу Твою, Твою Любовь и понимание предначертанного Тобой пути. Да исполнится Воля Твоя во веки веков!” Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдать Ему окончательно.

Мы поняли, что желательно сделать этот шаг, связанный с духовным ростом, вместе с человеком, понимающим нас, таким, как жена, лучший друг, духовный наставник. Но лучше обратиться к Богу в одиночку, чем с человеком, неспособным разделить наши

устремления. Для этого не требуется никакой обязательной словесной формулы, достаточно лишь выразить основную мысль без всяких оговорок. Это было только начало, но если нами руководило чувство откровенности и смирения, то эффект, иногда невероятной силы, чувствовался сразу.

Затем мы приступили к энергичным практическим действиям, начав с наведения порядка в своем персональном хозяйстве, чем многие из нас никогда не пытались заняться. Хотя наше решение было жизненно важным и решающим, оно не оказало бы длительного эффекта, если бы не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать все то, что мешало нам внутри нас, и избавиться от этого. Пьянство было лишь одним из симптомов внутренних проблем. Итак, мы должны были разобраться в условиях и причинах.

Поэтому мы начали с проверки личных моральных качеств. **Это был Четвертый шаг.** Предприятие, которое не проводит инвентаризацию, обычно разоряется. Ведение коммерческих проверок – это процесс поиска фактов, их восприятия и оценки. Это попытка узнать правду о накопленных товарах. Одна из целей инвентаризации – выявить испорченные или не пользующиеся спросом товары, чтобы быстро и без сожаления избавиться от них. Если предприниматель хочет успешно вести дело, он не должен заблуждаться в истинной ценности вещей.

Мы проделали такую же операцию по отношению к нашей жизни. Мы честно осмотрели то, чем мы обладаем. Прежде всего, мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Будучи уверенными, что наше “Я” во всех своих проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления.

Злоба – это враг “номер один”. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое. Она является причиной всех видов духовных недугов, ибо мы были больны не только психически и физически, но и духовно. Когда мы преодолеваем заболевание

духа, мы излечиваемся также психически и физически. Поводом нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или просто общих принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что понесли ущерб или находились под угрозой: наше чувство собственного достоинства, наш кошелек, наши амбиции, наши взаимоотношения (включая сексуальные) с другими людьми. Таким образом, это нас раздражало и «заводило».

В списке причин нашего недовольства мы указали против каждой фамилии наши обиды и претензии, а также их внутренние основы – было ли задето наше чувство собственного достоинства или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные взаимоотношения и т.д.

Мы обычно писали столь же определенно, как вот в этом примере:

Обижен на:	Причины обиды:	Задеты
Г-на Брауна	Ухаживает за моей женой.	Мои сексуальные отношения Самоуважение (страх)
	Рассказал моей жене о моей любовнице.	Мои сексуальные отношения Самоуважение (страх)
	Браун может получить мое место на работе.	Безопасность Самоуважение (страх)
Г-жу Джонс	Она ненормальная, она оскорбила меня.	Личные взаимоотношения
	Она посадила своего мужа в лечебницу для алкоголиков, а он мой друг.	Самоуважение (страх)
	Она сплетница.	

Моего начальника	Неумный, несправедливый, властный. Грозит уволить меня за пьянство и составление дутых счетов.	Самоуважение (страх). Безопасность.
Мою жену	Не понимает меня и пилит. Ей нравится Браун. безопасность (страх). Хочет записать дом на свое имя.	Гордость, секс Безопасность (страх)

Мы проанализировали свою прошлую жизнь. Главным было – ничего не упустить и быть честными. Вспомнив все факты, мы внимательно сопоставили и оценили их. Первое, что мы поняли, – это то, что люди часто бывают неправы. Дальше этого никто из нас в своих выводах не зашел. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них. Иногда мы испытывали раскаяние и тогда были недовольны собой. Но чем больше мы боролись и пытались настоять на своем, тем хуже были наши дела. Как на войне, победителю только кажется, что он одержал победу. Наши моменты торжества были непродолжительными.

Совершенно очевидно, что жизнь, наполненная ощущением недовольства, бессмысленна и лишена счастья. Позволяя недовольству овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истрачено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с сохранением и ростом духовного опыта, недовольство особенно нежелательно. Как мы выяснили, оно смерти подобно, ибо, питая это чувство, мы загораживаемся от сияния Духа. И тогда безумие алкоголя возвращается, и мы снова начинаем пить. А для нас алкоголь – это смерть.

Для того чтобы жить, мы должны освободиться от злобы. Обиды и злоба – не для нас. Они могут быть сомнительной роскошью, которую могут себе позволить люди нормальные, но для алкоголиков они – яд.

Мы вернулись к нашему списку, ибо в нем был ключ к нашему будущему. Мы были готовы взглянуть на него с совершенно другой точки зрения. Мы пришли к пониманию, что мир и люди повелевали нами. Зло, воображаемое или реальное, которое причиняли нам люди, обладало силой, способной убить. Как избежать этого? Мы поняли, что нужно обуздать свое недовольство, но как? Наше желание избавиться от него не было столь же сильным, как желание избавиться от алкоголя.

Наш путь был таким: мы пришли к заключению, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно ущербны. Хотя нам не нравились симптомы их недуга и то, что они были несправедливы по отношению к нам, все же они, как и мы, были больны. Мы просили Бога помочь нам относиться к ним с той же терпимостью, с тем же состраданием и жалостью, с которой мы отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. Чем я могу помочь ему? Господи, помоги мне не сердиться на него. Да исполнится воля Твоя».

Мы избегаем споров или возмездия. Ведь мы не стали бы так относиться к больному человеку. Если мы себе это позволим, то мы не сможем помочь им. Конечно, мы не можем помочь всем людям, но Бог научит нас, как быть добрыми и терпимыми по отношению к каждому.

Вернемся к нашему списку. Выбросив из головы мысли о зле, которое нам причинили другие, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. В каких случаях мы проявляли эгоизм, были бесчестными, себялюбивыми, преследовали свои корыстные интересы, трусили? Когда какая-либо ситуация воз-

никала не только по нашей вине, мы пытались не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? Ведь мы составили список наших недостатков, а не чужих. Когда мы замечали свои недостатки, мы заносили их в наш список, чтобы они всегда были перед нашими глазами, записанные черным по белому. Мы честно признались в допущенных промахах и стремились исправить их.

Обратите внимание, что слово «страх» указано в скобках при оценке трудностей во взаимоотношениях с господином Брауном, госпожой Джонс, начальником и женой. Это краткое слово каким-то образом касается всех сторон жизни. Страх – это зло, он разъедает душу, как ржавчина. Все наше существование пронизано страхом. Он порождает цепь обстоятельств, которые приносили нам незаслуженные, как мы считали, несчастья. Но не сами ли мы были причиной этих несчастий? Иногда нам кажется, что страх так же отвратителен, как воровство. Он приносит еще большие несчастья.

Мы тщательно проанализировали наши страхи. Мы записали все, чего мы боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: откуда у нас эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? Самостоятельность – хорошая вещь, но в известных пределах. Некоторые из нас были очень уверены в себе, но это не освободило нас от страха. Не помогло это и в решении других проблем. Когда мы становились заносчивыми, было еще хуже.

Но имеется и другой выход, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу – мы верим в Бога и рассчитываем на его помощь. Мы с большим доверием относимся к безграничному Богу, чем к нашим собственным ограниченным силам. Мы должны играть в этом мире ту роль, которую Он нам предопределил. До тех пор, пока мы действуем

так, как угодно Ему и смиренно полагаемся на Него, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести чистоту, не уступающую им по силе.

Мы не просим ни у кого прощения за то, что полагаемся на нашего Создателя. Мы можем только посмеяться над теми, кто считает духовность проявлением слабости. Парадокс заключается в том, что это, как раз, проявление силы. Многовековой опыт показал, что вера делает людей мужественными. Верующие люди полагаются на своего Бога. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в Бога. Мы позволяем Ему показать на наших примерах, что Он в состоянии совершить. Мы просим Его помочь нам избавиться от страха и сосредоточить наше внимание на том, какими нам, согласно Его воле, надлежит быть. И мы сразу же чувствуем, что начинаем преодолевать страх.

Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему. Мы пытались быть разумными в этом вопросе. Сойти с правильного пути очень легко. Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то придерживается крайних взглядов, подчас доходящих до абсурда. Одни утверждают, что секс является проявлением низменной стороны человека и необходим в основном только для производства потомства. С другой стороны, раздаются голоса, требующие, чтобы секса было все больше и больше; голоса, сетующие на институт брака; голоса, объясняющие сексуальными причинами большинство несчастий человечества. Этим людям кажется, что нам не хватает секса или, что он не такого рода, который нам нужен. Во всем они видят значимость секса. Одно направление предлагает питаться исключительно пресной пищей, а другое рекламирует диету из переперченных блюд. Мы хотим остаться в стороне от этого спора. Мы не хотим быть судьями чужого сексуального поведения. У всех нас есть сексуальные проблемы. Если бы их не было, мы не были бы людьми. Что мы можем сделать в этом отношении?

Мы пересмотрели наше прошлое сексуальное поведение. Мы исследовали, когда мы были эгоистичными, нечестными или беспардонными. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? В чем мы поступали плохо, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали и проанализировали.

Таким образом, мы попытались выработать разумный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали, насколько эгоистичны наши отношения со всеми людьми. Мы просили Бога помочь нам выработать идеалы и жить в соответствии с ними. Мы помнили, что наши сексуальные возможности дарованы нам Богом и потому являются благом, которым нельзя пользоваться легкомысленно и эгоистично, но к этому также нельзя относиться с презрением или отвращением.

Каковы бы ни были наши идеалы, нам надлежит стараться достичь их. Нужно обрести желание исправить причиненное нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы решаем сексуальные проблемы, как всякие иные проблемы. Погружаясь в размышление, мы просим Бога подсказать нам, как нам быть в каждой конкретной ситуации. Правильное решение всегда найдется, если мы хотим его найти.

Только Бог может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается Бог. Мы считаем, что некоторые люди столь же фанатичны в вопросах секса, сколь другие распущенны. Мы избегаем крайности в мыслях или советах.

Что, если мы не сможем жить в соответствии с выбранным идеалом и собьемся с дороги? Значит ли это, что мы непременно должны начать пить? Кое-кто скажет вам, что это именно так. Но это лишь полуправда. Все зависит от нас и наших мотивов. Если мы сожалеем о случившемся и честно хотим, чтобы Бог вывел нас

на путь добра и истины, значит, мы верим, что получим прощение, и что все это послужит нам хорошим уроком. Если же у нас нет сожалений, и наше поведение продолжает причинять вред другим, то мы наверняка начнем пить. Это не теоретические рассуждения. Это факты из нашего прошлого опыта.

Подведем итоги всего сказанного о сексе. Мы искренне молимся, чтобы обрести высокие идеалы, чтобы нами управляла Высшая Сила во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. Если проблемы секса нас сильно тревожат, значит, мы с еще большим рвением должны помогать другим. Мы думаем об их нуждах и что-то делаем для них. Это выводит нас за пределы собственного “Я”. Это умеряет страстность желания там, где подчинение ему могло бы вызвать душевную боль.

Если мы хорошо проанализировали нашу жизнь, мы найдем в ней многое, что нужно записать и о чем следует подумать. Мы записали и проанализировали поводы нашего недовольства. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности. Мы начали учиться быть терпимыми, понимающими и добрыми даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. Мы записали имена людей, которых мы обидели своим поведением, и выразили готовность возместить причиненный им ущерб, если это возможно.

В этой книге мы будем без конца повторять, что вера сделала для нас то, что мы не могли сделать сами для себя. Мы надеемся, что убедили вас в том, что Бог может устранить своеволие, которое отторгло вас от Него. Если вы приняли решение и составили перечень ваших основных недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы сумели понять изрядную долю правды о себе.

Глава 6

ЗА РАБОТУ!

Что же следует делать после того, как мы оценили себя и свою жизнь с нравственных позиций? Мы пытались взглянуть по-новому на нашу ситуацию, установить новые взаимоотношения с Творцом и понять, что же мешает нам в этом. Мы признали некоторые из своих недостатков, мы в общем и целом поняли суть и причины наших жизненных неудач и выявили слабые пункты в нашем характере. Теперь нужно избавиться от наших недостатков. Это потребует от нас действий, выполнение которых будет означать, что мы признали перед Богом, перед самими собой и перед другими людьми истинную природу наших недостатков. Это подводит нас к **Пятому шагу** программы выздоровления, о которой шла речь в предыдущей главе.

Возможно, кому-то это покажется сложным, особенно обсуждение наших недостатков с другими. Мы считаем, что уже добились немало, признав свои изъяны перед собой. Однако же в этом можно и усомниться. Наш опыт убеждает нас в том, что этого недостаточно. Многие из нас считают, что нужно идти дальше. Обсуждая эти проблемы с кем-либо другим, мы в большей мере сможем достигнуть внутреннего примирения, особенно, если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот важный этап, мы не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, они использовали более простые методы.

Почти неизбежно они, в конце концов, напивались. Тщательно выполняя другие требования нашей программы, они удивлялись, почему она не приносит положительных результатов. Мы считаем, что дело заключалось в том, что они, как бы, не завершили полностью уборки в своем доме. Они провели инвентаризацию, но не выбросили со склада самые негодные вещи. Им только **казалось**, что они утратили эгоизм и страх, а обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока они не рассказали кому-нибудь историю **всей** своей жизни.

Больше, чем кто бы то ни было, алкоголик ведет двойную жизнь. Он прекрасный актер. Окружающим людям он постоянно преподносит свой сценический образ. Он хочет, чтобы люди видели его именно таким. Он хочет иметь определенную репутацию, но в глубине души понимает, что не заслуживает ее.

Это несоответствие становится еще более очевидным, когда он начинает “выступать” во время запоев. Отрезвев, он испытывает отвращение, когда смутно вспоминает некоторые эпизоды. Эти воспоминания превращаются в кошмар. Он с ужасом думает, что кто-то мог быть свидетелем его выходок. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине своей души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставляет его пить еще больше.

Психологи в целом согласны с нами. Мы тратили тысячи долларов на обследования. В очень немногих случаях мы вели себя так, что психологи могли помочь нам. Мы редко говорили им всю правду и редко следовали их советам. Не желая быть откровенными с этими, относившимися к нам по-доброму, людьми, мы не были откровенны и с другими. Неудивительно, что медики бывают, как правило, весьма невысокого мнения об алкоголиках и считают, что их шансы на излечение ничтожны.

Если мы хотим жить долго или быть счастливыми в этом мире, нам следует быть совершенно честными перед кем-нибудь. Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми мы можем говорить о самом интимном. Те из нас, чья религия требует исповеди, обратятся в первую очередь к тем духовным лицам, которые согласно своему сану обязаны их принять и выслушать. Те из нас, кто не принадлежит ни к какой религии, могут тоже обратиться к духовному лицу. Часто такие люди могут легко вникнуть в суть наших проблем и помочь в их решении. Конечно же, встречаются люди, не понимающие алкоголиков.

Если мы не можем или не хотим вступать в контакт со служителями религии, то мы пытаемся найти среди наших знакомых понимающего человека, который умеет хранить тайны. Таким человеком может стать наш врач или психолог. Это может быть член нашей семьи, но мы не должны раскрываться перед женой или перед родителями, потому что это причинит им боль и страдания. Нельзя спасать свою шкуру за счет других. Мы можем рассказать все человеку, который поймет нас, но сам не пострадает от этого. Правило заключается в том, что мы должны быть требовательными к себе, но внимательными к другим.

Несмотря на потребность в том, чтобы обсудить с кем-либо свои дела, может случиться так, что рядом не окажется нужного человека. В такой ситуации можно отложить беседу до более удобного случая, но важно, чтобы мы сознавали необходимость такого шага и были готовы совершить его, как только представится возможность. Мы так говорим потому, что совершенно необходимо, чтобы для беседы был выбран правильный человек. Тот человек, который нам нужен, должен быть способным сохранить все в тайне, он должен понимать нас и одобрять наши цели, он не должен пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана. Но нам не следует использовать отсутствие такого человека как повод для проволочек.

Решив, кому довериться, мы не должны затягивать с этим делом. У нас есть наш список, и мы готовы к длинному разговору. Мы должны объяснить нашему собеседнику, что нам нужно и для чего. Он должен понять, что речь идет о нашей жизни и смерти. В большинстве случаев, если объяснить это человеку, то он будет польщен нашим доверием и рад оказать помощь.

Нужно смирить свою гордыню и рассказать все, не скрывая ни недостатков характера, ни самых темных уголков нашего прошлого. Совершив этот шаг и не утаив ничего, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем честно смотреть людям в глаза. Мы ощутим покой и легкость в душе. Наши прошлые страхи улетучатся. Мы ощутим близость нашего Создателя. Раньше у нас могли быть отдельные элементы веры, теперь у нас появился духовный опыт. В это время многие чувствуют, что проблема алкоголизма исчезает сама по себе. Человек начинает ощущать себя на Широкой Дороге, по которой он движется в согласии с Духом вселенной.

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

Если ответы на эти вопросы удовлетворяют нас, то мы можем перейти к **Шестому шагу**. Мы везде подчеркивали, что без желания нам не выздороветь. Готовы ли мы к тому, чтобы Бог освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным для нас? Может ли Он освободить нас от всего этого?

Если мы все еще не хотим освободиться от всего плохого в нас, то мы просим Бога помочь нам обрести это желание.

Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: «Я хочу, мой Создатель, чтобы Ты принял меня со всем, что во мне есть, и хорошим и плохим. Прошу тебя освободить меня от всех недостатков моего характера, которые мешают мне быть полезным для Тебя и других. Дай мне силы, когда я выйду отсюда, чтобы выполнить Твою волю. Аминь». Таким образом, завершается **Седьмой шаг**.

Теперь мы нуждаемся в поступках, ибо вера без действий мертва. Изучим шаги **Восьмой и Девятый**. У нас есть список всех тех, кому мы причинили зло и перед кем мы хотели бы загладить вину. Мы составили его, когда занимались проверкой с нравственных позиций своего прошлого. Мы подвергли решительной переоценке свою жизнь. Теперь мы должны пойти к своим знакомым и компенсировать тот ущерб, который мы нанесли им в прошлом. Мы должны попытаться убрать с нашего жизненного пути всю рухлядь, которая накопилась из-за нашего желания руководствоваться только своей волей и старанием затмить остальных. Если мы не хотим сделать это, мы просим Бога, чтобы к нам пришло такое желание. Помните, что с самого начала мы **решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы победить алкоголь**.

Возможно, некоторые колебания еще остаются. Просматривая список деловых знакомых и друзей, которых мы когда-то обидели, мы можем почувствовать робость, связанную с необходимостью общаться с ними на духовной основе. Эти опасения напрасны. Дело в том, что ко многим людям можно обратиться, совсем не подчеркивая при первой встрече духовную сторону нашей программы. Это могло бы только усугубить их предубеждение. В данный момент мы пытаемся привести в порядок нашу собственную жизнь. Но это не самоцель. Наша настоящая цель – изменить свою жизнь таким образом, чтобы приносить максимальную пользу

Богу и окружающим. Вряд ли разумно приходить к человеку, который все еще обижен на вас, и объявлять ему, что вы стали на путь религии. В боксе это называется “наступать подбородком” *. Зачем подвергать себя риску быть объявленным фанатиком веры или прислужником религии? Мы можем в корне загубить возможность завершить столь нужное для нас дело. Но скорее всего этот человек будет приятно удивлен нашим желанием наладить прерванные отношения. Он будет гораздо больше заинтересован в проявлении доброй воли, чем в разговоре о наших духовных открытиях.

Не нужно рассматривать сказанное нами как призыв к тому, чтобы избегать разговоров о Боге. Если такой разговор может служить какой-либо полезной цели, мы с готовностью провозглашаем наши убеждения, руководствуясь тактом и здравым смыслом. Возникает вопрос: как установить контакт с человеком, которого мы ненавидели? Возможно, этот человек причинил нам больше зла, чем мы ему. И хотя наше отношение к нему стало немного лучше, нам не очень-то хочется признавать перед ним свою вину. Но тут нам приходится сдерживать себя. Конечно, идти к врагу труднее, чем к другу, но мы считаем, что для нас полезнее идти как раз к врагу. Мы должны идти с настроением всепрощения и готовности помочь, признаться в своих прежних недобрых чувствах и выразить сожаление.

Ни в коем случае не нужно критиковать такого человека или спорить с ним. Нужно просто объяснить ему, что мы никогда не сможем бросить пить, не отделившись от нашего прошлого. Мы должны как бы подмести нашу сторону улицы, так как мы понимаем, что нельзя ничего предпринять, пока это не сделано. При этом не следует говорить этому человеку, что он должен сделать. Его ошибки и недостатки не должны обсуждаться. Мы занимаемся только своими недостатками.

* То есть наступать, выставив подбородок вперед (ред.)

из бочонка, что стоял в амбаре. После двух-трех таких погрузок им пришлось отнести меня в дом. Помню, отец держал дома виски для медицинских целей и удовольствия ради, и, когда поблизости никого не было, я, бывало, отпивал из бутылки, а потом доливал туда воды, чтобы родители не узнали.

Так продолжалось вплоть до моего поступления в университет нашего штата, и по прошествии четырех лет я осознал, что превратился в пьяницу. По утрам я просыпался с чувством тошноты и ужасно трясущимися руками, но на прикроватном столике всегда стояла фляжка со спиртным. Я дотягивался до нее, делал глоток, через несколько мгновений вставал, отпивал еще, брился, съедал свой завтрак, засовывал полпинты в карман брюк и шел на учебу. На переменах я бежал в туалет и выпивал достаточное для успокоения своих нервов количество, после чего шел на следующее занятие. Это было в 1917 году.

В конце последнего курса я бросил университет и поступил на службу в армию. В то время я называл это патриотизмом. Позже я понял, что просто бежал от алкоголя. В какой-то мере это действительно помогло, поскольку я оказался там, где нельзя было достать спиртного, и мое привычное пьянство прекратилось.

Потом в силу вступил сухой закон, и тот факт, что доступная выпивка была отвратительного качества, а иногда и смертельно опасна, а также моя женитьба и работа, о которой я должен был думать, года три-четыре сдерживали меня, хотя я напивался каждый раз, когда находил достаточно спиртного. Мы с женой вместе ходили в клубы, где играли в бридж, и там начали давать и подавать вино. Однако после двух-трех раз я пришел к выводу, что мне это не подходит, ведь подавали недостаточно, чтобы удовлетворить меня. Поэтому я стал отказываться от вина. Правда, скоро я отыскал решение проблемы, начав брать собой бутылку и прятать ее в туалетной комнате или снаружи, кустах.

Шло время, и мое пьянство прогрессировало. Я, бывало, по четыре-пять недель не ходил на работу. В эти ужасные дни и ночи я лежал дома на полу, протягивал руку к бутылке, делал глоток и снова впадал в забвение.

В течение первых шести месяцев 1935 года меня восемь раз помещали в больницу и на два-три дня привязывали к кровати, реже чем я мог осознать, где нахожусь.

26 июня 1935 года я очнулся в больнице. Сказать, что я был ошарашен – это ничего не сказать. Каждый из семи предыдущих раз я выходил отсюда с твердым решением больше не пить, хотя бы с полгода. Но у меня это не получалось, и я не знал, в чем дело и что мне делать.

В то утро меня перевели в другую комнату, где находилась моя жена. Про себя я подумал: «Ну, сейчас она скажет, что это конец». Я определенно не мог винить ее и не намеревался оправдываться. Жена сказала, что говорила на тему пьянства с двумя парнями. Я был очень возмущен, пока она мне не сообщила, что они – такие же пьяницы, как и я. Это было уже лучше.

Она заявила: «Ты бросишь пить». Хотя я ей не поверил, эти слова много стоили. Затем она сказала, что у тех двоих пьяниц, с которыми она разговаривала, есть план, который, по их мнению, поможет мне завязать, и, в соответствии с ним, они должны поделиться им с кем-либо, таким же, как они. Благодаря этому они останутся трезвыми. Все остальные, беседовавшие со мной, хотели помочь мне, и моя гордыня мешала мне слушать их, вызывая лишь чувство обиды. На этот раз я посчитал, что был бы настоящим подонком, если бы отказался немного послушать этих ребят, раз уж это поможет мне. Кроме того, жена сказала, что им не нужно платить, даже если бы я захотел и имел для этого деньги, которых у меня не было.

Они вошли и начали знакомить меня с программой, которая уже приобрела известность как программа Анонимных Алкоголиков. Тогда же Сообщество еще только создавалось.

Я вспоминаю историю одного из своих друзей. В те времена, когда он пил, он согласился принять определенную сумму денег от конкурента, которого он ненавидел. Расписку он ему не дал. Впоследствии он отрицал, что брал эти деньги, и использовал инцидент для того, чтобы дискредитировать этого человека. Он воспользовался своим же дурным поступком, чтобы подорвать репутацию своего конкурента. Тот разорился.

Ему казалось, что он причинил своему конкуренту непоправимое зло. Если бы он раскрыл это старое дело, могла бы пострадать репутация его партнера, пострадала бы репутация семьи, и он лишился бы средств к существованию. Какое право имел он подвергать опасности всех зависевших от него людей? Как мог он публично заявить о своей вине, чтобы оправдать своего конкурента?

Посоветовавшись с женой и партнером, он пришел к выводу, что лучше пойти на риск, чем предстать перед Творцом, будучи виновным в чудовищной клевете. Он понял, что должен положиться на Бога в этом вопросе, иначе снова потянет к выпивке, и тогда все будет потеряно. Он пошел в церковь впервые за много лет. После службы он встал и объяснил всем прихожанам свою ситуацию. Его поступок был одобрен всеми, и сегодня он один из самых почитаемых граждан своего города. Все это случилось много лет назад.

У всех нас есть свои домашние проблемы. Возможно, у нас сложные отношения с женщинами, которые бы мы не хотели афишировать. Мы сомневаемся, что в этом вопросе алкоголики фундаментально отличаются от других людей. Но алкоголь действительно осложняет сексуальные отношения. После нескольких лет жизни с мужем-алкоголиком женщина становится усталой, раздраженной, замкнутой. Могло ли быть иначе? Муж чувствует себя одиноко, испытывает жалость к себе. Он начинает озирается по сторонам в ночных барах и тому подобных заведениях совсем не в поисках алкоголя.

Возможно, у него тайный бурный роман с «девушкой, которая его понимает». Может быть, она в самом деле понимает его, но как ему быть в такой ситуации? Временами такой человек чувствует раскаяние, особенно если он женат на верной и стойкой женщине, которая буквально прошла через все горнила ада из-за него.

Какой бы ни была ситуация, обычно все равно мы должны что-то делать. Если вы уверены, что жена ничего не знает, нужно ли сказать ей? Нам кажется, что не всегда. Если она знает, что мы изменили ей, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, следует признать вину. Возможно, она будет настаивать, чтобы мы выложили все подробности. Она захочет знать, кто эта женщина и где она живет. Мы считаем, что нужно сказать жене, что мы не имеем права вовлекать в нашу ситуацию другого человека. Мы сожалеем о том, что было, и надеемся, что это больше не повторится. Большого мы сделать не можем. Конечно, могут быть и другие решения этой проблемы, мы не предлагаем никаких строгих правил, однако же, мы убедились, что упомянутая линия поведения – самая правильная.

Описанный нами образ жизни не является улицей с односторонним движением. Он подходит обоим супругам. Если мы в состоянии забыть прошлое, то и жена способна на это. Лучше все же не повторять без крайней необходимости имя той женщины, если оно вызывает приступы ревности.

Могут быть случаи, в которых требуется полная откровенность. Посторонние не могут оценить такую сугубо интимную ситуацию. Иногда обе стороны решают, что любовь, доброта и здравый смысл диктуют только один путь решения таких проблем – забыть и простить. Каждая из сторон должна молиться, чтобы это стало возможным, думая при этом лишь о счастье другой стороны. Помните, однако, что мы имеем дело с одним из самых страшных человеческих чувств – ревностью. Может быть, лучше нанести наступление на эту проблему с фланга, чтобы избежать прямого столкновения.

Если у нас нет таких сложностей, то всегда найдутся другие домашние проблемы. Иногда мы слышим, как алкоголик заявляет, что все, что ему нужно, – это быть трезвым. Конечно, надо быть трезвым, чтобы был дом и семья. Но одного этого недостаточно для жены или родителей, с которыми он в течение многих лет обращался так безобразно. Терпеливость матерей и жен, которые имеют дело с алкоголиками, поистине невероятна. Если бы ее не было, у многих из нас не было бы сегодня дома. Возможно, нас уже не было бы в живых.

Алкоголик бурей пронесется через жизни других людей, разбивая сердца, умерщвляя привязанности, вытравливая чувства. Эгоизм и отсутствие привычки принимать во внимание чувства и интересы окружающих создавали хаос в доме. Мы считаем, что те, кто думают, что достаточно быть трезвыми, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются. Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана и, увидев свой дом разрушенным, говорит жене: «Ничего страшного, голуба, главное, что ветер прекратился». Нас ждет длительный период восстановления, в котором мы должны быть зачинателями. Покаянные речи и невразумительные извинения не оплатят всех счетов. Надо откровенно, вместе с семьей, проанализировать прошлое, как оно видится нам теперь, не пытаясь при этом критиковать других. Пусть их недостатки будут вопиющими, но ведь в этом есть и наша вина. Итак, мы вместе с близкими перестраиваем наш дом и ежедневно просим Творца даровать нам умение прощать, научить нас терпению, доброте и любви.

Духовная жизнь – это не теория. **Нужно жить духовной жизнью.** Если ваша семья не выражает желания жить духовной жизнью, не нужно ей это навязывать, не нужно вести бесконечные разговоры о духовных проблемах. Со временем отношение ваших близких к этому изменится. Ваше поведение убедит их больше, чем любые слова. Нужно помнить, что 10–20 лет пьянства сделают скептика из кого угодно.

Могут быть и проступки, которые нам никогда не удастся исправить. Они не должны беспокоить нас, если мы честно признаемся в том, что загладили бы свою вину, если бы нам представился для этого случай. Есть люди, с которыми мы не можем встретиться, им мы должны послать откровенные письма. В некоторых случаях не следует действовать опрометчиво, но не нужно откладывать эти дела, если они зависят только от нас. Нужно вести себя разумно, тактично, смиренно, учитывая интересы других людей, но, при этом, не расшаркиваясь и не раболепствуя перед ними. Бог помогает нам прочно стоять на ногах, мы не должны ни перед кем ползать и унижаться.

Если эта фаза нашего развития болезненна для нас, мы будем удивлены, когда половина пути окажется позади. Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о нашем прошлом и вместе с тем не захотим полностью забывать о нем. Мы узнаем, что такое чистота, ясность, покой. Как бы низко мы ни пали в прошлом, мы поймем, что наш опыт может быть полезен другим. Исчезнут ощущения ненужности и жалости к себе. Мы потеряем интерес к вещам, которые подогревают наше самолюбие, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от эгоизма. Изменится наше мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и неуверенность в экономическом благополучии. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали. Мы поймем, что Бог делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли это звучит многообещающе? Нет. Все это произошло со многими из нас, с одними раньше, с другими позже. Все это становится явью, если приложить усилия.

Так мы подходим к **Десятому шагу**, согласно которому мы должны продолжать проверку нашей жизни с нравственных позиций и исправлять те новые ошибки, которые мы делаем на новом пути. Мы стали жить по-новому, когда мы разобрались с

прегрешениями нашего прошлого. Мы вошли в мир Духа. Наша следующая задача – развивать понимание и повышать действенность наших усилий. Это не приходит за один день. Это задача на всю оставшуюся жизнь. Продолжайте наблюдать за тем, чтобы снова не появились такие черты, как себялюбие, нечестность, злоба и страх. Если они появятся, надо просить Бога избавить нас от них. Надо немедленно обсудить это с кем-нибудь и попытаться избавиться от этих качеств без промедления. Если мы обидели кого-то, надо немедленно принести свои извинения и помириться. Любовь к другим и терпимость определяют наш кодекс.

И еще – мы перестали бороться с чем-либо или с кем-либо, даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам уже вернулось здравомыслие. Алкоголь редко будет интересовать нас. Если возникнет искушение, мы отшатнемся от него, как от огня. Мы будем подходить к жизни с разумных и реалистических позиций. У нас само собой появится новое отношение к алкоголю, которое не потребует от нас специальных усилий. Оно просто придет. В этом заключено чудо. Мы больше не боремся и не избегаем соблазнов. Мы ощущаем себя как бы вне сферы действия этих проблем и чувствуем безопасность и защиту. Мы больше не даем зароки, проблема ушла сама. Она больше не существует для нас. В нас нет самоуверенности, но нет и страха. Таков наш опыт. Таково наше состояние до тех пор, пока мы поддерживаем духовность.

Существует опасность, что, забросив всю духовную программу, мы, так сказать, почием на лаврах. Тогда нас подстерегает опасность, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. Просто каждый день нам дается отсрочка приговора при условии нашего духовного роста. Каждый день мы должны вносить в наши действия идею Божьей воли. «Как мне служить тебе? Да исполнится воля Твоя (не моя)». Примерно с такими мыслями мы должны жить изо дня в день. Только с такими

мыслями можно полагаться на свою волю. Это и есть ее разумное использование.

Немало было сказано о том, что Бог дает нам силу, вдохновение и цель в жизни, ибо он обладает всеобъемлющим знанием и мощью. Если мы прилежно следуем всем Его указаниям, то скоро мы ощущаем, как Его Дух вливается в нас. В какой-то мере мы осознали Бога. Мы стали развивать в себе это жизненно важное шестое чувство. Но мы не должны останавливаться на этом. Мы должны двигаться дальше, то есть совершать поступки.

Одиннадцатый шаг предлагает молитву и углубленное размышление. Мы не должны стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она помогает при усердии и соответствующем отношении к ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы можем предложить кое-что ценное и определенное.

Когда мы ложимся спать, мы мысленно оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня злобными, эгоистичными или бесчестными? Может, мы испытывали страх или должны извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-нибудь? Проявляли ли мы любовь и доброту ко всем окружающим? Что мы могли бы сделать лучше? Может, в основном мы думаем только о себе? Или мы думали о том, что мы можем сделать для других, о нашем вкладе в общее течение жизни? Не нужно только поддаваться беспокойству, угрызениям совести или мрачным размышлениям, ибо в этом случае наши возможности приносить пользу другим уменьшаются. Вспомнив события прожитого дня, мы просим прощения у Бога и спрашиваем Его, как нам исправить наши ошибки.

Проснувшись утром, надо подумать о предстоящих 24 часах жизни. Рассмотрим наши планы. В самом начале дня мы просим Бога направить наши помыслы в верное русло, уберечь нас от

жалости к себе, бесчестных поступков, корыстолюбия. В таких условиях мы можем с уверенностью полагаться на наши умственные способности – как-никак, а Бог дал их нам, чтобы мы ими пользовались. Наши мысли станут гораздо возвышеннее, когда мы освободим наши рассуждения от неверных мотивов.

Размышляя о предстоящем дне, мы можем испытывать неуверенность. Может быть, мы не способны решить, какие действия предпринять. Мы должны просить вдохновения у Бога, чтобы у нас появились интуитивные мысли или решения. Мы успокаиваемся и не нервничаем. Мы ни с кем и ни с чем не боремся. Мы с удивлением обнаруживаем, что, при продолжении подобной практики, через некоторое время правильные ответы приходят сами собой. То, что раньше было наитием или случайным проблеском вдохновения, становится рабочей частью ума. Так как вначале мы еще неопытны, поскольку мы совсем недавно установили контакт с Богом, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За самонадеянность нам, наверно, придется расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы сможем рассчитывать на него.

Мы заканчиваем период углубленного размышления молитвой, чтобы новый день открыл нам, каким должен быть наш следующий шаг, и чтобы нам было дано все то, что необходимо для решения наших проблем. В особенности мы просим освободить нас от своеволия и при этом помним, что не следует просить что-либо только для себя. Мы можем просить что-либо для себя, если это принесет пользу и другим. Мы никогда не молимся о том, чтобы осуществить свои эгоистические цели. Многие из нас потратили массу времени на это, но это никому не помогло. Нетрудно понять почему.

Если это возможно, мы просим наших жен или наших друзей и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углубленном

размышлении. Если мы принадлежим к религии, которая требует определенного утреннего ритуала, мы должны соблюдать его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то мы сами выбираем и изучаем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают. В течение дня, если появляются сомнения или сомнения по какому-то поводу, нужно остановиться на минуту и попросить Бога указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не мним себя центром вселенной, смиренно повторяя каждый день: «Да исполнится воля Твоя». От этого уменьшается опасность возникновения волнений, страха, злобы, беспокойства, жалости к себе и совершения необдуманных поступков. Мы становимся гораздо более умелыми. Мы не так легко утомляемся, потому что мы не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь таким образом, чтобы она устраивала только нас.

Все это, в самом деле, приносит помощь, поверьте нам.

Мы, алкоголики, страшно недисциплинированны, поэтому мы позволяем Богу дисциплинировать нас тем простым способом, который мы описали.

Но это еще не все. Все в большей мере требуются действия. «Вера без действий мертва». Следующая глава полностью посвящена **Двенадцатому шагу**.

Глава 7

РАБОТАЯ С ДРУГИМИ

Практика показывает, что наиболее стойкий иммунитет против алкоголя дает интенсивная работа с другими алкоголиками. Она помогает там, где все другие средства бессильны. Здесь мы подходим к нашему **Двенадцатому шагу**: несите смысл наших идей другим алкоголикам! Вы сможете помочь там, где никто другой не сможет. Вы можете завоевать их доверие, в котором они откажут другим. Помните, что они очень больны.

Ваша жизнь приобретет новый смысл. Следите за тем, как люди выздоравливают, как они, в свою очередь, начинают помогать другим, как они перестают быть одинокими, как вокруг вас возникает братство. Широкий круг друзей несет с собой ценный опыт, которым не следует пренебрегать. Мы уверены, что вы от него не откажетесь. Частые контакты с новичками и друг с другом станут яркими событиями вашей жизни.

Возможно, вы не знаете пьяниц, которые хотели бы бросить пить. Таких людей просто найти, побеседовав с несколькими врачами или священнослужителями, можно также побывать в больнице. Вам охотно помогут познакомиться с такими людьми. Не нужно сразу вести себя как проповедник или реформатор. К сожалению, существует множество предубеждений; если вы затронете их, то это усложнит вашу миссию. Священнослужители и врачи обладают компетентностью, которая может быть полезной для вас, но именно ваш алкогольный опыт делает общение с вами чрезвычайно полезным для других алкоголиков. Нужно

сотрудничать и ни в коем случае не заниматься критикой. Ведь наша единственная цель – оказать помощь другим.

Когда вы находите возможного кандидата в члены Сообщества Анонимных Алкоголиков, постарайтесь побольше узнать о нем. Если он не хочет бросить пить, не тратьте время на уговоры. Это может повредить ему в будущем. Это же самое следует посоветовать и семье. Близкие должны быть терпеливыми, должны понять, что они имеют дело с больным человеком.

Если же есть признаки, что он хочет бросить пить, поговорите с человеком, который более всего заинтересован в его излечении – это обычно жена. Вам нужно знать, как он ведет себя, каковы его проблемы, его прошлое, как далеко он зашел в своем алкоголизме, есть ли у него религиозные наклонности. Эта информация нужна, чтобы попытаться поставить себя на его место, чтобы понять, какой подход оказался бы успешным в вашем случае, если бы вы поменялись ролями.

Иногда разумно подождать, пока у него не начнется запой. Семья может возражать против этого, но, если состояние его здоровья не вызывает серьезных опасений, полезно пойти на этот риск. Не общайтесь с ним, пока он очень пьян, за исключением ситуаций, когда его поведение слишком буйное и семья нуждается в вашей помощи. Подождите конца запоя или, по крайней мере, просвета. Потом пусть кто-либо из его друзей или близких спросит его, не хочет ли он покончить с выпивкой, и готов ли он сделать все, что нужно для этого. Если он согласится, можно обратить его внимание на то, что есть один шакамы, который был алкоголиком и бросил пить. Нужно, чтобы кто-то рассказал ему о вашей принадлежности к обществу, члены которого пытаются помочь другим алкоголикам, поскольку это входит в программу их собственного выздоровления. Ему следует сказать, что вы будете рады поговорить с ним, если он захочет этого.

Если он не испытывает такого желания, не пытайтесь навязываться. Семья тоже не должна истерически уговаривать его, не следует рассказывать ему о вас слишком много. Нужно подождать конца следующего запоя. Можно оставить ему эту книгу, чтобы в момент просветления он мог ее полистать. Не существует каких-либо общих правил на этот счет. Семья сама должна решить, что лучше. Однако посоветуйте им не быть чересчур хлопотливыми, это может только все испортить.

Обычно не рекомендуется, чтобы семья рассказывала историю вашей жизни. Если это возможно, то вообще не следует знакомиться с человеком при помощи членов его семьи. Лучше знакомиться через врача или при содействии учреждения, где алкоголик проходит лечение. Если этот человек нуждается в госпитализации, то следует помочь ему, но насильственное помещение в больницу оправдано лишь в случае буйного поведения. Пусть врач скажет своему пациенту, что существует еще одно средство лечения.

Когда вашему подопечному станет лучше, врач может предложить ему встретиться с вами. Хотя вы уже говорили с членами семьи, не нужно их приглашать на первую встречу. Ваш подопечный тогда почувствует, что он может поговорить с вами свободно, не слыша постоянных укоров своих близких. Навестите его, пока он еще не окончательно оправился от последнего запоя. В состоянии подавленности он будет более восприимчив.

Если можно, постарайтесь встретиться с подопечным наедине. Сначала побеседуйте на общие темы. Через некоторое время перейдите на обсуждение алкогольных проблем. Расскажите ему о вашем опыте, симптомах, привычках, чтобы он начал говорить о себе. Если он захочет говорить, выслушайте его. Это поможет вам решить, как вести себя дальше. Если он необщителен, расскажите ему о своей жизни и о том, как вы бросили пить. Не говорите пока, как вам это удалось. Если он в серьезном настроении, расскажите о том вреде, который вам принес алкоголь, но

не пытайтесь морализировать или поучать. Если он в хорошем настроении, расскажите о ваших веселых приключениях в то время, когда вы еще выпивали. Сделайте так, чтобы он рассказал о своих похождениях.

Когда он увидит, что вы знаете все об алкогольных делах, начните говорить о себе как об алкоголике. Скажите, как вы были озадачены, когда поняли, что вы больны. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом. Пр продемонстрируйте на собственном примере, как рассуждает алкоголик перед тем, как выпить роковую первую рюмку. Рекомендуем вам сделать это так, как описано в главе, посвященной алкоголизму. Если он алкоголик, он сразу же поймет вас. Он будет сопоставлять вашу непоследовательность в суждениях со своей.

Если вы убедились, что имеете дело с настоящим алкоголиком, побеседуйте с ним о практической неизлечимости заболевания обычными средствами. Убедите его, основываясь на собственном опыте, что странное состояние ума, при котором алкоголик не может противиться первой рюмке, мешает ему полагаться при привлечении на свою силу воли. Не следует на этом этапе ссылаться на эту книгу, разве что он уже видел ее и готов обсудить с вами. Постарайтесь не вешать на него ярлык алкоголика. Он должен сделать выводы сам. Если он придерживается мнения, что он может контролировать потребление алкоголя, согласитесь с ним. Но скажите ему, что если дело зашло далеко, то рассчитывать только на свои силы нельзя.

Продолжайте говорить об алкоголизме как о болезни, как о смертельно опасном недуге. Расскажите ему о физических и психических проявлениях этого заболевания. Говорите в основном о вашем опыте. Объясните, что те, кто не понимают серьезности своего положения, обречены. Врачи, наверное, правы, когда они не хотят объяснять алкоголикам, к чему, в конечном счете, приводит потребление алкоголя, если, конечно, такой рассказ не

ведет к каким-либо положительным результатам. Но вы можете говорить о безнадежности положения больных алкоголизмом, потому что вы предлагаете решение проблемы. Скорее всего, ваш знакомый согласится, что у него есть многие, если не все, симптомы алкоголизма. Если его врач считает нужным сказать ему, что он алкоголик, тем лучше для вас. Даже если ваш знакомый не согласится с тем, что он алкоголик, у него появится любопытство, связанное с вашим случаем. Подведите его к тому, чтобы он задал вам вопрос, как вам удалось бросить пить. **Расскажите ему всю правду, как это произошло.** Подчеркните духовную сторону вашего исцеления. Если вы имеете дело с агностиком или атеистом, подчеркните, что **он не должен соглашаться с вашим пониманием Бога.** Он может сформировать свое представление о Боге, главное, чтобы он был готов поверить в Силу более могущественную, чем он, и жить, руководствуясь духовными принципами.

Когда вы беседуете с таким человеком, пользуйтесь бытовым языком для описания духовных принципов. Не нужно касаться его предубеждений, связанных с определенными теологическими терминами и идеями, в отношении которых у него нет полной ясности. Старайтесь не поднимать этих вопросов, какими бы ни были ваши собственные убеждения.

Если ваш подопечный принадлежит к определенной религии, то его религиозное образование может быть большим, чем ваше. В этом случае он может усомниться в том, что вы можете добавить что-либо новое к тому, что ему известно. Но он захочет узнать, почему религиозные убеждения не помогли ему, в то время как помогли вам. Возможно, его случай является одним из тех, когда одной веры недостаточно. Вера, чтобы быть действенной, должна сочетаться с жертвенностью и бескорыстными поступками, направленными на созидание. Позвольте ему убедиться, что вы не намерены учить его догматам религии. Признайте, что он знает

больше об этом, чем вы, но обратите его внимание на то, что, как ни глубоки его знания и вера, он, похоже, не смог использовать их в полной мере, иначе он не стал бы пить. Возможно, наш рассказ поможет ему увидеть, где на практике он не сумел осуществить принципы, которые ему так хорошо известны. Мы не представляем какую-либо веру или религию. Мы оперируем принципами, общими для большинства религий.

Расскажите о программе действий, которой вы следовали, объясните, как вы дали оценку своей жизни с нравственных позиций, как вы пересмотрели свое прошлое и почему вы теперь хотите помочь ему. Важно, чтобы он понял, что ваши попытки передать ему все, что вы знаете, играют важную роль в вашем собственном излечении. Фактически, он может помочь вам больше, чем вы ему. Объясните ему, что он вам ничем не обязан, что вы просто надеетесь, что он поможет другим, когда решит собственные проблемы. Напомните ему, что важнее заботиться о благе других, чем о своем собственном. Дайте ему понять, что вы не хотите принуждать его к чему-либо, что он может не встречаться с вами, если не захочет. Вы не обидитесь, если он не захочет иметь дело с вами, так как он уже помог вам больше, чем вы ему. Если ваши высказывания были здравыми, спокойными и проникнутыми пониманием, то, возможно, вам удастся приобрести друга. Может быть, его обеспокоило то, что вы говорили об алкоголизме. Хорошо, если это так. Чем отчаяннее он чувствует себя в этот момент, тем лучше, ибо это может заставить его следовать вашим советам.

Ваш кандидат может обосновать, почему ему не нужно следовать всем пунктам программы. Ему может показаться неприятной мысль о решительной переоценке своей жизни с нравственных позиций, в частности, необходимость обсуждать все это с кем-либо. Не пытайтесь опровергать его взгляды. Расскажите только, что вы когда-то чувствовали то же самое, но что вы сомневаетесь, что

сумели бы добиться прогресса, если бы практически не выполнили этот пункт программы. Во время первого визита расскажите ему о Братстве Анонимных Алкоголиков. Если у него появится интерес, дайте ему экземпляр этой книги.

Если ваш новый друг не хочет говорить о себе, не принуждайте его к этому. Он должен обдумать все, о чем вы беседовали. Если ваша беседа продлится, пусть он говорит о том, что его интересует больше всего. Иногда человек говорит, что он готов немедленно взяться за дело, и у вас может возникнуть желание поддержать его. Такая поспешность часто вредит делу. Если у него позднее возникнут проблемы, он будет считать, что виноваты в этом вы, так как вы вынудили его принять решение. В общении с алкоголиками лучше всего не проявлять чрезмерного рвения и не высказывать стремления переделать их. Никогда не пытайтесь снисходить к алкоголикам с моральных и духовных высот. Просто расскажите ему о духовных средствах исцеления и о том, как они помогли вам. Предложите ему вашу помощь и дружбу. Скажите ему, что если он хочет бросить пить, вы сделаете все, чтобы помочь ему.

Если его не интересует ваше предложение, если он хочет, чтобы вы были просто его банкиром или нянчились с ним во время его запоев, оставьте его на время, пока его настрой не переменится. Возможно, это произойдет некоторое время спустя, когда его состояние ухудшится.

Если он искренне заинтересовался и хочет снова увидеться с вами, попросите его почитать эту книгу перед вашей новой встречей. Это поможет ему принять решение. Не нужно оказывать на него давление, оно нежелательно, от кого бы оно ни исходило: от вас, от его друзей, от жены. Если ему суждено обрести Бога, желание должно родиться в нем самом.

Если ему кажется, что он может добиться результатов каким-либо другим путем или предпочитает иной способ духовного исцеления, пусть он следует голосу своего сознания.

У нас нет монополии на духовное общение с Богом. Наш подход оказался плодотворным, поэтому мы рекомендуем следовать нашему примеру. Обратите его внимание на то, что у алкоголиков много общего, и заверьте его в вашей готовности помочь. Пусть на этом ваша встреча закончится.

Не отчаивайтесь, если вы не найдете быстрого отклика. Попробуйте найти другого протеза и сделайте новую попытку через некоторое время. Наверняка вы найдете кого-то, кто будет в отчаянном положении и радостно примет предложенную вами помощь. Мы считаем бессмысленной тратой времени попытки преследовать человека, который не может или не хочет сотрудничать с вами. Если вы оставите такого человека на время, он вскоре может понять, что самому ему не справиться со своей бедой. Тратить слишком много времени на одного человека – значит лишить других шансов начать новую счастливую жизнь. Один из членов нашего братства не смог добиться успеха с первыми пятью-шестью алкоголиками, которым он пытался помочь. Он часто говорит, что, если бы он продолжал работать только с ними, он лишил бы шанса многих других, которых ему удалось вернуть к нормальной жизни.

Предположим, что вы пришли к своему протезу второй раз. Он прочитал эту книгу и говорит, что он готов пройти все Двенадцать шагов программы исцеления. Поскольку вы сами прошли когда-то этот путь, вы сможете дать ему массу практических советов. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь излечения и готов рассказать вам историю своей жизни, вы охотно выслушаете его, но не настаивайте на этом, если он хочет довериться кому-то другому.

Возможно, он разорен, и ему негде жить. Вы можете помочь ему найти работу или оказать ему некоторую материальную помощь. Но это не должно идти в ущерб вашим собственным обязательствам перед семьей или кредиторами. Возможно, вы захотите взять его к себе домой на несколько дней. Но будьте благоразумны. Это

можно делать только с согласия вашей семьи, и вы должны быть уверены, что человек не хочет всего лишь воспользоваться вашими денежными средствами, связями и квартирой. Позволив такое отношение к себе, вы причините ему вред. Это будет означать, что вы позволяете ему быть неискренним. Вы будете способствовать его разрушению, а не выздоровлению.

Не старайтесь уйти от ответственности, но уж если вы берете ее на себя, будьте уверены, что вы поступаете правильно. Помощь другим – основа вашего выздоровления. Недостаточно лишь изредка совершать какой-либо добрый поступок. Вы должны быть добрым самаритянином каждый день, если возникнет такая необходимость. Это может означать для вас бессонные ночи, отказ от удовольствий, помехи в вашей работе. Возможно, вам придется давать кому-то деньги и терпеть присутствие в доме постороннего человека, давать советы обезумевшим родственникам и женам, без конца ходить в полицию, в суд, в больницу, в тюрьму, в психиатрические и наркологические лечебницы. В любое время дня и ночи у вас будет звонить телефон. Ваша жена будет жаловаться, что вы мало уделяете ей внимания. Пьяница может сломать мебель в вашей квартире или прожечь матрас. Вам придется с ним драться, если он станет буйным. Вам придется вызывать врача и в соответствии с его указаниями давать успокоительные лекарства вашему протеже. В другой раз вам придется посылать за полицией или вызывать скорую помощь. Время от времени вы будете сталкиваться со всем этим.

Мы редко позволяем алкоголикам жить у нас в домах долгое время. Это плохо для них самих, и иногда создает серьезные проблемы в семье хозяина.

Если алкоголик не хочет следовать программе, не нужно прерывать связи с его семьей. Продолжайте поддерживать дружеские отношения. Предложите членам семьи духовный путь жизни. Если они примут ваши принципы, шансы на выздоровление главы семьи

повысятся. Даже если он будет продолжать пить, жизнь семьи станет более сносной.

Алкоголики, способные самостоятельно бросить пить и готовые сделать это, не нуждаются в благотворительности в общепринятом смысле слова. Люди, которые клячат деньги и просят на ночлег, даже не начав бороться с алкоголем, находятся на неверном пути. Однако мы изо всех сил пытаемся помочь во всем этом, если уверены, что человек принял решение бросить пить. Может показаться, что мы непоследовательны, но это не так.

Дело не в том, чтобы оказывать или не оказывать помощь кому-то, основной вопрос: когда и как оказывать помощь? Именно это часто определяет успех или неудачу в работе с алкоголиками. Как только мы встаем на путь оказания услуг, алкоголики немедленно начинают полагаться на нас, вместо того, чтобы полагаться на Бога. Они требуют то одного, то другого, заявляя, что не могут справиться с алкоголем, пока им не помогут наладить их материальную жизнь. Чепуха. Многие из нас на своей шкуре познали одну простую истину – есть у нас работа или нет ее, есть жена или нет, мы продолжаем пить, пока в первую очередь полагаемся на людей, а не на Бога.

Необходимо, чтобы в сознание алкоголика врезалась мысль, что он может излечиться вне зависимости от того, что сделают другие. Единственное условие – поручить себя Богу и, руководствуясь нравственностью, провести большую чистку в своем хозяйстве.

Теперь относительно домашних проблем. Алкоголику могут грозить: развод, уход жены из дома или просто сохраняющиеся натянутые отношения. Когда ваш подопечный компенсировал, как мог, ущерб, нанесенный его поведением своей семье, и подробно объяснил своим домашним новые принципы, которыми он собирается руководствоваться в будущем, он должен начать воплощать эти принципы в своем поведении дома, конечно, если у него есть

дом. Хотя его семья может быть виновата перед ним, он не должен обращать на это внимание. Он должен продемонстрировать свой духовный рост. Споров и обвинений нужно избегать как чумы. Во многих семьях это нелегко сделать, но это необходимо для достижения положительных результатов. Спокойные, ровные отношения в течение нескольких месяцев оказывают огромное влияние на атмосферу в семье. Люди, с резко отличающимися характерами, обнаруживают, что у них есть основа для взаимопонимания. Постепенно все члены семьи осознают и признают свои недостатки. Создается основа для их обсуждения в обстановке дружелюбия и взаимопомощи.

Увидев ощутимые результаты, семья, скорее всего, не захочет свернуть с этого пути. Со временем многие проблемы взаимного общения уйдут сами собой, при условии, что алкоголик продолжит соблюдать трезвость, проявлять внимание и готовность помочь, независимо от того, что говорит или делает кто-либо из членов семьи. Конечно, мы не всегда бываем на уровне этих требований. Но нужно немедленно попытаться исправить содеянное зло, иначе расплатой за это будет запой.

Если супруги не живут вместе или развелись, не следует торопиться с восстановлением семьи. Мужчина должен быть уверен в своем излечении. Жена должна понять и принять новый образ жизни своего мужа. Если их отношения возобновятся, они должны строиться на новой основе, так как прежняя оказалась непрочной. Это означает совершенно новые отношения, новый дух в общении. Иногда в обоюдных интересах лучше жить врозь. Совершенно ясно, что никаких строгих правил здесь быть не может. Алкоголик должен день за днем продолжать выполнять свою программу. Когда совместная жизнь станет возможной, обе стороны поймут это.

Алкоголики не должны думать, что они не смогут выздороветь, если не воссоединятся с семьей. Это не так.

В ряде случаев жена по той или иной причине никогда не сможет вернуться к мужу. Напомните вашему другу, что его выздоровление не зависит от людей. Оно зависит только от его взаимоотношений с Богом. Мы были свидетелями выздоровления людей, которые так никогда и не воссоединились со своими семьями. Видели мы и таких, которые слишком быстро воссоединялись с семьей и начинали снова пить.

Вы должны вместе с вашим подопечным день за днем двигаться по пути духовного прогресса. Если вы будете настойчивы, начнут происходить замечательные вещи. Оглядываясь назад, мы понимаем, что все, случившееся с нами после того, как мы отдали себя в руки Бога, намного превзошло наши планы и ожидания. Следуйте велениям Высшей Силы и со временем вы будете жить в новом, замечательном мире, какими бы ни были ваши теперешние обстоятельства.

Помогая алкоголику и его семье, вы ни в коем случае не должны принимать участия в их ссорах. Этим вы можете лишить себя возможности помогать этим людям в дальнейшем. Но напоминайте семье, что ваш подопечный очень болен и что к нему следует относиться, как к больному человеку. Предупредите их, что не нужно вызывать у больного злобу или ревность. Объясните, что недостатки его характера не исчезнут за один день. Покажите им, что он встал на путь духовного развития, попросите их быть терпеливыми и помнить о том, как важно для него быть трезвым.

Если вам удалось решить ваши собственные домашние проблемы, расскажите семье вашего подопечного, как вам удалось это сделать. Таким образом, не занимаясь критикой, вы сможете направить их на правильный путь. Да и рассказ о том, как вы с женой, преодолев все трудности, обрели новое понимание, стоит больше, чем любая критика.

Если мы духовно выздоровели, мы можем делать все то, что не рекомендуется делать алкоголикам. Принято считать, что

нам нельзя появляться там, где потребляют алкоголь, что мы не должны держать его у себя дома, что мы должны избегать пьющих друзей, что нельзя смотреть фильмы, в которых показывают сцены с выпивкой, что мы не должны заходить в бары, что наши друзья должны прятать бутылки, когда мы приходим к ним в дом, что мы не должны думать об алкоголе и нам не следует напоминать о нем. Наш опыт показывает, что это не так.

Ежедневно мы сталкиваемся со всеми этими ситуациями, которые мы якобы должны избегать. Алкоголик, который не может иметь дело со всем этим, все еще не избавился от того образа мышления, который сопутствует алкоголизму. Его духовный статус еще не закрепился. Ибо выходит, что его единственный шанс стать трезвым – это жить где-нибудь в Гренландии, но ведь даже там может появиться эскимос с бутылкой виски, который все погубит. Поговорите с любой женщиной, которая посылала своего мужа в отдаленные места, надеясь, что там ему удастся избежать алкогольных проблем!

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

Таким образом, наша цель состоит не в том, чтобы избегать тех мест, где выпивают, **если у нас есть основания находиться там**. Это включает бары, ночные клубы, танцы, приемы, свадьбы и даже обычные кутежи. Человеку, имевшему дело с алкоголиками, это может показаться искушением судьбы, но это не так.

Не забывайте, что мы выработали одно важное ограничение. Всякий раз спрашивайте себя: "Есть ли у меня какие-либо общественные, деловые или личные причины, чтобы идти куда-либо,

где будут пить другие, или я хочу урвать немного запретного удовольствия в атмосфере этих мест?” Если у вас есть причины, то вам нечего бояться. Можете пойти, можете остаться, делайте то, что считаете правильным. Но нужно быть уверенными в том, что вы стоите на прочном духовном основании и что вы правильно осознаете свои мотивы. Не думайте о том, что вы извлечете из ситуации, думайте о том, что вы принесете в нее. Но если у вас нет уверенности в себе, то вам лучше потратить это время на работу с другим алкоголиком.

Зачем сидеть с вытянутым лицом там, где пьют, и вздыхать о старых добрых временах? Если вы присутствуете на каком-то радостном событии, попытайтесь нести окружающим радость. Если это деловое свидание, энергично занимайтесь своим делом. Если вы в компании с человеком, который хочет закусить в баре, идите с ним в бар! Пусть ваши друзья знают, что они не должны менять своих повседневных привычек из-за вас. Как-нибудь при случае объясните им, почему вы не можете пить. Если вы объясните все как следует, лишь немногие впоследствии предложат вам выпить. Пока вы пили, вы все больше и больше уходили от обычной жизни. Теперь вы возвращаетесь к нормальной жизни, поэтому не нужно избегать общения с людьми только потому, что они употребляют спиртные напитки.

Ваше место теперь там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны. Если для этого вам придется посещать самые зланные места, не бойтесь этого. Руководствуясь такими побуждениями, живите в самой гуще жизни, и Бог убережет вас от бед и несчастий.

Многие из нас держат спиртные напитки дома. Нам они нужны, чтобы помочь новичкам пережить тяжелый период похмелья. Некоторые из нас угощают друзей, если они не алкоголики. Другие считают, что мы никому не должны предлагать алкоголь. Мы никогда не спорим по этим вопросам.

Мы считаем, что каждая семья, исходя из обстоятельств, должна решать эти вопросы сама.

Мы стремимся никогда не высказывать нетерпимости или ненависти к потреблению алкоголя как таковому. Опыт показывает, что такое отношение никому не помогает. Каждый алкоголик, к которому мы обращаемся, ожидает найти в нас именно такое отношение и испытывает огромное облегчение, когда видит, что мы не требуем введения сухого закона. Нетерпимость может оттолкнуть алкоголиков, чьи жизни мы могли бы спасти, если бы не проявили такой глупости. Не стоит также проповедовать даже умеренное потребление алкоголя, потому что ни один пьющий не хочет ничего слышать о выпивке от тех, кто ненавидит алкоголь.

Мы надеемся, что когда-нибудь Анонимные Алкоголики помогут людям осознать серьезность проблемы алкоголизма, но мы принесем мало пользы, если будем высказывать ожесточение и враждебность. Пьющие не захотят даже слушать нас.

В конце концов, мы сами создали свои проблемы. Бутылка была всего лишь их символом. К тому же, мы прекратили бороться с кем-либо или с чем-либо. Мы должны вести себя именно так!

Глава 8

ОБРАЩЕНИЕ К ЖЕНАМ*

Наша книга рассказывала почти исключительно о мужчинах. Но ведь сказанное нами в равной мере относится и к женщинам. Мы все больше распространяем нашу деятельность на пьющих женщин. Есть все основания утверждать, что пьющие женщины восстанавливают свое здоровье так же, как и мужчины, если они следуют нашим советам.

Но судьба каждого алкоголика связана с судьбами его близких: жены, которая дрожит от страха в ожидании следующего дебоша, отца и матери, которые видят гибель сына, крушение его жизни.

Среди нас есть жены, родственники и друзья, справившиеся с главной проблемой, есть и такие, которые еще не нашли счастливого разрешения своих трудностей. Мы хотим, чтобы жены анонимных алкоголиков обратились к женам тех, кто злоупотребляет алкоголем. То, что они расскажут, довольно типично для всех, связанных родственными узами с алкоголиками.

Будучи женами алкоголиков, мы, как никто другой, прекрасно понимаем все ваши проблемы. Мы хотим проанализировать ошибки в нашем собственном прошлом поведении.

* В этой главе, написанной в 1939 году, когда в сообществе АА было мало женщин, авторы исходят из предпосылки, что алкоголик в доме – это всегда муж. Но многие советы могут быть использованы теми, кто живет с женщиной-алкоголичкой, вне зависимости от того, продолжает она пить или соблюдает программу АА. Дополнительные источники информации приводятся в конце главы.

Мы хотим, чтобы у вас осталось впечатление, что никакая ситуация не является неразрешимой, и никакое горе нельзя считать непреодолимым.

Конечно, мы шли по трудной дороге. Нам пришлось иметь дело с оскорбленной гордостью, разочарованием, жалобами на судьбу, отсутствием взаимопонимания и страхом. Это печальные спутники жизни. Мы то сочувствовали своим мужьям, то испытывали к ним злобу. Некоторые из нас впадали то в одну, то в другую крайность, надеясь все же, что в один прекрасный день наши любимые снова станут прежними.

Нередко ставили нас в затруднительное положение наша верность и стремление к тому, чтобы наши мужья могли жить с высоко поднятой головой и быть как другие мужчины. Мы были бескорыстными и жертвовали собой. Мы без конца лгали, чтобы сохранить нашу гордость и поддержать репутацию наших мужей. Мы молились Богу, мы просили, мы были терпеливыми. Мы яростно размахивали кулаками, убегали из дома, устраивали истерики, приходили в ужас, искали сочувствия, заводили романы с другими мужчинами.

Наши дома превращались по вечерам в поле битвы. Утром мы целовались и мирились. Наши друзья советовали нам бросить наших мужей, и мы бросали их навсегда и снова возвращались к ним ненадолго, и снова надеялись, всегда надеялись. Наши мужья торжественно клялись, что они никогда больше не прикоснутся к алкоголю, и мы верили им, когда им уже никто не верил. А через несколько дней, недель или месяцев все повторялось снова.

Мы редко принимали друзей в доме, так как никогда не знали, в какое время и в каком виде появится хозяин дома. Мы почти ни с кем не виделись. Мы становились затворниками. Если нас приглашали куда-нибудь, наши мужья украдкой напивались так, что мы не получали никакого удовольствия от визита. Если же они не пили вообще, то жалость к себе делала их невыносимыми.

Финансовое положение семьи постоянно внушало тревогу. Работы или не было совсем, или грозило увольнение. Бронированная машина не привозила на дом конверт с зарплатой. Счет в банке таял, как снег в июне.

Иногда появлялись другие женщины. Как же ранило душу, когда мы узнавали об этом! Как горько слышать, что другие женщины понимают наших мужей лучше, чем мы!

Вереница кредиторов, шерифов, раздраженных водителей такси, полицейских, собутыльников, приятелей и даже женщин, которых они иногда приводили домой... При этом наши мужья считали, что мы такие негостеприимные. «Зануда, сварливая баба, только скуку нагоняешь», – говорили они. На следующий день они приходили в себя, а мы прощали их и старались все забыть.

Мы пытались сохранить в наших детях любовь к отцу. Мы говорили малышам, что папа болен, и это было гораздо ближе к правде, чем мы предполагали. Они поднимали руку на детей, выбивали дверные косяки, били фарфоровые украшения, хранимые как память, ломали клавиши фортепиано. В разгар всех этих безобразий они угрожали, что навсегда уйдут к другой женщине. В отчаянии мы пытались напиться сами – напиться, чтобы положить конец всей выпивке! Результат был неожиданный – похоже было, что нашим мужьям это нравится.

На этом этапе некоторые из нас разводились и переезжали с детьми к родителям. Потом нас сурово критиковали родители мужа за непостоянство. Но обычно мы не уходили. Мы оставались, несмотря ни на что. Мы, наконец, сами находили работу, так как нашим семьям грозила нужда.

Мы обращались к врачам, потому что запой становился все чаще. Нас пугали и приводили в смятение тревожные физические и умственные симптомы, все усиливающееся раскаяние, депрессия и чувство неполноценности, которые завладевали нашими любимыми. Как животные в упряжи, мы терпеливо, с огромными

усилиями карабкались и падали в полном изнеможении после каждой очередной попытки добраться до участка сухой земли. Большинство из нас дошло до последнего предела, где уже начинаются лечебные санатории, больницы и тюрьмы. Некоторые из нас стали слышать иступленные крики в бреду и узнали, что такое безумие. Часто совсем рядом подстерегала смерть.

Трудно было не ошибаться в таких условиях. Некоторые ошибки были связаны с тем, что мы ничего не знали об алкоголизме. Иногда мы смутно осознавали, что имеем дело с больным человеком. Если бы мы до конца понимали природу заболевания, мы, возможно, вели бы себя иначе.

Как может человек, который любит свою жену и детей, вести себя так эгоистично, так бессердечно, так жестоко? В таком человеке не может быть любви, думали мы. В то время, когда мы убеждали себя, что они бессердечны, наши мужья удивляли нас, принимая решение начать новую жизнь и относясь к нам с повышенным вниманием. Они обретали свои прежние привлекательные качества, а потом все вновь разбивалось вдребезги. Если мы спрашивали, почему их снова потянуло к выпивке, они находили какое-либо глупое оправдание или вообще не отвечали. Это было так больно и так непостижимо. Как могли мы так жестоко ошибиться в выборе мужчин, за которых мы вышли замуж? Когда они пили, они становились совершенно чужими. Иногда с ними так трудно было установить контакт, что они казались огражденными стеной.

Даже если они не любили свои семьи, как они могли до такой степени не видеть, что происходит с ними? Куда девалась их способность рассуждать, их здравый смысл, их сила воли? Почему они не понимали, что алкоголь разрушает их? Почему, когда мы говорили им об опасности, они соглашались, а сразу же после этого шли и напивались снова?

Такие вопросы задает себе каждая женщина, муж которой пьет. Мы надеемся, что эта книга ответит на некоторые из них. Воз-

можно, ваш муж живет в этом странном мире алкоголизма, где все искажено и преувеличено. Вы видите, что лучшей частью своей души он любит вас. Конечно, существует такое понятие, как несовместимость, но почти всегда это только кажется, что алкоголик не любит других и не считается ни с кем. Это объясняется тем, что он болен и исковеркан алкоголем, поэтому он говорит и делает чудовищные вещи. Сейчас в большинстве своем наши мужчины стали лучше, чем когда-либо раньше, как мужья и отцы.

Постарайтесь не осуждать вашего мужа-алкоголика, что бы он ни делал и ни говорил. Он всего лишь больной и неразумный человек. Относитесь к нему так, как если бы он был болен воспалением легких. Когда он сильно раздражает вас, помните, что он очень болен.

Существует важное исключение из всего сказанного выше. Мы понимаем, что есть люди с дурными наклонностями, в отношении которых никакое терпение не поможет. Алкоголик с таким складом характера будет орудовать содержанием этой главы, как дубиной, занесенной над вашей головой. Не позволяйте ему этого. Если вы убеждены, что он относится к этому типу людей, вам лучше расстаться с ним. Неужели вы должны позволить ему разрушить вашу жизнь и жизнь ваших детей? Ведь у него есть путь исцеления от алкоголизма, если он захочет сделать все, что требуется для этого.

Проблема, с которой вы пытаетесь справиться, обычно близка к одной из четырех, описанных ниже:

1. Ваш муж, возможно, не алкоголик. Просто он употребляет большие дозы алкоголя. Иногда он пьет постоянно, иногда сильно напивается только по праздникам. Возможно, он тратит слишком много денег на спиртное. Возможно, выпивка действует на его здоровье и психику, но он сам не замечает этого. Иногда его поведение создает чувство неловкости у близких и друзей. Он уверен, что может контролировать свое потребление спиртного,

что выпивка не причиняет ему никакого вреда, что его работа не позволяет ему обходиться без спиртного. Если вы назовете такого человека алкоголиком, он будет оскорблен. Мир полон таких людей. Некоторые из них со временем начинают пить умереннее или прекращают совсем, другие продолжают пить. Многие из этих последних через непродолжительное время станут настоящими алкоголиками.

2. Ваш муж не может контролировать потребление спиртного, он не может заставить себя бросить пить, даже когда хочет этого. Иногда он полностью теряет контроль над собой во время запоев. Он соглашается с тем, что положение именно таково, но убежден, что сможет исправиться. Он уже пробовал, с вашей помощью или без, бросить пить совсем или пить более умеренно. Возможно, он начал терять друзей. Выпивка начинает сказываться на его делах. Временами это беспокоит его, и он начинает понимать, что не может пить так, как пьют другие люди. Он иногда пьет по утрам или в течение дня, чтобы успокоить нервы. После серьезных запоев он испытывает раскаяние и хочет бросить пить. Но стоит пройти времени, и он снова начинает думать, что в следующий раз он сможет остановиться, выпив свою норму. Мы считаем, что этот человек находится в опасности. У него налицо признаки настоящего алкоголика. Возможно, пока он еще в состоянии нормально работать. В его случае еще не все потеряно. В своем кругу мы говорим о таких: «Он хочет захотеть бросить пить».

3. Этот муж зашел гораздо дальше, чем муж, описанный в категории 2. Хотя когда-то он был таким же, сейчас он в заметно худшем положении. От него отвернулись друзья, его дом превращен в бедлам, и его уволили с работы. Возможно, семья уже обращалась к врачу, и невеселый путь по больницам и санаториям уже начался. Он уже понимает, что не может пить, как другие люди, но не понимает почему. Он все еще думает, что сможет научиться этому. Возможно, он подошел к тому моменту, когда он отчаянно

хочет бросить пить, но не может. Его случай вызывает некоторые дополнительные вопросы, на которые мы попытаемся ответить. Описанная здесь ситуация совсем не безнадежна.

4. Возможно, вы уже совсем отчаялись с вашим мужем. Он уже побывал во многих лечебницах. Он агрессивен или, как кажется, совершенно невменяем, когда пьян. Иногда он начинает пить по дороге домой из больницы. Возможно, у него уже была белая горячка. Врачи качают головами и советуют вам поместить его в психиатрическое закрытого типа. Может быть, вам уже пришлось это сделать. Но все это не так страшно, как вам представляется. Многие из наших мужей прошли через все это. Но они излечились.

Давайте вернемся сначала к мужу, которого мы относим к первой группе. Как ни странно, именно с ним часто труднее всего. Он обожает выпивать. Алкоголь будоражит его воображение. За стаканом спиртного друзья становятся ближе. Вам тоже, возможно, нравится пить с ним, если он не переходит разумные пределы. Вы провели не один вечер вместе, беседуя за рюмкой у камина. Возможно, вам обоим нравятся вечеринки с выпивкой, и вам кажется, что на них было бы скучно без спиртного. Мы сами очень любили такие вечеринки и прекрасно проводили на них время. Мы знаем, что алкоголь может улучшать отношения. Некоторые из нас, хотя не все, считают, что алкоголь имеет свои преимущества, при условии, что люди не злоупотребляют им.

Первое условие успеха таково – никогда не раздражаться. Даже если ваш муж становится совершенно невыносимым и вам приходится временно расстаться с ним, не копите в себе злобу, если можете, конечно. Терпение и ровное настроение вам совершенно необходимы.

Наше следующее предложение таково – никогда не говорите ему, что он должен сделать по поводу своего пристрастия к алкоголю. Если он решит, что вы – «пила» и зануда, ваши шансы помочь ему будут равны нулю. Он использует это как повод,

чтобы пить еще больше. Он скажет вам, что вы его не понимаете. Вы можете оказаться в положении, когда вечерами вы будете в одиночестве, а он будет утешать себя в компании, состоящей не из одних мужчин.

Алкоголизм вашего мужа не должен испортить ваших отношений с детьми и друзьями. Им нужны ваше общество и ваша помощь. Несмотря на пьянство вашего мужа, можно жить полной и полезной жизнью. Мы знаем женщин, которые, оказавшись в таком положении, не поддались страху и даже продолжают жить счастливо. Не настраивайтесь на то, что вам удастся исправить вашего мужа. Возможно, вы не справитесь с этой задачей, как бы ни старались.

Мы знаем, что нашим советам нелегко следовать, но если вам удастся это сделать, вы сможете избежать многих неприятностей. Ваш муж со временем сможет оценить вашу рассудительность и терпение. Ваше поведение может заложить хорошую основу для разговора об алкогольных проблемах. Подождите, пока он сам поднимет этот вопрос. Не критикуйте его во время такого обсуждения. Попытайтесь лучше поставить себя на его место. Дайте понять, что вы хотите помочь ему, а не критиковать его.

Если такой разговор произойдет, предложите ему прочитать эту книгу или, по крайней мере, главу, посвященную алкоголизму. Скажите ему, что вы беспокоитесь, хотя, может быть, и зря. Просто вы считаете, что он должен точно знать, на какой риск идет, когда пьет слишком много. Покажите ему, что верите в его способность бросить пить или пить умереннее. Скажите ему, что вы не хотите лишать его удовольствий, но вам просто хотелось бы, чтобы он следил за своим здоровьем. Так вы сможете заинтересовать его проблемами алкоголизма.

Может быть, среди его знакомых есть несколько алкоголиков. Предложите ему вдвоем заняться с ними. Алкоголики очень любят помогать друг другу. Возможно, ваш муж захочет поговорить с одним из них.

Если такой подход не вызовет интереса у вашего мужа, лучше оставить эту тему, обычно после дружеской беседы он сам вернется к ней. Вам придется набраться терпения, но результат стоит того. Тем временем вы можете попытаться помочь жене другого алкоголика. Если вы будете придерживаться этих принципов во взаимоотношениях с мужем, он может прекратить пить или начать пить умереннее.

Предположим, однако, что ваш муж более похож на тип номер два. Мы рекомендуем здесь тот же подход, что и в первом случае. Но после его очередного срыва спросите его, действительно ли он хочет окончательно бросить пить. Не просите его сделать это ради вас или еще кого-нибудь. Просто спросите его, хочет ли он это сделать.

Не исключено, что он захочет. Тогда покажите ему эту книгу и расскажите все, что вы знаете об алкоголизме. Убедите его, что, так как книга написана алкоголиками, то они знают, что говорят. Расскажите ему несколько историй об алкоголизме, которые вы читали. Если вам кажется, что идея духовного исцеления покоробит его, предложите ему прочитать главу об алкоголизме. После этого у него может проявиться интерес к остальным главам.

Если у него проявится интерес, ваше сотрудничество будет значить очень много. Если он равнодушен или считает, что он не алкоголик, лучше оставить его в покое. Не принуждайте его следовать нашей программе. Семена уже посеяны в его сознании. Он знает, что тысячи людей, таких, как он, выздоровели. Но не напоминайте ему об этом, когда он пьян, это может вызвать у него раздражение. Рано или поздно он снова вернется к этой книге. Подождите, пока новые срывы не убедят его в необходимости начать действовать, потому что, чем больше вы будете торопить его, тем больше вы будете оттягивать его выздоровление.

Если ваш муж относится к группе номер три, то, может, вам повезет больше. Будучи уверенной в том, что он хочет излечиться, вы можете обратиться к нему с этой книгой, сияя радостью от-

крытия, как если бы вы нашли золотую жилу. Возможно, он будет настроен не столь оптимистично, как вы, но он наверняка прочтет эту книгу и, возможно, сразу же включится в программу. Если это не произойдет сразу, вам не придется долго ждать. Только не нажимайте на него. Пусть он сам примет решение. Спокойно отнесите еще к нескольким запоям. Говорите с ним о его состоянии или об этой книге, только если он сам заведет об этом разговор. Иногда лучше сделать так, чтобы ему вручил эту книгу не член семьи, а кто-либо посторонний. Такие люди могут побудить его к действию, не вызывая враждебности. Если ваш муж в целом нормальный человек, то на этом этапе у вас есть хорошие шансы.

Можно подумать, что люди, отнесенные нами к четвертой группе нашей классификации, совершенно безнадежны, но это не так. Многие члены АА принадлежали как раз к этой группе. Все махнули на них рукой. Казалось, поражение неизбежно. И, тем не менее, часто именно такие люди переживали яркое и впечатляющее исцеление.

Конечно, бывают исключения. Некоторые люди настолько разрушены алкоголем, что уже не могут остановиться. Иногда алкоголизм бывает отягощен другими расстройствами. Хороший терапевт или психиатр может сказать вам, насколько серьезны эти осложнения. Во всяком случае, попытайтесь заставить вашего мужа прочесть эту книгу. Она может вызвать у него энтузиазм. Если он уже находится в лечебнице закрытого типа, но сможет убедить вас или врача, что его намерения серьезны, дайте ему возможность попробовать наш путь лечения, если только врач не сочтет его психическое состояние ненормальным или опасным. Мы даем эту рекомендацию с уверенностью. В течение ряда лет мы работаем с алкоголиками, находящимися в таких лечебницах. С тех пор, как эта книга была впервые опубликована, Сообщество АА освободило тысячи алкоголиков из закрытых лечебниц и больниц всякого рода.

Большинство из них больше туда не вернулись. Так велика Божья власть!

Возможно, вы стоите перед противоположной проблемой. Ваш муж на свободе, но его необходимо поместить в закрытую лечебницу. Есть мужчины, которые не могут или не хотят бросить пить. Когда они становятся опасными для окружающих, мы считаем, что, для их же блага, их необходимо поместить в закрытую лечебницу, но, конечно, лучше сначала посоветоваться с хорошим врачом. Жены и дети таких алкоголиков проходят через кошмарные мучения, но, все же, более всех страдают сами алкоголики.

Бывают случаи, когда вы должны начать новую жизнь. Мы знаем женщин, которые делали это. Если такие женщины принимают духовный образ жизни, их жизненный путь становится намного легче.

Если ваш муж пьет, вы, может быть, беспокоитесь о том, что о вас думают другие люди, и не хотите встречаться с друзьями. Вы все больше замыкаетесь в себе и думаете, что все ваши друзья постоянно обсуждают вашу семейную ситуацию. Вы избегаете говорить о спиртном даже с вашими родителями. Вы не знаете, что сказать вашим детям. Когда ваш муж скверно пьян, вы дрожите в своем уединении, проклиная изобретение телефона.

Мы считаем, что не нужно испытывать столь уж сильную неловкость в связи с тем, что ваш муж пьет. Нет никакой необходимости обсуждать подробно состояние вашего мужа, но можно спокойно проинформировать ваших друзей о природе его заболевания. Постарайтесь при этом не порочить вашего мужа и не навредить ему.

Объяснив друзьям, что ваш муж больной человек, вы создадите новую атмосферу в ваших взаимоотношениях. Барьеры, возникшие между вами и вашими друзьями, исчезнут, и вместо них появятся взаимопонимание и сочувствие. Вы больше не будете испытывать смущение или чувствовать, что вы должны

извиняться за то, что у вашего мужа слабый характер. Ведь это неправда. Ваша уверенность в себе, ваше ровное настроение и отсутствие смущения чудесным образом улучшат ваши отношения с другими людьми.

Тот же самый принцип следует применять в общении с детьми. Когда между ними и отцом возникают раздоры во время его выпивок, лучше не становиться на чью-либо сторону, если, конечно, детей не нужно защищать от отца. Употребляйте свою энергию, чтобы добиться лучшего взаимопонимания между всеми, кто вас окружает. Тогда будет ослабевать то жуткое напряжение, которое создается в доме каждого алкоголика.

Нередко вам приходилось говорить начальнику вашего мужа или его друзьям, что он болен, в то время, как он был просто пьян. Старайтесь изо всех сил избегать таких ситуаций. Пусть он сам объясняется с другими людьми. Ваше желание защитить его не должно заставлять вас лгать людям, которые имеют право знать, где он и что он делает. Обсудите это с вашим мужем, когда он будет трезв и в хорошем настроении. Спросите его, что вам делать, если он снова поставит вас в положение, когда вам придется лгать. Но постарайтесь не ругать его за то, что он вынудил вас так вести себя раньше.

Есть и другая разновидность парализующего страха. Возможно, вы боитесь, что ваш муж потеряет работу, вы думаете о том позоре, с которым связано увольнение, о финансовых трудностях, в которых окажетесь вы с детьми. Это может случиться с вами или, возможно, бывало уже не раз. Если это случится снова, постарайтесь выработать в себе другое отношение к этой ситуации. Она ведь может оказаться и благом. Увольнение может убедить вашего мужа, что ему необходимо бросить пить. И вы поймете, что он может бросить, если захочет. Для многих из нас это несчастье оборачивалось во благо, ибо оно вело нас к открытию Бога.

Мы уже не раз говорили о том, что люди становятся более счастливыми, когда начинают жить на духовной основе.

Если Бог в состоянии решить одну из древнейших загадок – алкоголизм, то Он в состоянии решить и все остальные проблемы. Мы, жены, обнаружили, что мы, как и все другие люди, склонны жаловаться на судьбу, страдаем от гордости и тщеславия и обладаем всеми теми недостатками, которые делают людей эгоцентричными. Мы узнали, что нам тоже свойственны себялюбие и нечестность. Когда наши мужья начали применять духовные принципы в своей жизни, мы увидели, что было бы хорошо и нам последовать их примеру.

Сначала многие из нас думали, что мы не нуждаемся в помощи. Мы считали, что в целом мы – очень хорошие женщины, способные быть еще лучше, если бы только наши мужья перестали пить. Но думать, что мы слишком хороши, чтобы нуждаться в Боге, – довольно неумно. Теперь мы стремимся применять духовные принципы во всех областях нашей жизни. При этом мы замечаем, что наши собственные проблемы тоже решаются легче, чем раньше. Отсутствие страха, беспокойства и оскорбленного самолюбия благотворно сказывается на нашей жизни. Мы призываем вас присоединиться к нашей программе, ибо ничто так не поможет вашему мужу, как изменившееся отношение к нему, подсказанное вам Богом. Если это возможно, постарайтесь двигаться вперед рука об руку с вашим мужем.

Если вы вместе с мужем решите проблему алкоголя, вы, конечно, будете очень счастливы. Но ведь все проблемы нельзя решить сразу. Семена дали ростки в новой почве, но рост только начался. Несмотря на вновь обретенное вами счастье, в вашей жизни будут подъемы и падения. Многие старые проблемы останутся с вами. Так и должно быть.

Ваши вера и искренность должны выдержать испытания. Такая постоянная проба сил должна рассматриваться как составная часть вашей учебы, ибо таким образом вы будете учиться жить. Вы совершите ошибки, но если вы будете стараться их преодолеть, они не утянут вас на дно. Вы извлечете из них уроки. Преодолевая их, вы обретете лучший образ жизни, чем раньше.

Трудности, с которыми вам придется встречаться, это раздражение, оскорбленные чувства и злоба. Иногда ваш муж будет действовать или рассуждать безрассудно, и вам захочется сделать критическое замечание. Маленькая точка на горизонте вашей семейной жизни может превратиться в грозовое облако раздоров. Эти семейные ссоры очень опасны, особенно для вашего мужа. Часто именно на вас лежит ответственность за то, чтобы, по возможности, избегать их или не давать им перерасти в нечто большее. Помните, что сильное раздражение представляет смертельную опасность для алкоголика. Мы не хотим сказать, что вы должны соглашаться с мужем, когда существует нормальное различие во взглядах. Но не нужно выражать свое несогласие в раздраженных или резко критических тонах.

Вы с мужем обнаружите, что с трудными проблемами легче справиться, когда вы способны решать простые. В следующий раз, во время бурной беседы, каждый из вас должен сохранить за собой право сказать, улыбнувшись: «Это становится серьезным. Я прошу прощения, но это начинает задевать меня. Давай поговорим об этом как-нибудь в другой раз». Если ваш муж постарается строить свою жизнь на духовной основе, то он тоже будет делать все возможное, чтобы избегать разногласий и споров.

Ваш муж прекрасно понимает, что для семейной жизни одной трезвости мало. Он тоже хочет, чтобы все наладилось. Но не ждите от него слишком многого. Его образ мышления привычки выработывались годами. Терпение, снисходительность, понимание и любовь способны творить чудеса в этой ситуации. Покажите, что у вас есть эти качества и ваш муж оплатит вам сторицей. Правило жизни – живи и давай жить другим. Если вы оба готовы исправить ваши недостатки, у вас не будет поводов критиковать друг друга.

Мы, женщины, всегда храним в себе идеал мужчины и хотим, чтобы наши мужья соответствовали нашим идеалам.

Естественно, что теперь, когда он не пьет, появляется желание сравнить его с этим идеалом. Скорее всего, несоответствие будет очевидным, потому что он, как и вы, только начал развиваться. Будьте терпеливы.

Может появиться и чувство обиды в связи с тем, что наши любовь и преданность не могут излечить наших мужей от алкоголизма. Нам не нравится мысль, что какая-то книга или старания другого алкоголика могут за несколько недель сделать то, чего нам не удавалось добиться в течение многих лет. В такие моменты мы забываем, что алкоголизм – это болезнь, над которой мы не властны. Ваш муж первым скажет, что ваша преданность и забота привели его к тому, что он смог встать на духовный путь развития. Без вас он бы уже давно погиб. Когда вами овладевает чувство обиды, пытайтесь трезво оценить то хорошее, что у вас есть. Ведь вы снова вместе, алкоголь перестал быть для вашего мужа проблемой, и вы вместе трудитесь, чтобы создать такое будущее, которое еще недавно казалось невозможным.

У вас может возникнуть ревность к тем, кому ваш муж уделяет много внимания, в частности, к другим алкоголикам. Вы годами мечтали об общении с ним, а он тратит массу времени, помогая другим алкоголикам и их семьям. Вы считаете, что теперь он должен целиком принадлежать вам одной. Не забывайте тот факт, что работа с другими людьми нужна ему для того, чтобы сохранить собственную трезвость. Иногда он может увлечься этим до такой степени, что будет пренебрегать своими семейными обязанностями. Ваш дом будет наполнен чужими людьми. Некоторые из них вам, возможно, не понравятся. Его будут волновать их беды, а не ваши. Бесполезно говорить ему об этом и требовать больше внимания к себе. Мы считаем серьезной ошибкой приглушать его энтузиазм в работе с другими алкоголиками. Вы должны, по возможности, помогать ему в его работе. Мы предлагаем вам заниматься женами новых друзей вашего мужа. Им нужны совет

и любовь женщины, которая прошла с алкоголиком через все страдания жизни.

Возможно, вы с мужем жили довольно уединенно, потому что выпивки мужа часто изолируют жену от общества. Поэтому, может быть, вам, так же, как и вашему мужу, нужны новые интересы и дело, во имя которого вы будете жить. Если вы поможете ему, вместо того, чтобы жаловаться, то вы заметите, что избыточный энтузиазм уступит место нормальному человеческому желанию помочь. В вас обоих должно проснуться чувство ответственности за других людей. Вы и ваш муж должны думать о том, что вы можете дать жизни, а не что вы можете взять от нее. Это сделает вашу жизнь более полноценной. Ваша новая жизнь будет несравненно богаче, чем старая.

Может случиться так, что ваш муж начнет новую жизнь, и все будет прекрасно, а потом, к вашему разочарованию, он придет домой пьяным. Если вы считаете, что он искренне хочет бросить пить, вам не нужно тревожиться. Конечно, было бы лучше, если бы у него вообще не было срывов – а у многих бывает именно так, – но часто такие срывы идут на пользу. Ваш муж увидит, что его усилия в сфере духовной деятельности должны быть удвоенными, если он хочет выжить. Не напоминайте ему о его духовной ущербности, он сам все поймет. Подбодрите его и спросите, чем вы можете ему помочь.

Малейшие признаки вашего страха или нетерпимости могут снизить его шансы на выздоровление. В момент слабости ваш муж может использовать вашу неприязнь к его новым друзьям как тривиальное оправдание для того, чтобы начать пить снова.

Мы никогда не пытаемся устроить жизнь алкоголика таким образом, чтобы уберечь его от соблазнов. Малейшие попытки руководить его делами или ограничить его в общении с людьми с тем, чтобы избежать соблазнов, будут замечены им. Дайте ему понять, что он совершенно свободен и может бывать всюду. Это

очень важный момент. Если же он напьется, не вините себя в этом. Либо Бог освободил вашего мужа от алкогольных проблем, либо нет. Если нет, то лучше, чтобы вы сразу поняли это. В этом случае вам обоим нужно опять начинать с азов. Если вы не хотите повторения срывов, то положитесь на Бога, как в решении этой проблемы, так и во многом другом.

Мы понимаем, что дали вам много разных указаний и советов. Это напоминает поучение, за что мы просим прощения, потому что мы сами не всегда хорошо относимся к тем, кто нас поучает. Но все сказанное основано на опыте, часто мучительном. Мы приобрели его, пройдя через страдания, поэтому мы хотим, чтобы вы усвоили все это и избежали ненужных трудностей*.

Итак, мы обращаемся к вам, к тем, кто, возможно, скоро присоединится к нам, и говорим: “Желаем удачи, и да благословит вас Бог!”

* Сообщество членов семей анонимных алкоголиков – Ал-Анон – было образовано через 13 лет после того, как была написана эта глава. Хотя оно не связано с АА, оно использует общие принципы программы АА, как руководство для мужей, жен, родственников и людей, близких к алкоголикам.

Все написанное выше, хоть и обращено в основном к женам алкоголиков, ставит проблемы, с которыми сталкиваются все близкие страдающих алкоголизмом. Подразделение этого общества, Алатин, объединяет подростков – детей алкоголиков. Если в вашем городе нет отделения Ал-Анон, вы можете обратиться по адресу: World Service Office of Al-Anon Family Groups, Box 862, Midtown Station, New York, NY 10018-0862, USA.

Глава 9

НОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Женщины, члены нашего общества, предложили некоторые рекомендации женам, у которых мужья выздоравливают от алкоголизма. Может создаться впечатление, что такого мужа нужно завернуть в вату и поставить на пьедестал. На самом деле для того, чтобы войти в норму, требуется прямо противоположное. Все члены семьи должны сойтись на общей основе терпимости, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от себялюбия в семейных отношениях. У алкоголика, его жены, его детей, его родственников по линии жены существуют устойчивые представления о том, каким должно быть отношение к ним в семье. Все хотят, чтобы их желания уважали другие члены семьи. Мы считаем, что чем больше один член семьи требует, чтобы другие уступали ему, тем больше это возмущает других. Это вызывает раздоры в семье и делает всех несчастными.

Почему это так? Не в том ли причина, что каждый хочет быть главным? Разве не каждый член семьи пытается устроить семейную жизнь по своему вкусу? Разве не каждый пытается, сам того не осознавая, больше взять от семьи, чем дать?

Бросить пить – это только первый шаг на пути к настоящей жизни от прежних натянутых и ненормальных отношений. Один врач сказал нам: “Годы жизни с алкоголиком почти наверняка превращают жену или ребенка в невротика. Вся семья в какой-то мере больна”. Семья должна понимать в самом начале пути, что не всегда будет хорошая погода. Каждый может натереть ноги или отстать от других.

Могут встретиться привлекательные дорожки и обходные тропинки, по которым можно пойти и заблудиться.

Предположим, мы расскажем вам о некоторых препятствиях, с которыми столкнется семья; предположим, мы порекомендуем, как их избежать, или даже использовать к общей выгоде. Семья алкоголика страстно желает возвращения счастливых времен и уверенности в будущем. Все помнят то время, когда папа был романтичный, заботливый и удачливый в делах. Теперешняя жизнь невольно сравнивается с теми годами. И, конечно же, семья несчастлива, когда настоящее не выдерживает сравнения с прошлым.

Доверие к отцу в семье резко повышается. Все думают, что скоро начнется былая прекрасная жизнь. Иногда члены семьи требуют, чтобы она началась немедленно. Бог, считают они, просто обязан выдать им компенсацию за их затянувшееся ожидание. Но глава семьи годами разрушал деловые контакты, любовь, дружбу, здоровье – все это превращено в обломки или серьезно подпорчено. Понадобятся годы, чтобы расчистить завалы. Хотя на месте старых зданий со временем вырастут новые, более прекрасные, на их строительство уйдут годы.

Отец понимает свою вину. Ему понадобятся многие годы напряженной работы для восстановления финансового положения семьи, но не нужно упрекать его в этом. Возможно, у него уже никогда не будет много денег. Семья, обладающая мудростью, будет ценить его за попытки изменить к лучшему свою жизнь, а не за то, сколько он зарабатывает.

Время от времени семью будут преследовать призраки прошлого, потому что алкогольная карьера каждого алкоголика полна разного рода выходов, смешных, унижительных, постыдных и трагических. Первый импульс подсказывает, что все это нужно похоронить и, так сказать, засыпать могилку. Семья может быть одержима мыслью, что будущее счастье можно построить, только основательно забыв прошлое.

Мы считаем, что такой взгляд основан на эгоцентризме и находится в противоречии с новым образом жизни.

Генри Форд однажды мудро заметил, что опыт составляет высшую ценность жизни. Но это справедливо, если мы готовы использовать уроки прошлого. Мы растем по мере того, как мы признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на будущее. Прошое алкоголика становится основным достоянием семьи, часто к тому же единственным.

Это мучительное прошлое может иметь огромную ценность для тех семей, которые все еще борются за трезвость главы семьи. Нам кажется, что каждая семья, в которой мужчина перестал пить, в долгу перед теми, кто страдает от алкоголизма. Если это понадобится, следует извлечь свои ошибки, какими бы печальными они ни были, из потайных мест и показать другим, как к нам в схожей ситуации пришла помощь. Именно это делает нашу жизнь более ценной. Вы должны думать, что в руках Всевышнего наше темное прошлое превращается в величайшее достояние – ключ к жизни и счастью других. Ваш опыт поможет другим избежать смерти и горя.

Можно так раскапывать прошлые деяния, что они становятся проклятием для семьи, прямо настоящей чумой. Например, мы знаем случаи, когда у алкоголика или у его жены были любовные истории. В первом порыве духовного просветления они простили друг другу прошлое, и это сблизило их. Чудо примирения было совсем рядом. Потом, в силу той или иной причины, тот, кто чувствовал себя обиженным, начинал раскапывать старую историю и в гневе ворошил отболевшее. Некоторые из нас прошли через это ощущение нарастающей боли и знают, насколько это мучительно. Мужьям и женам иногда приходилось на время расставаться и дожидаться случая, когда чувство оскорбленной гордости будет побеждено. В большинстве случаев алкоголик оказывался способным вынести и это испытание, но не всегда. Поэтому мы считаем,

что если нет какой-либо веской причины, служащей оправданием, не нужно обсуждать прошлое.

Мы, члены АА, не имеем секретов друг от друга. Все мы знаем о бедах других алкоголиков. В обычной жизни это обстоятельство вызвало бы бесчисленные неприятности: скандальные сплетни, насмешки над другими и стремление воспользоваться преимуществами, которые дает знание интимных подробностей жизни других. У нас это встречается очень редко. Мы очень много говорим о других, но все наши разговоры удачно сочетаются с атмосферой любви и терпимости, которая царит у нас.

Другой принцип, которому мы строго следуем, заключается в том, что мы не рассказываем об интимных подробностях жизни другого человека, если не уверены, что он одобрил бы это. Мы предпочитаем, по возможности, ограничиваться нашими собственными историями жизни. Человек может критиковать себя или смеяться над собой, и это может произвести благоприятное впечатление на окружающих, но критика или насмешка в адрес других может произвести прямо противоположный эффект. Члены семьи должны очень внимательно следить за этим, потому что одно небрежное, неуважительное замечание может привести к катастрофическим последствиям. Мы, алкоголики, народ чувствительный. Многим нужны годы и годы, чтобы избавиться от этого серьезного недостатка.

Многие алкоголики – люди увлекающиеся и часто впадающие в крайности. В начале выздоровления, как правило, намечаются два направления. Человек либо пытается встать на ноги в финансовых делах, либо он так увлечен своим новым образом жизни, что он говорит и думает только о нем. В любом случае появляются семейные проблемы. Они в изобилии возникали у многих из нас.

Нам кажется опасным первое направление – попытка с наскока решить экономические проблемы. Это сначала окажет благоприятное воздействие на семью, так как все почувствуют, что в ближайшее время будут разрешены все финансовые трудности,

а потом – неблагоприятное, когда члены семьи увидят, что ими пренебрегают. Папа будет усталым по вечерам и занятым весь день. Он будет проявлять мало интереса к детям и раздражаться, когда его будут упрекать за его отношение к семье. Если же он не будет раздражительным, то, возможно, покажется скучным и неинтересным, а совсем не веселым и любящим, как хотелось бы его близким. Мама будет жаловаться на отсутствие внимания. Все почувствуют разочарование и дадут знать об этом отцу. Когда начинаются такие жалобы, возникает трещина. Глава семьи будет стараться изо всех сил, чтобы компенсировать напрасно потраченное время. Он будет стремиться к тому, чтобы восстановить свое состояние, и почувствует, что дела наконец-то идут хорошо.

Но мать и дети не всегда будут согласны с ним. Помня, как он к ним относился в прошлом, они считают, что отец должен им гораздо больше, чем они получают от него. Им хочется, чтобы он суетился вокруг них, чтобы они проводили время вместе, как это было до того, как он начал пить, и чтобы он показывал, что раскаивается в том, что причинил им горе. Но папа не так щедр, как бы им хотелось. Нарастает раздражение, а папа становится еще менее общительным. Иногда он взрывается, причем по самому ничтожному поводу. Семья озадачена. Все критикуют его и напоминают ему о его программе духовной жизни, с которой он явно не справляется.

Нужно избегать таких ситуаций. В их возникновении повинны и глава, и остальные члены семьи, хотя у всех есть свои оправдания. Споры не приносят пользы, они только осложняют обстановку. Члены семьи должны понять, что хотя, отец чудесным образом изменился, он все еще выздоравливает. Они должны благодарить судьбу за то, что он трезв и способен жить в этом мире, как раньше. Нужно хвалить его за его достижения и не забывать, что выпивка нанесла ему вред, исправить который способно только время. Если семья понимает это, никто не будет относиться всерьез к перио-

дам его капризов, депрессии или апатии, которые пройдут, если он будет сталкиваться с терпимостью, любовью и пониманием в своих духовных устремлениях.

Глава семьи должен понимать, что, прежде всего, именно он виновен в том, что произошло с семьей. Вряд ли ему хватит жизни, чтобы исправить содеянное. Вместе с тем, он должен понимать, что опасно сосредотачиваться только на достижении финансовых успехов. Хотя для многих из нас открыта дорога к улучшению материального положения, мы считаем, что деньги – совсем не главное. Для всех нас материальное благополучие стоит на втором месте, вслед за духовным, и никогда не наоборот.

Поскольку семья пострадала больше всего, свои основные усилия алкоголик должен направить на восстановление мира и благополучия в семье. Ему не удастся преуспеть ни в чем, если он не сумеет проявить бескорыстие и любовь под крышей собственного дома. Мы знаем, что есть трудные жены и трудные семьи, но тот, кто лечится от алкоголизма, должен помнить, что он сам в значительной степени сделал их такими.

По мере того, как каждый член семьи, в которой раздор, начинает видеть собственные недостатки и признавать их перед другими, он создает основу для полезного обсуждения отношений. Такие семейные обсуждения приносят пользу, если они проходят без ожесточенных споров, самоуничтожения, самооправдания или недоброжелательной критики. Постепенно мать и дети поймут, что они требуют слишком многого, а отец поймет, что он дает слишком мало. Давать, а не брать станет главным принципом семьи.

Представьте себе противоположную ситуацию. С самого начала отец успешно осваивает принцип духовной жизни. Он в мгновение ока становится другим человеком. Он с энтузиазмом относится к религии. Он неспособен заниматься ничем другим. Как только его трезвость становится привычной, семья начинает относиться к

этому новому папе сначала настороженно, а потом с раздражением. Разговоры о духовных проблемах не прекращаются ни днем, ни ночью. Он может потребовать, чтобы члены семьи срочно искали Бога вместе с ним, или проявлять полное безразличие к ним и провозглашать, что он выше мирских дел. Он может сказать жене, которая всю жизнь была верующей, что она ничего не смыслит в религии и что ей надо срочно, и пока не поздно, принять его разновидность духовности.

Если отец занимает такую позицию, то членам семьи это может не понравиться. Во-первых, они могут ревновать его к Богу, укравшему у них привязанность отца. Целя то, что он перестал пить, они без восторга отнесутся к тому, что Бог совершил чудо, которое не удалось совершить им. Многие забывают, что в том положении, в котором оказался отец, человеческой помощи было явно недостаточно. Они не понимают, почему их любовь и преданность не могли излечить отца. В конце концов, не так уж он духовен, наш отец, говорят они. Если он намерен исправить все, содеянное им в прошлом, то к чему все эти заботы обо всех, кроме собственной семьи? Помнится, он говорил что-то о том, что Бог позаботится о них. Как видно, их папочка немножко тронулся умом.

Нет, он совсем не свихнулся, как им может показаться. Многим из нас знаком энтузиазм такого папы. Мы тоже находились в состоянии духовного опьянения. Как отощавший старатель, оставшийся с последней коркой хлеба, мы натолкнулись киркой на золотую жилу. Радость преодоления бесконечной череды разочарований не знала границ. Отец чувствует, что он нашел нечто большее, чем золото. Какое-то время он не будет выпускать свое новое сокровище из рук. Он еще не понимает, что он затронул начало богатейшей жилы, которая будет приносить ему прибыль только в том случае, если он будет копать до конца жизни и настоит на том, чтобы все добытое раздавалось бесплатно.

Если семья окажет ему поддержку, то отец скоро поймет, что его система ценностей страдает от перекоса. Он увидит, что его духовное развитие однобоко, что для обычного человека, каким он является, духовная жизнь, исключая обязательства по отношению к семье, не так уж совершенна. Если семья поймет, что поведение отца всего лишь фаза его духовного развития, то все будет нормально. В атмосфере понимания и сочувствия эти причуды духовного младенчества отца скоро исчезнут.

Совсем иное может случиться, если семья будет осуждать и критиковать его. Отец может почувствовать, что многолетнее пьянство делало его неправым в любых спорах, но что теперь он всегда прав, раз Бог на его стороне. Если семья будет продолжать критиковать его, это заблуждение может стать стойким. Вместо того, чтобы относиться к семье, как положено главе, он все больше будет замыкаться в себе и считать, что у него есть духовное оправдание для такого поведения.

Даже если семья не во всем согласна с духовной деятельностью отца, нельзя запрещать ему заниматься ею. Даже если его отношение к семье отличается определенным пренебрежением и безответственностью, нужно, чтобы он помогал другим алкоголикам столько, сколько он хочет. В первые дни выздоровления это больше, чем что-либо другое, гарантирует ему трезвость. Хотя некоторые его выходки и высказывания могут раздражать и беспокоить, мы считаем, что этот человек более прочно стоит на ногах, чем тот, кто деловой и профессиональный успех ставит выше успеха в духовном развитии. У него меньше шансов снова начать пить, а это самое главное.

Те из нас, кто провел много времени, играя в духовность понарошку, со временем увидели, что это было несерьезно. Этот выдуманный мир был вытеснен большим чувством цели и все растущим осознанием присутствия Бога в нашей жизни. Мы пришли к

убеждению, что Он велит нам в мыслях наших быть с Ним рядом, в облаках, но обеими ногами прочно стоять на земле. Там, внизу, находятся все наши друзья, и там наша основная работа. Таковы реальности нашей жизни. Мы считаем, что интенсивная духовная жизнь вполне совместима с разумной и счастливой жизнью, в которой мы стремимся приносить пользу другим.

Еще одно практическое предложение – верят ли члены семьи в духовные ценности или нет, для них полезно все же проанализировать принципы, по которым пытается жить глава семьи. Вряд ли семья не одобрит эти принципы, даже если глава семьи все еще допускает ошибки в их практическом применении. Никто не может оказать большую помощь алкоголику, вышедшему на простор духовного пути развития, чем жена, которая также примет разумную духовную программу и сумеет воплотить ее в реальные дела.

В доме произойдут другие существенные перемены. Спиртное в течение многих лет делало главу дома недееспособным, поэтому главой дома стала жена. Она храбро взялась за дело. Обстоятельства сложились так, что она обращалась с отцом, как с больным или как с капризным ребенком. Если бы он даже хотел укрепить свои позиции в семье, он не смог бы сделать это, так как алкоголь постоянно ставил его в положение неправого. Мать составляла планы и давала всем указания. Отец обычно слушался, когда он был трезвым. Так женщина не по своей вине привыкает «носить дома брюки». Вернувшийся к нормальному образу жизни, отец пытается утвердиться в роли главы семьи. Это может привести к скандалу, если семья не заметит этих тенденций и не придет к какому-либо полюбовному соглашению.

Алкоголь заставляет многих рвать связи с окружающим миром. Глава семьи в течение многих лет не занимался никакой обычной деятельностью – не ходил в клуб, не занимался спортом, не исполнял своих общественных обязанностей.

Когда возвращается интерес ко всем этим вещам, со стороны членов семьи может возникнуть чувство ревности. Они могут посчитать, что отец так задолжал им за то время, когда пил, что теперь он должен принадлежать им целиком, и ему не следует уделять слишком много времени посторонним. Вместо того чтобы найти для себя новые сферы активности, мать и дети требуют, чтобы глава семьи оставался дома и своим обществом восполнял отсутствие у них широких интересов.

С самого начала супруги должны откровенно признать, что обоюдные уступки в некоторых вопросах совершенно необходимы, если они хотят, чтобы вся семья участвовала в создании нового образа жизни. Отцу придется проводить много времени с другими алкоголиками, но эта деятельность должна быть соразмерной с его другими обязанностями. Могут появиться новые знакомые, ничего не знающие об алкоголизме главы семьи, и общение с ними тоже потребует какого-то времени. Общественные дела также могут потребовать внимания. Хотя у семьи не было раньше религиозных связей, она может установить контакт или даже присоединиться к какой-либо религиозной организации.

Алкоголики, которые когда-то издевались над верующими, могут получить большую поддержку от такого общения. Обладая духовным опытом, алкоголик найдет много общего с верующими людьми, хотя по многим вопросам он будет с ними, возможно, расходиться. Если он не станет вступать в религиозные диспуты, он приобретет много новых друзей и отыщет новые способы получать радость от жизни и приносить пользу другим. Вступление его семьи и его самого в религиозную общину может привлечь всеобщее внимание. Он может подарить новые надежды и вдохновить какого-нибудь проповедника, священника или раввина, которые отдают себя служению людям в нашем беспокойном мире. Все вышеизложенное – всего лишь предложение. Мы не считаем все это обязательным для выполнения нашей программы. Не являясь

группой людей определенного вероисповедания, мы не пытаемся агитировать кого-либо присоединиться к той или иной вере. Эти вопросы каждый решает, советуясь со своей совестью.

Мы беседовали с вами о серьезных и, порой, трагических вещах. Мы имели дело с алкоголем в его худших проявлениях. Но мы отнюдь не мрачные люди. Если бы наши новые члены не видели никакой радости в нашем новом образе жизни, если бы в ней не было веселья, они бы не пошли с нами по одной дороге. Мы твердо убеждены, что нужно радоваться жизни. Мы не рассуждаем цинично о положении наций в мире, но мы и не берем на свои плечи мировые проблемы. Когда мы видим, как человека засасывает трясина алкоголизма, мы оказываем ему первую помощь и предоставляем все, что у нас имеется, в его распоряжение. Для его пользы мы рассказываем и заново переживаем все наши прошлые кошмары. Но те из нас, кто пытались взвалить на свои плечи все тяготы и страдания других, довольно быстро обнаруживали себя погребенным под этой ношей.

Поэтому мы считаем, что веселье и смех полезны. Посторонние приходят в ужас, когда мы весело смеемся над трагическими событиями нашего прошлого. Но почему бы нам не посмеяться? Мы выздоровели, и у нас сохранились силы, чтобы помогать другим.

Известно, что редко смеются люди с плохим здоровьем, а также те, кто не увлекается играми. Поэтому пусть каждая семья участвует в играх, будь то совместно или врозь, насколько это позволяют им обстоятельства. Мы уверены, что Бог хочет видеть нас счастливыми, радостными и свободными. Мы не хотим верить, что наша жизнь – юдоль слез, хотя когда-то она была именно такой. Но ведь все понимают, что мы сами стали причиной своего несчастья. Бог не навлекал его на нас. Избегайте намеренно создавать ситуации, приносящие страдания, но если беда все же случится, используйте ее, чтобы продемонстрировать всем Его могущество.

Теперь о вашем здоровье. Тело человека, исковерканное долгим злоупотреблением алкоголя, не может прийти в норму за одну ночь, так же как, не могут мгновенно исчезнуть извращенная логика мышления и депрессия. Мы уверены в том, что духовный образ жизни является мощным средством восстановления здоровья. Мы, исцеленные от алкоголизма, на редкость психически здоровы. Но мы были свидетелями чудесных превращений, произошедших с нашим здоровьем в целом. Почти никто из нас не сохранил следов разрушения организма.

Но из этого не следует, что мы не принимаем обычных мер для сохранения здоровья. Бог дал нам множество хороших докторов разных специальностей, психиатров, умелых практиков. Без колебаний обращайтесь к этим людям, если у вас возникают проблемы со здоровьем. Большинство из них делает все, что в их силах, чтобы люди были здоровы физически и психически. Помните, что хотя Бог творит чудеса среди нас, мы не должны преуменьшать заслуг врачей и психиатров. Их заслуги в лечении новичков и в поддержании их здоровья на последующих стадиях часто неоценимы.

Один врач, читавший книгу в рукописи, сказал нам, что употребление сладостей иногда очень полезно, если это не противопоказано в связи с другими заболеваниями. Он считает, что все алкоголики всегда должны иметь под рукой шоколад, чтобы в случае утомления быстро компенсировать затраты энергии. Иногда вечерами появляется смутное желание, которое можно удовлетворить конфетами. Многие из нас пристрастились к сладкому и заметили, что сладкое оказывает на нас благотворное влияние.

Немного о сексуальной жизни. Алкоголь является таким сильным сексуальным стимулятором для некоторых мужчин, что они увлекались им сверх всякой меры. Некоторые супружеские пары бывают разочарованы, когда муж, бросивший пить, становится практически импотентом. Если причина этого не будет

выяснена, может последовать эмоциональный срыв. С нами такое тоже случалось, но уже через несколько месяцев наши интимные отношения были лучше, чем прежде. Не бойтесь обращаться к докторам и психологам, если трудности в этой области не пройдут сами собой. Только в редких случаях сексуальные проблемы продолжались долго.

Иногда алкоголику трудно восстановить взаимоотношения с детьми. Пьянство запечатлелось в их юном сознании. Не говоря этого вслух, они могут искренне ненавидеть отца за то, что он причинил им и их матери. Иногда дети становятся жесткими и циничными. Они не могут простить и забыть то, что было. Это может тянуться месяцами, они не прощают даже тогда, когда мать приняла новый образ жизни и мышления отца.

Со временем они убедятся, что их отец стал другим человеком, и дадут ему понять это. Когда это случится, их можно будет приглашать к утренним периодам углубленного размышления, и они смогут принимать участие в повседневных беседах без злопамятства и предубеждения. С этого момента развитие отношений пойдет быстро. Часто после такого примирения результаты бывают просто поразительными.

Переходит ли семья на духовную основу или нет, алкоголик должен сделать это, если он хочет выздороветь. Другие должны убедиться в том, что реальность его нового состояния вне всякого сомнения. Члены семьи, жившие с алкоголиком, способны поверить, только увидев воочию.

Вот еще один последний случай – один из наших друзей был заядлый курильщик и пил много кофе. Несомненно, он злоупотреблял и тем, и другим. Заметив это и решив ему помочь, его жена начала корить его за такие привычки. Он согласился, что она права, но откровенно сказал, что не может переделать себя. Его жена была одной из тех женщин, с точки зрения которых в кофе и табаке заключено нечто греховное, поэтому она пилила его до тех пор, пока он не вспылил, а после пошел и напился.

Конечно, наш друг поступил неправильно, совершенно неправильно. Он должен был это признать и залатать прорехи, существовавшие среди его моральных преград. Хотя сейчас он один из самых активных членов АА, он все еще курит и пьет кофе, но, ни его жена, ни кто-либо из его друзей больше не осуждают его за это. Жена поняла, что была неправа, когда придавала такое значение проблеме курения и питья кофе на фоне необходимости устранения более серьезного заболевания.

У нас есть три лозунга, которые уместно здесь привести:

Сначала делай главное
Живи и давай жить другим
Тише едешь – дальше будешь

Глава 10

ОБРАЩЕНИЕ К РАБОТОДАТЕЛЯМ

Среди огромной армии работодателей есть один человек, запомнившийся нам. Большую часть своей жизни он провел в мире большого бизнеса, нанимая и увольняя сотни людей. Он знает, что представляют собой алкоголики, если смотреть на них глазами нанимателя. Взгляды, которые у него сложились, могут быть полезными для деловых людей в любой сфере деятельности.

Но предоставим слово ему самому:

Одно время я служил помощником управляющего отделом в корпорации, где количество служащих составляло 6600 человек. Однажды ко мне вошла секретарша и сказала, что мистер Б. настоятельно требует, чтобы я принял его. Я попросил ее передать ему, что мне не о чем с ним говорить. Я уже несколько раз предупреждал его, что у него остался единственный шанс. Незадолго до этого он дважды позвонил мне из Хартфорда и был пьян настолько, что с трудом ворочал языком. Я сказал ему, что он уволен окончательно и бесповоротно.

Секретарша вернулась и сказала, что звонил не мистер Б., а его брат и что он просил кое-что передать мне. Я все еще ожидал просьб о восстановлении на работе, но, оказывается, мне просили передать следующее: “Я хотел сообщить вам, что Пол выпрыгнул из окна высотной гостиницы в Хартфорде в субботу. Он оставил вам записку, в которой пишет, что вы – лучший начальник, которого он когда-либо встречал, и что вы ни в чем не виноваты”.

В другой раз, когда я вскрыл письмо, которое лежало на моем письменном столе, из него выпала вырезка из газеты. Это был искролог, посвященный одному из лучших продавцов, которые когда-либо работали у меня. После двухнедельного запоя он нажал пальцем ноги курок заряженного ружья – ствол ружья был у него во рту. За шесть недель до этого я уволил его за пьянство.

Еще один случай. Последовал междугородний телефонный звонок из Вирджинии, и я услышал слабый женский голос. Женщина интересовалась, действует ли страховка ее мужа. Четыре дня тому назад он повесился в сарае. Некоторое время тому назад я был вынужден уволить его за пьянство, несмотря на то, что он был человеком блестящего, острого ума и обладал прекрасными организаторскими способностями.

Таким образом, мир потерял трех замечательных людей, и случилось это потому, что я не понимал проблем алкоголизма так, как я их понимаю сейчас. По иронии судьбы, я сам стал алкоголиком. Если бы не помощь понимающего человека, со мной могло бы случиться то же, что и с ними. Мое падение обошлось фирме во много тысяч долларов, потому что подготовка руководителей в сфере бизнеса обходится недешево. Подобные потери не уменьшаются. Мы считаем, что в деловой сфере возникает множество ситуаций, которых можно было бы избежать, если бы общество в целом с большим пониманием относилось к проблеме алкоголизма.

Почти каждый современный наниматель чувствует себя ответственным за благополучие своих сотрудников и принимает меры, чтобы создать нормальные условия жизни и работы персонала. Алкоголики являются исключением из этого общего правила, что вполне понятно. Алкоголик кажется просто дураком первой категории. В силу специфических особенностей характера или личной симпатии к пьющему сотруднику наниматель может держать на работе алкоголика, даже когда терпение уже лопнуло. Некоторые

наниматели употребляют всевозможные меры излечения и увещевания. Довольно редко они проявляют отсутствие терпимости и такта. Мы, пользовавшиеся добротой лучших нанимателей, не можем осуждать их за то, что, в конце концов, они были вынуждены расстаться с нами.

Вот один типичный пример. Служащий одного из банковских объединений в Америке знал, что я бросил пить. Однажды он рассказал мне об одном сотруднике, который, по его мнению, несомненно, являлся алкоголиком. Мне показалось, что я смогу помочь в этой ситуации, и поэтому я провел с ним два часа, рассказывая ему об алкоголизме как болезни, описывая ее симптомы и последствия. Он прокомментировал мой рассказ следующими словами: «Очень интересно. Но мне кажется, что он завязал с алкоголем. Он только что закончил трехмесячный курс лечения, прекрасно выглядит, и к тому же Совет директоров сказал ему, что это его последний шанс».

Я сказал, что если развитие алкоголизма у этого человека пойдет так же, как у других, то скоро у него будет еще более сильный запой. Я чувствовал, что это неизбежно и что банк совершает несправедливость по отношению к своему служащему. Почему бы не познакомить его с кем-либо из наших людей? Это дало бы ему шанс. Я напомнил ему, что в течение последних трех лет не притрагивался к алкоголю, причем в таких нелегких условиях, когда из любых десяти человек девять спились бы. Почему бы не дать ему возможность выслушать мой рассказ? «Нет-нет, — сказал мой друг, — либо этот парень бросит пить, либо он лишится работы. Если у него окажется такая же сила воли, как у вас, и столь же сильный характер, он справится со своей дурной привычкой».

У меня опустились руки от отчаяния, потому что я видел, что мне не удалось ни в чем убедить моего друга. Он просто отказывался верить в то, что его сослуживец страдает от серьез-

ной болезни. Оставалось ждать, как будут разворачиваться события.

Конечно, тот человек снова напился и был уволен. После этого мы связались с ним. Не суетясь попусту, он принял принципы и образ жизни, которые излечили нас. Он теперь на пути к излечению. История эта наглядно показывает непонимание проблем алкоголиков и отсутствие опыта общения с ними у нанимателей. А это мешает им оказывать действенную помощь служащим, которые начали пить.

Если вы хотите помочь алкоголику, откажитесь от представления, что его отношение к алкоголю такое же, как ваше. Независимо от того, много ли вы выпиваете или пьете умеренно, или вообще воздерживаетесь от алкоголя, у вас есть свои установившиеся взгляды на алкогольные проблемы и, возможно, кое-какие предрассудки. Пьющих умеренно алкоголики часто раздражают больше, чем полных трезвенников. Если вы выпиваете время от времени и понимаете, какое действие производит на вас алкоголь, вы уверены в целом ряде вещей, которые имеют совершенно иной смысл применительно к алкоголику. Как пьющий умеренно, вы можете выпить, но можете и не пить. Вы в состоянии контролировать себя, когда бы вы ни захотели. Вы можете выпить вечером, а утром встать, потряхнуть головой и пойти на работу. Алкоголь не создает особых проблем в вашей жизни. Поэтому вам трудно понять, почему это должно быть иначе у других людей, разве что они глупцы или у них нет характера.

Когда имеешь дело с алкоголиком, часто возникает раздражение, как это может человек быть столь слабым, глупым и безответственным. И даже когда узнаешь больше об этой болезни, то бывает, что это чувство только усиливается.

Присмотревшись к алкоголику, работающему в вашей организации, вы поймете многое. Разве он не обладает блестящим и живым умом, воображением и обаянием? Разве он не отличный

работник? Разве нет у него трудолюбия и умения доводить дело до конца? Если бы вдобавок ко всем этим качествам он не пил, разве вы не хотели бы, чтобы он продолжал работать у вас? Разве он не заслуживает внимания в той же мере, что и все другие служащие, когда они болеют? Разве он не стоит того, чтобы бороться за его жизнь и здоровье? Если вы ответите «да», будь то по гуманным или деловым соображениям или по тем и другим вместе, то вам будет полезно прислушаться к следующим предложениям.

Способны ли вы отказаться от чувства, что вы имеете дело с привычкой, упрямством или слабой волей? Если вам трудно это сделать, то, наверное, полезно перечитать главы вторую и третью, в которых алкоголизм обсуждается как болезнь. Как деловой человек, вы должны сначала рассмотреть причину, а потом следствие. Если вы признали, что ваш служащий болен, не следует ли простить его за то, что он совершил в прошлом? Не следует ли забыть его прошлые прегрешения? Не стоит ли принять во внимание, что он был жертвой ущербного мышления, причиной которого было воздействие алкоголя на его мозг?

Я помню ощущение шока, которое я испытал, когда известный врач в Чикаго рассказал мне о случаях разрыва мозговой ткани под давлением спинномозговой жидкости. Разве удивительно, что алкоголик иррационален? Да и кто смог бы рассуждать здраво, когда мозг воспален? Умеренно пьющие не испытывают такого воздействия алкоголя на головной мозг, поэтому им плохо понятно помрачение ума, свойственное алкоголикам.

Возможно, ваш служащий скрыл от вас многие свои прегрешения, особенно серьезные. Они могут быть отвратительными. Вам трудно понять, как мог такой порядочный человек совершить столь неприглядные поступки. Но все эти поступки, какими бы плохими они ни были, можно объяснить действием алкоголя на мозг человека. Алкоголики в состоянии запоя или на выходе из

него совершают невероятные дела, даже если в нормальном состоянии они безупречно честны и порядочны. Впоследствии они испытывают отвращение к своим выходкам. Почти всегда пьяное кривлянье и пьяные проделки свидетельствуют ни о чем другом, как о временном состоянии.

Конечно, нельзя утверждать, что все алкоголики честные и справедливые люди, когда они не пьют. Это далеко не так, нередко алкоголики могут воспользоваться вашим добродушием. Увидев ваше стремление понять и помочь, кое-кто из них может попытаться извлечь для себя выгоду из вашей доброты. Если вы убедитесь в том, что алкоголик не хочет бросить пить, нужно уволить его, и чем быстрее, тем лучше. Если вы будете стараться удержать его на рабочем месте, то окажете ему плохую услугу. Увольнение может оказать на такого человека благотворное влияние. Это будет встряска, которая ему необходима. Я знаю, что в моем случае, что бы ни предпринимала компания, в которой я работал, это не остановило бы меня, потому что пока я сохранял свое место, я не мог уяснить себе, насколько серьезно мое состояние. Если бы они уволили меня, а потом сделали бы так, что я узнал бы о возможном пути решения моих проблем, изложенном в этой книге, я мог бы вернуться к ним здоровым человеком через полгода.

Но есть алкоголики, которые сами хотят бросить пить, и работа с ними дает очень хорошие результаты. Ваше понимание и участие по отношению к таким людям с лихвой окупятся.

Возможно, у вас есть кое-кто на примете. Он хочет бросить пить, и вы хотите помочь ему, даже если вы заинтересованы в нем только как в сотруднике. Теперь вы знаете кое-что об алкоголизме. Вы понимаете, что этот человек болен физически и психически. Вы готовы забыть все его прошлые выходки и проступки. Ваша тактика поведения с ним должна быть примерно следующая.

Заявите ему, что вы знаете, что он пьет, и потребуйте, чтобы он прекратил пить. Можете добавить, что цените его способности, хотите, чтобы он продолжал работать у вас, но, если он не прекратит пить, вам придется уволить его. Твердая позиция в этом вопросе помогла многим из нас.

Постарайтесь заверить его в том, что вы не намерены читать ему нотации, морализировать или осуждать его и что если вы это делали раньше, то по неведению. Если это возможно, скажите, что вы не питаете никакой неприязни к нему. Здесь нужно попытаться объяснить ему, что алкоголизм является болезнью. Скажите ему, что вы считаете его серьезно больным человеком, возможно, даже обреченным, и спросите, хочет ли он, зная это, излечиться. Вы спросите, потому что многие алкоголики настолько изуродованы и отравлены алкоголем, что уже не хотят бросить пить и вернуться к нормальной жизни. А хочет ли он? Согласен ли он сделать нужные шаги, выполнить все необходимое, чтобы навсегда бросить пить?

Если он говорит «да», то насколько это серьезно? Не думает ли он в глубине души, что вас можно обмануть, а потом, отдохнув и получив лечение, он сможет время от времени пропускать стаканчик-другой, как все нормальные люди? Мы считаем, что человека нужно подвергнуть достаточно серьезной проверке в этом вопросе. Следует убедиться в том, что он не обманывает вас или самого себя.

Вы сами должны решить, стоит ли вам говорить об этой книге. Если он колеблется и думает, что сможет снова пить в будущем, хотя бы пиво, его нужно уволить после следующего запоя, который у него обязательно наступит, если он алкоголик. Он должен усвоить это как следует. Либо вы имеете дело с человеком, который хочет и может выздороветь, либо это совсем другой случай. Если он не хочет выздороветь, то зачем тратить на него время? Возможно, это покажется чересчур жестоким, но это самый разумный путь.

Убедившись в том, что ваш служащий хочет излечиться и готов сделать все, что нужно для этого, вы можете предложить ему определенную программу действий. Большинству алкоголиков, если они выходят из состояния запоя, необходим курс терапевтического лечения. Эти проблемы нужно решать с вашим врачом. Какими бы ни были методы лечения, цель его – полностью очистить сознание и тело от воздействия алкоголя. Если ваш служащий окажется в опытных руках, то на это уйдет не так уж много времени и денег. Лучше, если физическое состояние нашего подопечного будет таким, чтобы он смог спокойно и разумно рассуждать и не нуждался в алкоголе. Если вы предлагаете ему пройти лечение, то, скорее всего, вам придется заплатить за него, но мы полагаем, что вы должны заранее дать понять, что впоследствии все эти расходы будут вычтены из его жалования. Лучше, чтобы он чувствовал ответственность за происходящее.

Если ваш сотрудник принимает ваше предложение, нужно объяснить ему, что терапевтическое лечение – это только малая часть того, что предстоит сделать. Хотя вы готовы обеспечить ему хорошее медицинское обслуживание, ему следует понять, что главное – в изменении его душевного настроя. Освободиться от алкогольной зависимости можно, изменив свой способ мышления и свое отношение к жизни. Каждому из нас приходится ставить выздоровление превыше всего, потому что без этого мы потеряли бы дом и работу.

Уверены ли вы в способности вашего служащего выздороветь? Что касается доверия, то способны ли вы сами отнестись к этому делу, как к сугубо личному? Способны ли вы никогда ни с кем без его согласия не обсуждать прошлых поступков вашего подопечного и лечения, которому он подвергнется? Когда он вернется на работу после лечения, неплохо основательно обсудить с ним все дела.

Но вернемся к предмету нашей книги. В ней содержатся всеобъемлющие рекомендации, касающиеся способов лечения алкоголизма. Возможно, некоторые предложения покажутся вам непривычными. Возможно, вам не понравится предлагаемый нами подход. Мы предлагаем все это совсем не как последнее достижение в области лечения алкоголиков, а просто потому, что нам этот подход помог. В конце концов, вам ведь нужны не методы сами по себе, а те результаты, которые они дают. Нравится это вашему служащему или нет, но ему придется узнать суровую правду об алкоголизме. Это не причинит ему никакого вреда, даже если он откажется от предлагаемого нами лечения.

Мы рекомендуем обратить внимание лечащего врача на нашу книгу, пока он будет лечить нашего алкоголика. Часто, если книга предложена сразу после того, как к больному возвращается способность читать и понимать прочитанное, а состояние алкогольной депрессии еще сохраняется, у него появляется полное осознание его состояния.

Мы надеемся, что врач скажет больному, каково его состояние, каким бы оно ни было. Когда больному дают эту книгу, лучше не говорить ему о том, что он должен следовать содержащимся в ней рекомендациям. Он должен самостоятельно принять решение.

Конечно, мы исходим из того, что переменившееся отношение к окружающему плюс содержание этой книги дадут положительный результат. В некоторых случаях так и будет, в других – нет. Но мы думаем, что если вы будете настойчивы, количество успешно исцелившихся среди ваших подопечных вас вполне удовлетворит. По мере того, как наша система исцеления находит новых и новых сторонников, мы надеемся, что ваши служащие смогут вступить в персональный контакт с кем-либо из нас. Мы уверены, что до тех пор многого можно добиться, воспользовавшись одной этой книгой.

Когда ваш служащий вернется на работу, поговорите с ним. Спросите его, полагает ли он, что ему удалось найти ответ на вопрос: как справиться с алкогольной проблемой? Если он чувствует, что может обсуждать свои проблемы с вами, если он знает, что вы поймете его и что вас не огорчит то, что он вам расскажет, ситуация может быть вполне благополучной для него.

В этой связи, сможете ли вы сохранить спокойствие, если он расскажет вам о себе вещи, которые шокируют любого? Он может признаться вам, что он подделал счета или что он планировал отбить у вас лучших ваших клиентов. Если он принял нашу платформу, которая обязывает его говорить всю правду, вы можете услышать все что угодно. Сможете ли вы списать все это, как расходы по неудачной сделке, и начать строить с ним новые отношения? Если он должен вам какую-то сумму денег, вам нужно договориться о сроках выплаты долга.

Если он начнет обсуждать с вами свою домашнюю ситуацию, вы, несомненно, сумеете сделать несколько конструктивных предложений. Может ли он быть откровенным с вами, при условии, что он не сплетничает и не критикует своих коллег? Ваше сочувственное отношение к бывшему алкоголику вызовет у него безграничное чувство преданности.

Самые первые враги алкоголика – это чувства обиды, ревности, зависти, разочарования и страха. Там, где люди объединяются вместе для организации делового предприятия, всегда будет соперничество и вытекающие из этого сложные внутренние взаимоотношения. Иногда нам, алкоголикам, кажется, что нас хотят выжить. Часто это не так, но в принципе наше пьянство может быть использовано во внутренних интригах.

Вспоминаю случай, когда один недоброжелатель позволял себе милые дружеские шуточки о пьяных приключениях своего сослуживца и таким образом сплетничал о нем.

В другом случае алкоголика поместили в больницу на лечение. Сначала об этом знали очень немногие, но очень скоро новость стала известна всем служащим компании. Естественно, это уменьшило шансы человека на выздоровление. Работодатель может оградить пострадавшего от такого рода сплетен. У него не должно быть любимчиков, и он всегда должен оберегать своих служащих от ненужного подстрекательства и несправедливой критики.

Как социальная группа, алкоголики – очень энергичный народ. Они умеют работать и умеют развлекаться. Пройдя лечение, алкоголик будет стараться изо всех сил работать как можно лучше. Будучи ослабленным физически и вынужденный приспособляться к жизни без алкоголя, он может перестараться. Возможно, вам придется сдерживать его желание работать по 16 часов в сутки. Возможно, вам придется уговаривать его пойти поразвлечься. Он будет стараться много работать с другими алкоголиками и, возможно, будет отвлекаться в рабочие часы. Было бы полезно предоставить ему в этом некоторую свободу – такая работа с ними необходима для него, чтобы поддерживать трезвый образ жизни.

Если ваш служащий проработал без употребления алкоголя несколько месяцев, его можно использовать для того, чтобы помочь другим вашим служащим, страдающим от алкоголизма, при условии, конечно, что они согласны привлечь третье лицо к обсуждению своих алкогольных проблем. Выздоровевший алкоголик, который занимает довольно скромный пост, может побеседовать с человеком, занимающим более высокое положение. Приняв совершенно иной образ жизни, он никогда не воспользуется преимуществами ситуации.

Вашему подопечному теперь можно доверять. Многолетний опыт уверток и оправданий, естественно, вызывает подозрение. Если вам теперь звонит его жена и говорит, что он болен, вы можете сразу подумать, что он пьян. Если он и в самом деле пьян, но все же хочет выздороветь окончательно, то он сам скажет вам

об этом, даже если это будет грозить ему потерей работы. Ибо он знает, что он должен быть честным, если он хочет выжить. Он будет уважать вас, если узнает, что вы не очень боитесь за него, ни в чем его не подозреваете и не пытаетесь искусственно оградить его от возможных искушений, связанных со спиртным. Если он сознательно следует программе выздоровления, он может бывать везде, где это нужно по роду его деятельности.

Если он споткнется снова, хотя бы раз, вам придется самому решать, уволить его или нет. Если вам кажется, что он нетверд в своем решении, то вам нужно уволить его. Если же вы считаете, что он делает все, что может, то можно дать ему еще один шанс. Но вы не должны чувствовать себя обязанным держать его на работе, ибо вы уже выполнили то, что обещали ему.

Есть еще одна вещь, которую вы можете попытаться сделать. Если вы руководите большой организацией, ваши младшие начальники могут держать у себя экземпляры этой книги. Вы можете дать им понять, что вы не ведете борьбу с алкоголиками нашей организации. Эти младшие начальники часто оказываются в затруднительном положении. Работающие с ними люди часто являются их друзьями. И по той или другой причине они часто покрывают их, надеясь, что со временем они опомнятся и бросят пить. Они иногда рискуют своим положением, стараясь помочь алкоголикам, которых давно надо было уволить или дать им возможность вылечиться.

Прочитав эту книгу, ваш младший руководитель может подойти к такому человеку и сказать примерно следующее: «Послушай, Эд, ты хочешь бросить пить или нет? Ты меня сильно подводишь каждый раз, когда напиваешься. Это несправедливо с твоей стороны. Ни я, ни фирма не должны страдать от твоей скверной привычки. Я тут узнал кое-что об алкоголизме. Если ты алкоголик, то ты серьезно болен.

А ведешь ты себя именно как алкоголик. Фирма хочет помочь тебе вылечиться, и если ты заинтересован в этом, то есть один способ, ведущий к исцелению. Если ты будешь лечиться, тебе простят твое прошлое, и то, что ты проходил лечение, нигде не будет упоминаться. А если ты не можешь или не хочешь бросить пить, я думаю, что тебе следует уйти по собственному желанию».

При этом ваш младший руководитель может не соглашаться с содержанием книги. Он может, а часто должен, не показывать ее служащему, склонному к выпивке. Но, по крайней мере, он будет понимать сущность проблемы, и его не будут больше вводить в заблуждение обычные обещания алкоголика больше никогда не пить. Он сумеет найти правильную линию поведения по отношению к таким людям и будет действовать честно и открыто. Для него впредь отпадут все причины, чтобы покрывать пьющего сослуживца.

Подведем итоги. Нельзя увольнять человека за то, что он алкоголик. Если он хочет бросить пить, нужно дать ему шанс. Если он не хочет или не может им воспользоваться, его следует уволить. Исключения из этого правила редки.

Мы считаем, что такой подход имеет целый ряд преимуществ. Он позволяет излечиться хорошим работникам. Вместе с тем, у вас не будет сомнений, когда вам придется уволить человека, который не может или не хочет бросить пить. Алкоголизм может принести большой ущерб вашей организации в результате потерь рабочего времени, сотрудников и репутации. Мы надеемся, что наши предложения помогут вам ликвидировать эти, подчас серьезные, проблемы. Мы полагаем, что вполне разумно призвать вас положить конец этим потерям и дать шанс на выздоровление тем из ваших служащих – алкоголиков, которые способны им воспользоваться.

Недавно мы обратились к вице-президенту большого промышленного концерна. Он сказал: «Я очень рад, что вы сумели победить свое пристрастие к алкоголю. Но наша политика за-

ключается в том, чтобы не вмешиваться в личную жизнь наших сотрудников. Если кто-либо так пьет, что это сказывается на его работе, то мы увольняем его. Я не понимаю, чем вы можете нам помочь, потому что у нас нет проблемы алкоголизма». Эта компания тратит миллионы на исследовательские работы ежегодно. Стоимость производства исчисляется с точностью до цента. Есть места отдыха и развлечений. Есть система страхования жизни. Проявляется деловой и чисто гуманитарный интерес к благополучию служащих. Но когда дело доходит до алкоголизма – им кажется, что такой проблемы у них нет.

Возможно, такой подход довольно типичен для предпринимателей. Будучи осведомлены через своих членов, по крайней мере, с точки зрения алкоголиков, со многими сторонами деловой жизни страны, мы только улыбались, слушая искреннее мнение этого человека. Он был шокирован, узнав, во что обходится алкоголизм его компании. В ней работают многие настоящие и потенциальные алкоголики.

Нам кажется, что управляющие крупными предприятиями не представляют себе реальных масштабов алкоголизма. Даже если вам кажется, что эта проблема у вас не существует, имеет смысл еще раз проверить свой персонал. Возможны неожиданные открытия.

Конечно, в этой главе речь идет о настоящих алкоголиках, больных, опустившихся людях. Наш друг, вице-президент, имел в виду обычных любителей выпить и гуляк. Конечно, по отношению к таким людям его политика вполне разумна, но он не отметил различие между ними и алкоголиками.

Не нужно думать, что служащий-алкоголик отнимет у вас непомерно большое количество времени и потребует повышенного внимания. Не надо делать из него любимчика. Те люди, которые способны излечиться от алкоголизма, в этом не нуждаются. Они не будут навязывать вам свое общество и свои проблемы. Они

будут вкалывать изо всех сил и будут признательны вам всю оставшуюся жизнь.

В настоящее время я являюсь владельцем небольшой компании. У меня работают два бывших алкоголика, и они работают за пятерых. А как может быть иначе? У них появилось новое мировоззрение, они спаслись от смерти. Я помог им встать на ноги, и эта моя деятельность доставила мне чувство огромного удовлетворения*.

* Адрес АА находится в самом начале книги. Мы будем рады вступить с вами в контакт или помочь вам, если вы нуждаетесь в помощи.

Глава 11

ЗАГЛЯНЕМ В ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Для большинства людей алкоголь связан с весельем и общением с друзьями. Он будит воображение, приносит освобождение от забот, скуки и беспокойства. Он дает ощущение радостной близости с друзьями и заставляет думать, что жизнь прекрасна. Совсем другое испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежних радостей, они остались только в воспоминаниях. Никогда не удавалось нам воскресить в себе счастливые моменты прошлого. Мы испытывали настойчивое желание получать удовольствие от жизни, как когда-то. И вместе с тем, нами владела болезненная, навязчивая идея, что произойдет чудо, мы вновь обретем утраченный контроль, и возвратятся времена, когда мы были счастливы. Мы делали еще одну попытку и снова испытывали горечь поражения.

Чем меньше терпения по отношению к нам оставалось у окружающих, тем в большей степени мы изолировали себя от общества, от самой жизни. Мы стали подданными короля Алкоголя, дрожащими обитателями его безумного царства. Леденящий душу туман одиночества окутал нас, все сгущаясь и становясь чернее. Некоторые из нас отыскивали для себя злачные места, в надежде найти понимание и одобрение. На время это давало утешение, а потом следовало забытие и страшное пробуждение, когда перед нами вставали четыре чудовищных всадника – Ужас, Замешательство, Разочарование, Отчаяние. Несчастные пьяницы, которые прочтут эту страницу, поймут, о чем идет речь.

Время от времени какой-нибудь непросыхающий пьяница в редкую минуту трезвости говорит себе: «Мне совсем не хочется выпить. Я чувствую себя гораздо лучше. Я лучше работаю. Мне сейчас гораздо лучше». Как люди, ранее страдавшие от алкоголя, мы только улыбаемся, слыша все это. Наш друг напоминает нам мальчика, который насвистывает что-либо в темноте, чтобы побороть страх. Наш друг обманывает себя. На самом деле он многое отдал бы за то, чтобы как следует выпить, но при этом чувствовать себя нормально. Скоро он возьмется за старое, потому что без алкоголя он чувствует себя несчастным. Он не представляет себе жизни без алкоголя. Потом наступит время, когда он не сможет представить себе ни жизнь без алкоголя, ни жизнь с чередой запоев. Он познает такое одиночество, которое известно лишь немногим. Он окажется у обрыва. Он захочет умереть.

Мы рассказали, как мы выбирались из этого состояния безысходности. Вы говорите себе: «Да, я хочу бросить пить. Но неужели я должен обресть себя на жизнь, в которой я вижу себя глупым, скучным и мрачным, как те благочестивые моралисты, которые мне так несимпатичны? Я знаю, что должен обходиться без алкоголя, но как это сделать? Можете ли вы предложить равноценную замену?»

Да, такая замена есть, и это намного больше, чем просто замена. Это наше братство АА. Там вы сможете освободиться от забот, скуки и беспокойства. Ваше воображение снова пробудится. Жизнь, наконец, обретет смысл. Перед вами лежат лучшие годы вашей жизни. Таким нам представляется наше братство, и таким же оно покажется и вам.

«Как войти в ваше братство? – спрашиваете вы – Где можно найти этих людей?»

Вы найдете их по соседству. Рядом с вами умирают беспомощные алкоголики, подобно людям на тонущем корабле. Если вы живете в большом городе, их сотни вокруг. Стоящие на разных ступенях общественной лестницы, богатые и бедные, они – буду-

щие члены АА, среди них вы найдете себе верных друзей на всю жизнь. Вы будете связаны с ними новыми для вас отношениями, вы вместе избежите катастрофы и плечом к плечу отправитесь в путь. Тогда вы поймете, что значит отдавать себя другому, чтобы он выжил и заново открыл для себя радость жизни. Вы познаете в полной мере смысл выражения: «Возлюби своего ближнего как самого себя».

Может показаться невероятным, что эти люди смогут стать снова счастливыми, уважаемыми и способными приносить пользу. Как могут они подняться из своего состояния падения, безнадежности и полной утраты репутации? Практический ответ на этот вопрос заключается в том, что поскольку нам удалось это сделать, то это посильно и для вас. Если вы хотите этого больше всего на свете и готовы воспользоваться нашим опытом, вы достигнете намеченной цели. Мы все еще живем в мире чудес. Наше выздоровление является доказательством этого.

Мы надеемся, что когда появится эта книга, подобно соломинке в море алкоголизма, потерявшие надежду алкоголики схватятся за нее, чтобы обрести спасение. Многие из них, мы уверены, встанут на ноги и смогут жить дальше. Они войдут в контакт с другими алкоголиками, и в каждом городе и поселке появятся братства АА, которые станут прибежищем для тех, кто ищет выход из тупика.

После прочтения главы «Работая с другими», вы в основном поняли, как мы устанавливаем контакт с другими алкоголиками и помогаем им восстановить здоровье. Предположим теперь, что благодаря вам несколько семей приняли новый образ жизни. Теперь вы хотите узнать, как вести себя дальше. Возможно, лучший способ показать вам ваше будущее – это описать, как росло наше братство. Вот наш короткий рассказ.

Много лет тому назад, в 1935 году, один из нас поехал в некий город на западе страны. С деловой точки зрения, поездка оказалась

неудачной. Если бы ему удалось задуманное, он бы в финансовой области встал на ноги, что казалось ему в тот момент жизненно важным. Но его затея привела к судебному иску и полностью провалилась. Судебное расследование проходило в обстановке споров и недоброжелательства.

Так он оказался в незнакомом месте с чувством горького разочарования, опозоренный и почти без средств. Физически надломленный, не пивший лишь в течение нескольких месяцев, он понял, что попал в серьезную переделку. Ему хотелось посоветоваться с кем-нибудь, но с кем?

Однажды в полдень он мерил шагами вестибюль гостиницы, размышляя над тем, где достать денег, чтобы оплатить счет за проживание. Вдруг он увидел под стеклом лист с адресами местных церквей. Рядом была дверь в бар, который выглядел вполне привлекательно. Там веселились люди. Там он сможет найти понимание, и ему станет легче. Конечно, если не выпить, то, наверно, ему не хватит храбрости познакомиться с кем-нибудь, чтобы не чувствовать себя одиноким в выходные дни.

Конечно, ему не нужно пить, но ведь можно взять бутылку имбирного лимонада и посидеть за столиком в надежде завязать разговор. Ведь он уже не пьет полгода. Неужели он не сможет ограничить себя, скажем, тремя рюмками? Им овладел страх. Он понимал, что стоит на тонком льду. Опять это коварное, старое помрачение ума – та самая первая рюмка. Он постоял в раздумии и пошел в тот угол, где лежал список церквей. Из бара все еще доносилась музыка и веселые разговоры.

А как же его обязательства, подумал он, его семья, другие люди, которые умрут без него, потому что так и не узнают, как им выздороветь? Да-да, те, другие алкоголики! Они ведь должны быть и в этом городе. Он должен связаться с каким-нибудь местным священнослужителем. Его разум вернулся к нему, и он возблаго-

дарил Бога. Выбрав наугад одну церковь из списка, он вошел в будку и снял телефонную трубку.

Его звонок в церковь привел его к одному жителю этого города, который когда-то был способным и уважаемым человеком, а сейчас докатился до самого дна в своем безудержном пьянстве. Ситуация была типичная – семья почти развалилась, жена больна, дети в полной растерянности, счета не оплачены, репутация погублена. У него было отчаянное желание прекратить пить, но он не видел выхода, потому что уже перепробовал множество путей. Осознавая с горечью, что он в чем-то ненормален, он не понимал в полной мере, что это значит – быть алкоголиком*.

Когда наш друг рассказал ему о своем опыте, тот человек согласился, что сколько бы он ни напрягал свою волю, ему не удастся удержаться от выпивки в течение длительного времени. Он согласился, что ему необходим духовный опыт, но цена исцеления показалась ему слишком высокой. Он рассказал, что он жил в непрерывной тревоге, что о его алкоголизме станет известно. Он жил в знакомом нам заблуждении всех алкоголиков, думающих, что только немногие знают об их пьянстве. Зачем, говорил он, окончательно разрушать свой бизнес? Ведь это принесет еще большие страдания его семье, если он по глупости сознается в своем положении перед людьми, от которых зависят его средства к существованию? Нет, он готов сделать что угодно, но не это.

Однако он был заинтригован предложением нашего друга и пригласил его к себе домой. По прошествии некоторого времени, когда он считал, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспамятства. Для него это был последний запой. Он понял, что должен осознать, наконец,

* Здесь описывается первый визит Билла к доктору Бобу. Позже эти люди основали сообщество АА. Рассказ Билла открывает книгу рассказов о судьбах членов АА.

свое положение и препоручить Всевышнему решение своих проблем.

Однажды утром он, как говорится, взял быка за рога и решил рассказать о своих проблемах тем, кого он больше всех боялся. К нему отнеслись на редкость хорошо, и выяснилось, что многие знают, что он пьет. Сев за руль машины, он объехал всех тех, кому он причинил неприятности. Он чувствовал при этом настоящий страх, особенно по отношению к людям, от которых зависела его практика, ведь его признание могло привести к полному банкротству.

В полночь он вернулся домой, утомленный, но счастливый. С тех пор он ни разу не пил. Как мы увидим в дальнейшем, он теперь играет важную роль в своем городе. И все то, что накопилось за ним за тридцать лет пьянства, было поправлено за четыре года.

Но жизнь двух друзей была непростой. Все время возникали трудности. Оба считали, что должны быть духовно активными. Однажды они позвонили главной сестре местной больницы, объяснили свои мотивы и спросили, — не знает ли она какого-нибудь пациента, обладающего всеми чертами безнадежного алкоголика.

Она ответила: «Есть тут у нас один, прямо чудовище какое-то. Только что избил нескольких сестер. Совершенно теряет голову, когда пьет. Но когда трезв, замечательный парень, хотя и был у нас здесь восемь раз за последние шесть месяцев. Когда-то он был известным адвокатом в этом городе, а сейчас лежит здесь, крепко связанный ремнями*».

Конечно, как возможный кандидат он вполне годился, но, судя по описанию, особых надежд тут питать не приходилось. Роль духовных принципов в таких случаях понимали тогда еще не так

* Здесь речь идет о первом визите Билла и доктора Боба к третьему члену АА. Встреча привела к созданию первой группы АА в Акроне (штат Огайо) в 1935 году.

ясно, как сейчас. Но один из друзей сказал: “Поместите его в отдельную палату. Мы скоро придем”.

Через два дня будущий член АА тусклым взглядом взирал на двух незнакомых мужчин, сидевших рядом с его кроватью. “Вы кто, парни, и зачем отдельная палата? Раньше я всегда был в общей палате”.

Один из посетителей сказал: “Мы будем лечить вас от алкоголизма”.

Тот ответил совершенно безнадежным тоном: “Это бесполезно. Мне уже ничто не поможет. Я – человек пропащий. Последние три раза я напивался прежде, чем добирался отсюда домой. Я боюсь выйти за дверь этого заведения. Я не понимаю, что со мной”.

В течение часа друзья рассказывали ему о своем алкогольном опыте. Он повторял снова и снова: «Это совсем как про меня. Абсолютно как про меня. Я пью точно так же».

Друзья рассказали больному, что он страдает от острого отравления, которое разрушает его тело и лишает способности правильно мыслить. Особенно много они обсуждали то умственное состояние, которое предшествует первой рюмке.

«Да, все именно так, – сказал больной, – похоже как две капли воды. Вы, конечно, ребята, хорошо знаете свое дело, но мне вы ничем не сможете помочь. Вы вполне приличные люди. Когда-то и я был таким, но сейчас я – никто. И после того, что вы мне рассказали, я уверен больше, чем когда-либо, что не смогу бросить пить». Тут оба посетителя рассмеялись. «Не вижу, над чем тут можно смеяться, черт побери», – сказал будущий член АА.

Друзья рассказали ему о своем духовном опыте и о том, как они действуют. Он прервал их: «Когда-то я был верующим, но теперь это мне не поможет. По утрам после ночных попоек я молился Богу и клялся никогда больше не брать в рот ни капли, но уже к девяти часам я был пьян как последняя скотина».

На следующий день он принял их более приветливо. Он все продумал. «Возможно, вы правы, – сказал он, – Бог может сде-

лать все, что угодно». Потом он добавил: «Он не очень-то много сделал для меня, когда я пытался бороться с выпивкой в одиночку».

На третий день адвокат вручил свою жизнь на попечение Творца и был готов выполнить все, что от него требовалось. Пришла его жена, которая уже не смела ни на что надеяться, но ей показалось, что в ее муже появилось что-то новое. Он начал вести духовную жизнь.

В тот же день он оделся и ушел из больницы свободным человеком. Он включился в политическую кампанию, произносил речи, посещал многочисленные сборища всякого рода, часто ночевал вне дома. Он немного недобрал голосов на выборах, но зато нашел Бога и, обретя Его, сумел обрести себя.

Это было в июне 1935 года. С тех пор он никогда больше не пил. Он тоже стал уважаемым и нужным членом общества. Он помог выздороветь другим алкоголикам и ныне играет важную роль в церковной общине, от которой в прошлом надолго отошел.

Итак, в этом городе появилось три алкоголика, которые чувствовали, что они должны передать другим то, что они узнали, иначе они погибнут. После нескольких неудачных попыток найти четвертого, они, наконец, нашли одного человека. Он пришел, узнав от знакомого благие вести о возможности излечения. Он оказался бесшабашным молодым парнем, чьи родители не могли понять, хочет ли он действительно бросить пить или нет. Они были глубоко религиозные люди, и их шокировало нежелание сына ходить в церковь. Он страшно страдал от запоев, и казалось, что ситуация безнадежна. Он согласился, однако, пойти в больницу и занял как раз ту палату, в которой недавно лежал адвокат.

К нему пришли три посетителя. Через некоторое время он сказал: «Похоже, что в вашей идее духовности есть смысл. Я готов начать действовать. По-видимому, мои родители

были правы, в конце концов». Так появился еще один член братства.

Все это время наш друг, которому пришла в голову идея в нестибюле гостиницы, находился в маленьком городке, куда его случайно забросила судьба. Он находился там уже три месяца. Теперь он возвращался домой, оставляя в городке своего первого знакомого, юриста и бесшабашного парня. Эти люди нашли совершенно новый смысл в жизни. Хотя они знали, что должны помогать другим алкоголикам, чтобы самим не пить, этот мотив стал второстепенным для них. Более важным было ощущение счастья, которое они испытывали, помогая другим. Они делили с ними кров, свои скудные доходы и охотно посвящали свободное время товарищам по несчастью. Днем и ночью, если это требовалось, они были готовы поместить алкоголика в больницу и потом навещать его. Число таких людей росло. Они несколько раз терпели неудачи со своими подопечными, но тогда они делали попытки вовлечь их семьи в жизнь, основанную на духовных принципах, тем самым удаляя беспокойство и облегчая страдания.

Через полтора года эти трое сумели спасти еще семь человек. Часто общаясь друг с другом, они знали, что почти каждый вечер где-нибудь в доме собираются мужчины и женщины, счастливые в своей новой жизни и озабоченные лишь тем, как передать свои открытия страдающим от алкоголизма. Кроме этих, проходящих в раскованной обстановке, встреч, стало обычаем собираться раз в неделю, приглашая всех желающих для обсуждения проблем духовной жизни. Кроме поддержания связей и духа товарищества, они ставили перед собой цель привлечь новых членов, которые могли бы прийти, узнав о месте и времени встречи, и рассказать о своих проблемах.

Заинтересовались их деятельностью и посторонние люди. Одна семейная пара предоставила свой большой дом в распоряжение этой разношерстной толпы и так увлеклась всем этим, что,

в конце концов, полностью посвятила этот дом для нужд братства. Многие обезумевшие от горя женщины побывали в этом доме и нашли здесь заботу и понимание со стороны женщин, которые знали их проблемы. Они услышали от мужей этих женщин, как они излечились, и получили совет относительно помещения своих заблудших муженьков в больницу и о том, как обходиться с ними, если у тех вновь случится запой.

Многие мужчины, еще не оправившиеся от больницы, переступили порог этого дома и обрели свободу. Многие алкоголики, попавшие в этот дом, уходили из него, получив ответ на мучившие их проблемы. Пришедший не мог устоять перед обаянием этих людей, которые смеются над своими несчастьями и хорошо понимают его беды. Их визит к нему в больницу уже произвел на него сильное впечатление. А здесь в одной из верхних комнат, услышав рассказы бывших алкоголиков, так схожие с его собственными приключениями, он полностью капитулировал. Выражение лиц женщин, что-то необъяснимое в глазах у мужчин, стимулирующая и электризирующая атмосфера дома – все это словно давало ему знать, что здесь он обретет пристанище.

Сугубо практический подход к проблемам, отсутствие нетерпимости, неофициальность обстановки, настоящая демократия, способность просто по-человечески понять другого – вот что придавало тем людям неотразимость. И сам алкоголик, и его жена уходили из этого дома вдохновленные мыслью о том, что они смогут сделать для какого-нибудь своего знакомого и его семьи. Они знали, что у них появилось много новых друзей, и казалось, что они знали этих, еще недавно незнакомых людей всегда. Они видели чудеса, и такие же чудеса должны были случиться и с ними. Они узрели Великую Реальность – их Любящего и Всесильного Создателя.

Теперь этот дом уже не в состоянии вместить всех, кто прибывает сюда в течение недели, потому что их число возросло

до шестидесяти-восемидесяти человек. Алкоголики приезжают сюда отовсюду. Из соседних городов на еженедельные собрания приезжают целые семьи. В одном месте на расстоянии тридцати миль от города имеется пятнадцать членов АА. Так как это довольно крупное поселение, мы надеемся, что со временем количество членов здесь вырастет до нескольких сотен*.

Но жизнь членов АА не сводится только к посещению собраний и госпиталей. Улаживание старых раздоров, помощь семьям в улаживании конфликтов, объяснение раздраженным родителям поведения их сына, лишенного ими наследства, финансовая помощь и, если необходимо, поиски работы друг для друга составляют содержание их жизни. Никто не считается здесь настолько опозоренным или опустившимся так низко, чтобы ему отказали в сердечном приеме и помощи, если он решил бросить пить. Социальные различия, мелкое соперничество, ревность — над всеми этими вещами здесь просто смеются. Потерпев вместе кораблекрушение, вернувшись к жизни и объединившись под властью единого Бога, с сердцем и мыслями, обращенными на благо других, они не считают важными те цели, которым другие люди придают так много значения. Да разве могло быть иначе?

В несколько иных условиях то же самое происходит во многих городах восточной части страны. В одном из них имеется известная больница для лечения алкоголиков и наркоманов. Шесть лет тому назад один из нас лечился там. Многие из нас именно там впервые ощутили присутствие Бога. Мы очень благодарны лечащему врачу этой больницы, который сказал нам, что верит в нашу работу с его больными, хотя это могло вызвать предубеждение к его профессиональной деятельности.

* Написано в 1939 году.

Каждые несколько дней этот врач разрешает нам поговорить с одним из его пациентов. Понимая сущность нашего подхода, он выбирает тех больных, которые хотят и могут излечиться на духовной основе. Многие из нас, бывшие пациенты, приходят туда, чтобы помочь другим. В этом городе происходят такие же встречи в непринужденной обстановке, которые мы только что описали, где можно увидеть десятки членов АА. Завязываются дружеские отношения, все помогают друг другу, так же, как и на западе страны. Между востоком и западом происходит интенсивный обмен визитами, и мы надеемся, что наши связи умножатся в ближайшем будущем.

Когда-нибудь каждый алкоголик, путешествуя по стране, сможет где угодно пользоваться гостеприимством нашего братства. Частично это уже происходит. Некоторые из нас – коммивояжеры, и много путешествуют. Благодаря контактам с нашими двумя основными центрами, небольшие группки по два, три или пять человек появились в разных местах. Все, кто часто бывает в разъездах, всегда навещают эти группы, когда подвернется случай. Это позволяет нам оказывать помощь друг другу и вместе с тем избегать тех развлечений, о которых может рассказать всякий путешествующий*.

Так мы растем. Так же можете расти и вы, даже если у вас будет только наша книга в руках. Мы верим и надеемся, что в ней содержится все, что вам нужно для начала.

Мы знаем, что вы сейчас думаете. Вы говорите себе: «Я – одинокий, издерганный человек. Я так бы не смог». Но вы сможете. Вы забываете, что вы подключаетесь к источнику силы, гораздо более могущественному, чем вы сами. Имея такую поддержку, нужно всего лишь желание, терпение и труд, чтобы повторить то, что совершили мы.

* Написано в 1939 году. В 1987 году количество групп АА превысило 73 000. Сообщество АА действует в 114 странах и насчитывает в своих рядах более миллиона человек.

Мы знаем одного члена АА, живущего в большом городе. Прожив там всего несколько недель, он обнаружил, что, возможно, там проживает больше алкоголиков на квадратную милю, чем в любом другом месте страны. Это случилось всего несколько дней назад, когда эта книга еще писалась (1939). Власти были очень обеспокоены. Наш друг связался с известным психиатром, который считал, что на нем лежит ответственность за психическое здоровье людей в этом городе. Врач оказался деятельным и в высшей степени озабоченным поисками любой методики, которая была бы эффективной в этой ситуации. В результате он поинтересовался, что нового может наш друг сказать на этот счет.

Наш друг рассказал ему все, что он знал об этой проблеме. При этом он сумел сделать это так убедительно, что врач согласился провести тест среди своих пациентов и некоторых других алкоголиков клиники, в которой он работал. Была также достигнута договоренность с главным психиатром большой больницы об отборе из потока страдающих, проходящих через это заведение, некоторых алкоголиков для лечения нашим методом.

Таким образом, скоро у нашего друга будет много друзей. Некоторые из них, возможно, уже никогда не вернутся к нормальной жизни, но если судить по нашему опыту, то более половины тех, к кому обращаются наши члены, сами станут членами АА. Когда несколько человек в этом городе исцелятся и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, кто захочет и сможет выздороветь, не будет предоставлена возможность исцелиться.

Вы можете все-таки сказать: «Но я не смогу вступить в прямой контакт с теми, кто написал эту книгу». Не будем столь уверены в этом. Все в руках Божьих, не забывайте, что вы должны во всем

полагаться на Него. Он поможет вам создать братство, о котором вы мечтаете *.

В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. Бог будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте Его во время вашего углубленного утреннего размышления, что вы можете сделать для тех, кто еще болен. Вы получите ответы, если в своем собственном хозяйстве вы навели порядок. Совершенно очевидно, что вы не сумеете передать другим то, чего у вас нет. Следите, чтобы ваши взаимоотношения с Богом были всегда такими, какими они должны быть, и тогда значительные события произойдут с вами и многими другими людьми. Для нас это – Великий Факт.

Положитесь на Бога, как вы понимаете Его. Признайте собственные недостатки перед Ним и перед своими товарищами. Очиститесь от обломков прошлого. Делитесь с другими тем, что вы узнали, и присоединяйтесь к нам. Мы будем с вами, объединенные Духовным Братством, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком Пути к Счастью.

Да благословит вас Господь и да хранит вас ныне и присно.

* Члены сообщества Анонимных Алкоголиков будут рады, если вы напишите нам по адресу: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA.

Часть 1

ПИОНЕРЫ АА

Доктор Боб и девять мужчин и женщин, которые рассказывают свои истории в этом разделе, входили в число первых членов первых групп АА.

К настоящему времени все эти десять человек отошли в мир иной в силу естественных причин, оставаясь абсолютно трезвыми до конца своих дней.

На текущий момент у сотен других членов АА не было срывов пот уже более пятидесяти лет.

Всех их можно назвать пионерами АА. Они – живое доказательство того, что пожизненное освобождение от алкоголизма действительно возможно.

КОШМАР ДОКТОРА БОБА

Один из основателей АА. Днем рождения нашего общества считается 10 июня 1935 года – его первый день постоянной трезвости.

До своей кончины в 1950 году он сумел распространить идеи АА среди более чем 5000 мужчин и женщин, страдающих от алкоголизма, и всем им он оказывал медицинскую помощь, не помышляя ни о какой плате.

В этом необыкновенном служении ему много помогала сестра Игнация из больницы Св. Фомы города Акрона, штат Огайо. В ее лице наше Сообщество приобрело одного из самых больших друзей, когда-либо помогавших нам.

Я родился в небольшом местечке в Новой Англии с населением примерно в семь тысяч душ. Насколько я помню, моральный уровень жителей был гораздо выше среднего. Ни пива, ни спиртного в округе не продавали, если не считать принадлежавшего властям штата магазина, где, наверное, можно было раздобыть пинту* спиртного, если удавалось убедить продавца в том, что это очень уж нужно. Без должных аргументов страждущий покупатель был обречен уйти ни с чем, то есть без того зелья, которое я впоследствии стал считать панацеей от всех человеческих бед. На людей, которые заказывали спиртное из Бостона или Нью-Йорка, большинство добропорядочных горожан смотрело с большим недоверием и осуждением. В городе было обилие церквей и школ, в которых я и начал свое обучение.

Мой отец пользовался репутацией хорошего специалиста; и оба, отец и мать, очень активно участвовали в делах местной церкви. Интеллектуальное развитие обоих было заметно выше среднего уровня.

* Пинта – около 470 граммов (ред.)

К несчастью для меня, я был единственным ребенком в семье, что, возможно, и оказалось причиной моего себялюбия, сыгравшего столь существенную роль в том, что я стал алкоголиком.

На протяжении всего детства и до окончания средней школы меня более или менее принудительно заставляли посещать церковь, воскресную школу, ходить к всенощной, присутствовать на вечерней молитве по понедельникам, и иногда на проповедях по средам. Все это привело меня к решению – освободиться от родительского надзора и никогда больше не ступать на церковный порог. И этому решению я следовал на протяжении сорока лет, нарушая его лишь в тех случаях, когда обстоятельства подсказывали, что так будет разумнее.

После школы я провел четыре года в одном из лучших колледжей страны, где пьянство, казалось, было основным видом внеучебных занятий. По всей видимости, им занимались почти что все. Я участвовал в этом все в большей и большей степени и получал массу удовольствия без каких-либо забот относительно денег или здоровья. Кажется, мне лучше удавалось приходить в норму на следующее утро, чем большинству из моих собутыльников, которые в виде наказания (или благословения) страдали изрядной утренней рвотой после вчерашней пьянки. Ни разу в жизни у меня не болела голова, что заставляет меня думать, что я стал алкоголиком почти с самого начала. Вся моя жизнь, казалось, сводилась к тому, что я делал только то, что мне хотелось, без оглядки на права, желания или привилегии кого бы то ни было. Этот настрой все более усиливался с годами. С точки зрения пьянствующей братии, колледж я окончил с отличием, декан, впрочем, придерживался другого мнения.

Следующие три года я провел в Бостоне, Чикаго и Монреале, работая на одну крупную машиностроительную компанию; я продавал железнодорожное оборудование, газовые двигатели и многие другие громоздкие изделия. В эти годы я пил вовсю, пока хватало денег, но по-прежнему без серьезных неприятностей, хотя

по утрам временами меня начинало «колотить». За все эти три года я только как-то прогулял половину рабочего дня.

Потом я занялся изучением медицины, поступив в один из самых больших университетов страны. Там я принялся пьянствовать с еще большим усердием, чем прежде. Обладая способностью выпивать огромное количество пива, я был принят в одно из обществ местных выпивох и вскоре стал одним из его лидеров. Много раз по утрам, идя на занятия и даже будучи хорошо подготовленным к опросу, я поворачивал с полпути обратно в общежитие из-за того, что меня трясло, и я не осмеливался войти в аудиторию, боясь, как бы чего не случилось, если меня спросят.

Дела шли все хуже и хуже, в конце концов, весной к концу второго курса, после затяжного запоя, я решил, что не смогу закончить курс. И вот, собрав вещички, я отправился на Юг, чтобы провести месяц на большой ферме у одного из моих друзей. Когда мозги у меня прочистились, я решил, что бросать учебу глупо, что надо вернуться и продолжить занятия. Вернувшись, я обнаружил, что руководство университета думает об этом иначе. После продолжительных споров мне было разрешено восстановиться на курсе и сдать экзамены, что я и сделал к чести для себя. Но руководство по-прежнему не могло меня выносить, и мне было сказано, что в дальнейшем университет постарается обойтись без моего присутствия. После множества нелегких разговоров, мне наконец выдали справку, подтверждающую сдачу экзаменов, и я перешел осенью того же года на третий курс другого ведущего университета.

Там мое пьянство настолько усилилось, что ребята из общежития, где я жил, были вынуждены послать за отцом, который проделал долгое путешествие в тщетной попытке вернуть меня на путь истинный. Его усилия, однако, мало подействовали, ибо я продолжал пить и при этом пил гораздо больше крепких напитков, чем раньше.

Добравшись до выпускных экзаменов, я вступил в полосу особенно сильного запоя. Когда я вошел на письменный экзамен, рука у меня тряслась так, что я не мог держать карандаш.

Я сдал, по меньшей мере, три совершенно пустых вопросника. Меня, конечно, «вызвали на ковер», и в итоге было принято решение, что я должен еще раз пройти весь курс обучения двух последних четвертей и согласиться с условием – совершенно бросить пить, если я хочу закончить учебу. Я сделал все, что требовалось, доказав начальству, что могу учиться и вести себя вполне сносно.

Я вел себя столь похвально, что смог заполучить весьма завидное для молодого врача место в одном из городов Запада, где я провел два года. В течение этих двух лет я был так занят, что почти не уходил из больницы. Соответственно, я не мог попасть в какую-либо передрагу.

По прошествии этих двух лет я открыл свой кабинет в центре города. У меня появились кое-какие деньги, множество свободного времени и заметные проблемы с желудком. Вскоре я обнаружил, что пара рюмок облегчает желудочные боли, по меньшей мере, на несколько часов, а потому оказалось совсем не трудно вернуться к прежним излишествам.

К тому времени выпивка стала серьезно сказываться на моем здоровье, и, надеясь избавиться от пьянства, я, по меньшей мере, с десятков раз добровольно заточал себя в одну из местных лечебниц. Теперь я оказался между Сциллой и Харибдой, потому что, если я не пил, то меня мучил желудок, а если я пил, то меня начинали терзать нервы. После трех лет такой пытки я оказался в местной больнице, где врачи пытались помочь мне, но либо я подбивал друзей принести мне тайком бутылку, либо я отыскивал алкоголь в самой больнице; в общем, мое положение быстро ухудшалось.

В конце концов, моему отцу пришлось послать за мной доктора из моего родного города. Ему удалось каким-то образом привезти

меня к родителям, и около двух месяцев я провел в постели, прежде чем осмелился выйти из дома. Здесь я провел еще пару месяцев, а затем вернулся обратно с целью возобновить обслуживание моих пациентов. Я думаю, я был как следует напуган случившимся, а, может, на меня подействовало появление доктора, а, может, и то и другое вместе, но я не прикасался к спиртному до введения в стране сухого закона.

После принятия Восемнадцатой поправки к Конституции* я почувствовал себя в безопасности. Я знал, что каждый по возможности закупит себе несколько бутылок или ящиков спиртного, но запасы скоро кончатся. Поэтому, заключил я, не так уж много изменится, если я буду выпивать понемногу. В то время я и не подозревал, что правительство своим решением предоставило нам, докторам, возможность приобретать практически неограниченное количество спиртного. Тем более не знал я о торговцах контрабандными спиртными напитками – бутлегерах – которые вскоре появились на горизонте. Вначале я пил умеренно, но потребовалось относительно немного времени, чтобы возвратиться к прошлым привычкам, которые так дорого мне обошлись.

В последующие несколько лет у меня развились две отчетливые фобии. Одна – страх, что я не смогу заснуть, вторая – страх остаться без спиртного. Будучи человеком небогатым, я знал, что если не буду достаточно трезвым, чтобы зарабатывать деньги, то останусь без спиртного. Поэтому чаще всего по утрам я не выпивал, хотя мне ужасно хотелось, а вместо этого пичкал себя большими дозами успокоительного, чтобы утихомирить “колотун”, страшно меня мучивший. Время от времени я уступал этому утреннему желанию выпить, и всего через пару часов оказывался в совершенно не рабочем состоянии. Это уменьшало шансы тайного пополнения вечером своих запасов, что, в свою очередь, означало бессонную

* Эта поправка запрещала производство, продажу и перевозку спиртного на территории США (ред.).

ночь, тщетное ворочание с бока на бок в постели и вслед за этим утро с его невыносимой трясучкой. В последующие пятнадцать лет у меня хватило здравого смысла не ходить в больницу, когда я был в нетрезвом состоянии, и крайне редко я принимал пациентов, будучи подвыпившим. Иногда в таких случаях, я скрывался в одном из клубов, членом которых я состоял, а время от времени снимал под вымышленным именем номер в гостинице. Но мои друзья меня обычно находили, и я соглашался отправиться домой при условии, что дома меня не будут “пилить”.

Если моя жена собиралась пойти куда-нибудь вечером, я во время ее отсутствия обычно делал большие запасы спиртного, тайно проносил бутылки домой и прятал их в угольном ящике, в желобе для грязного белья, над дверными косяками, на балках в погребке и в трещинах обшивки. Я использовал старые сундуки и чемоданы, старый мусорный бачок и даже ящик для золы. Бачок в туалете я никогда не использовал, поскольку это было слишком примитивно. Позже я узнал, что моя жена часто в него заглядывала. Бывало, я засовывал четвертинку в меховую варежку и зимой, когда рано темнело, забрасывал ее на крышу заднего крыльца. Мой бутлегер прятал выпивку для меня на черной лестнице, где я мог забрать ее в удобное время. Иногда я приносил спиртное в карманах, но их стали осматривать, и это стало слишком рискованно. Я также разливал выпивку по “мерзавчикам” (бутылочкам по 120 грам.) и засовывал их в носки. Это успешно проходило до тех пор, пока мы с женой не посмотрели “Буксир Аннушка” с Уоллес Бири, после чего эта носочная контрабанда накрылась.

Я не буду утомлять пересказом всех моих странствий по больницам и санаториям.

В течение всего этого времени наши друзья нас более или менее сторонились. Нас нельзя было пригласить в гости, потому что я наверняка надрался бы, а моя жена не осмеливалась звать кого-либо к нам по этой же причине. Моя фобия, страх перед бес-

сонницей, принуждала меня ежедневно напиваться, чтобы заснуть, но, чтобы иметь деньги на выпивку на следующий день, я должен был оставаться трезвым в течение дня как минимум до четырех часов. Такой порядок с небольшими перерывами сохранялся семнадцать лет. Это был настоящий кошмар: заработать денег, купить выпивку, пронести домой, напиться, пережить утренний «колотун», принять большую дозу успокоительного, чтобы быть в состоянии снова зарабатывать деньги, и так далее и тому подобное до омерзения. Я регулярно обещал жене, друзьям и детям, что я брошу пить; обещания эти редко удерживали меня от выпивки даже в течение дня, хотя давал я их очень искренне.

Для тех, кто настроен поэкспериментировать, я хотел бы упомянуть так называемый пивной эксперимент. Когда впервые разрешили продажу пива, я подумал, что я спасен. Я мог пить сколько угодно, ведь пиво-то считалось безвредным, никто никогда еще не был в стельку пьян от пива. Я, стало быть, мог пить его сколько влезет. И вот, с позволения моей доброй жены, я набил пивом целый подвал. Прошло совсем немного времени, и я уже выпивал по полтора ящика в день. Я прибавил в весе четырнадцать килограмм за два месяца, стал похож на свинью и задыхался от одышки. Затем мне пришла в голову мысль – коль скоро от человека пахнет пивом, никто не догадается, выпил ли он что-нибудь еще. Я начал доливать в пиво кое-что покрепче. Результат, разумеется, оказался плачевным, этим и закончился пивной эксперимент.

Примерно в это время судьба свела меня с группой людей, которые привлекли меня своим явно счастливым видом, уравновешенностью и здоровьем. Они рассуждали совершенно раскованно, в то время, как я страдал от постоянной робости, и они, казалось, всегда чувствовали себя легко и хорошо выглядели. Но самое большое впечатление на меня произвел их счастливый вид. Я был истощен и, чаще всего, ощущал себя не в своей тарелке, здоровье

мое было на пределе, и я казался себе жалким. Я чувствовал, что они обладают чем-то, чего нет у меня, но что могло бы мне помочь. Насколько я понял, это «что-то» было связано с духовностью, что не особенно меня привлекало, но я подумал, что это вряд ли мне повредит. Я уделял всему этому много времени и сил в течение двух с половиной лет, но по-прежнему напивался каждый вечер. Я читал все, что мог найти, и говорил со всеми, кто, мне казалось, мог что-либо знать.

Моя жена проявила большой интерес к моим поискам, и ее заинтересованность поддерживала меня, хотя я совершенно не чувствовал, что могу найти решение моей проблемы. Я никогда не узнаю, как удалось моей жене сохранить веру и мужество в течение всех этих лет, но она их хранила. Если бы не это, я бы давным-давно погиб. По какой-то причине мы, алкоголики, обладаем даром находить самых лучших женщин в мире. Почему они должны подвергаться таким ужасным мучениям, которым мы их подвергаем, я не могу объяснить.

В то время как-то в субботу одна женщина позвонила моей жене и сказала, что хотела бы, чтобы я зашел к ней вечером и встретился с одним ее другом, который мог бы мне помочь. Это было накануне Дня матери*, и я пришел домой, набравшись, притащив с собой большой горшок с каким-то растением, который я водрузил на стол, а затем поднялся к себе наверх и отключился. На следующий день эта женщина опять позвонила. Несмотря на то, что я чувствовал себя отвратительно, желая остаться вежливым, я сказал жене: «Давай зайдем», и заручился обещанием не задерживаться более пятнадцати минут.

Мы вошли в дом ровно в пять часов вечера, а когда уходили, было пятнадцать минут двенадцатого. Еще несколько раз я беседовал с этим человеком, но уже не так долго, и сразу перестал пить. Этот промежуток трезвости длился примерно три недели,

* Отмечается во второе воскресенье в мае (ред.)

потом я отправился в Атлантик-сити на несколько дней на конференцию одного национального общества, членом которого я являлся. Я выпил по дороге в поезде все виски, что у них было, и купил несколько бутылок по дороге в гостиницу. Это случилось в воскресенье. Я надрался в тот вечер, в понедельник продержался трезвым до вечера и напился снова. Я пил все, что хотел, в баре, а затем отправился в номер, чтобы завершить начатое. Во вторник я начал с утра и к обеду был вполне хорош. Я не хотел позориться и поэтому выехал из гостиницы. По дороге на вокзал я прикупил еще спиртного. Поезда пришлось немного подождать. Больше я ничего не помню, вплоть до момента пробуждения в доме одного из своих друзей в городе неподалеку от нашего. Эти добрые люди сообщили моей жене, которая послала за мной моего нового друга. Он приехал, привез меня домой и уложил в постель, дал мне выпить несколько рюмок в тот вечер и бутылку пива наутро.

Это случилось 10 июня 1935 года, и это был последний раз, когда я пил спиртное. С тех пор прошло четыре года.

Естественно, что вам в голову придет вопрос: «Что же сказал этот человек и что он сделал, и чем это отличается от того, что говорили и делали другие?» Необходимо при этом иметь в виду, что я довольно много прочел об алкоголизме и говорил с каждым, кто хоть что-нибудь знал, или думал, что знал об этом предмете. Но это был человек, который пережил многие годы ужасного пьянства, который знал все мыслимое, что может пережить пьяница, и который вылечился тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, которые, несомненно, оказались полезными. Гораздо более важное значение имел тот факт, что я встретился с первым человеком, знавшим по личному опыту то, что он говорил об алкоголизме. Иными словами, он говорил на моем языке. Он знал все ответы, и, конечно же, он знал их не из книг.

Это самое большое благодеяние – быть избавленным от ужасного проклятия, которое было на мне. Здоровье мое в порядке, я вновь смог уважать себя и обрел уважение со стороны коллег. Моя семейная жизнь протекает идеально, дела идут так хорошо, как только можно желать в наше беспокойное время.

Я уделяю много времени другим, тем, кто очень нуждается и хочет излечиться, рассказывая им о том, что узнал сам. Я делаю это по следующим четырем причинам:

1. Из чувства долга.
2. Потому, что это доставляет мне удовольствие.
3. Потому, что, делая это, я возвращаю свой долг тому, кто потратил время на то, чтобы передать мне эти знания.
4. Потому, что каждый раз, когда я это делаю, я как бы приобретаю дополнительную гарантию против собственного срыва.

В отличие от большинства членов нашего Сообщества, мое влечение к алкоголю существенно не уменьшилось в первые два с половиной года соблюдения трезвости. Эта тяга проявлялась почти все время. Но не было случая, чтобы я был близок к тому, чтобы поддаться соблазну. Я, бывало, очень расстраивался, когда видел, как мои друзья выпивают, и при этом знал, что я не могу, но я приучил себя думать, что хотя у меня в прошлом было такое же право, я им настолько злоупотреблял, что оно было отнято у меня. Поэтому нечего ныть по этому поводу, ведь никто в прошлом насильно не вливал мне в рот спиртное.

Если вы думаете, что вы являетесь атеистом, агностиком, скептиком или обладаете какой-либо иной формой интеллектуальной гордыни, которая мешает вам принять то, что написано в этой книге, мне вас жаль. Если вы по-прежнему думаете, что у вас хватит сил выиграть схватку в одиночку, что ж, это ваше дело. Но если вы на самом деле по-настоящему хотите бросить пить раз и навсегда и искренне чувствуете, что нуждаетесь в помощи, мы

наем, что способны предложить решение ваших проблем. Оно действительно поможет, если, следуя нашим советам, вы проявите хотя бы половину того усердия, которое вы демонстрировали, стараясь раздобыть еще чего-нибудь выпить.

Отец ваш небесный да не покинет вас никогда!

(1)
АНОНИМНЫЙ АЛКОГОЛИК НОМЕР ТРИ

Один из пионеров группы Акрона номер один – первый в мире группы АА. Он продолжал верить и потому, как и несчетное множество других людей, обрел новую жизнь.

Я родился на ферме в Кентукки, в округе Карлайл. В нашей семье было пять детей. Мои родители были людьми зажиточными, а их брак – счастливым. Моя жена, девушка из Кентукки, поехала вместе со мной в Акрон, где я окончил местную юридическую школу.

В некотором отношении мой случай довольно необычен. В моем детстве не было печальных эпизодов, которыми можно было бы объяснить мой алкоголизм. Похоже, у меня просто было природное пристрастие к выпивке. Я был счастлив в браке, и не было ни одной из тех причин, осознаваемых или нет, которые часто ведут к пьянству. Тем не менее, как явствует из моего рассказа, у меня все же развилась тяжелейшая форма алкоголизма.

Прежде чем пьянство окончательно меня подкосило, я добился значительных успехов в карьере. На протяжении пяти лет я был членом городского совета, а также управляющим по финансам в одном пригороде, позже присоединенном к городу. Однако, само собой, все это пошло прахом по мере того, как мой алкоголизм прогрессировал. У меня почти не оставалось сил.

Первый раз я опьянел в возрасте восьми лет. Мои родители в этом не виноваты, так как оба были ярыми противниками пьянства. Двое наемных рабочих чистили амбар на нашей ферме, а я бегал туда-сюда на санках и, пока они грузили, пил крепкий сидр

из бочонка, что стоял в амбаре. После двух-трех таких погрузок им пришлось отнести меня в дом. Помню, отец держал дома виски для медицинских целей и удовольствия ради, и, когда поблизости никого не было, я, бывало, отгнал из бутылки, а потом доливал туда воды, чтобы родители не узнали.

Так продолжалось вплоть до моего поступления в университет нашего штата, и по прошествии четырех лет я осознал, что превратился в пьяницу. По утрам я просыпался с чувством тошноты и ужасно трясущимися руками, но на прикроватном столике всегда стояла фляжка со спиртным. Я дотягивался до нее, делал глоток, через несколько мгновений вставал, отпивал еще, брился, съедал свой завтрак, засовывал полпинты в карман брюк и шел на учебу. На переменах я бежал в туалет и выпивал достаточное для успокоения своих нервов количество, после чего шел на следующее занятие. Это было в 1917 году.

В конце последнего курса я бросил университет и поступил на службу в армию. В то время я называл это патриотизмом. Позже я понял, что просто бежал от алкоголя. В какой-то мере это действительно помогло, поскольку я оказался там, где нельзя было достать спиртного, и мое привычное пьянство прекратилось.

Потом в силу вступил сухой закон, и тот факт, что доступная выпивка была отвратительного качества, а иногда и смертельно опасна, а также моя женитьба и работа, о которой я должен был думать, года три-четыре сдерживали меня, хотя я напивался каждый раз, когда находил достаточно спиртного. Мы с женой вместе ходили в клубы, где играли в бридж, и там начали делать и подавать вино. Однако после двух-трех раз я пришел к выводу, что мне это не подходит, ведь подавали недостаточно, чтобы удовлетворить меня. Поэтому я стал отказываться от вина. Правда, скоро я отыскал решение проблемы, начав брать с собой бутылку и прятать ее в туалетной комнате или снаружи, в кустах.

Шло время, и мое пьянство прогрессировало. Я, бывало, по две-три недели не ходил на работу. В эти ужасные дни и ночи я валялся дома на полу, протягивал руку к бутылке, делал глоток и снова впадал в забвение.

В течение первых шести месяцев 1935 года меня восемь раз помещали в больницу и на два-три дня принимали к кровати, прежде чем я мог осознать, где нахожусь.

26 июня 1935 года я очнулся в больнице. Сказать, что я был обескуражен – это ничего не сказать. Каждый из семи предыдущих раз я выходил отсюда с твердым решением больше не пить, хотя бы с полгода. Но у меня это не получалось, и я не знал, в чем дело и что мне делать.

В то утро меня перевели в другую комнату, где находилась моя жена. Про себя я подумал: «Ну, сейчас она скажет, что это конец». Я определенно не мог винить ее и не намеревался оправдываться. Жена сказала, что говорила на тему пьянства с двумя парнями. Я был очень возмущен, пока она мне не сообщила, что они – такие же пьяницы, как и я. Это было уже лучше.

Она заявила: «Ты бросишь пить». Хотя я ей не поверил, эти слова порою стоили. Затем она сказала, что у тех двоих пьяниц, с которыми она разговаривала, есть план, который, по их мнению, поможет им завязать, и, в соответствии с ним, они должны поделиться им с кем-либо, таким же, как они. Благодаря этому они останутся трезвыми. Все остальные, беседовавшие со мной, хотели помочь мне, и моя гордыня мешала мне слушать их, вызывая лишь чувство обиды. Но на этот раз я посчитал, что был бы настоящим подонком, если бы отказался немного послушать этих ребят, раз уж это поможет им. Кроме того, жена сказала, что им не нужно платить, даже если бы я захотел и имел для этого деньги, которых у меня не было.

Они вошли и начали знакомить меня с программой, которая позже приобрела известность как программа Анонимных Алкоголиков. Тогда же Сообщество еще только создавалось.

Я поднял глаза и увидел двух здоровенных парней выше шести футов ростом, очень приятного вида. (Позже я узнал, что это были Билл У. и Доктор Боб). Прошло немного времени, и мы начали рассказывать друг другу разные случаи, приключившиеся с нами из-за пьянства. Скоро я понял, что оба они знают, о чем говорят, потому что в пьяном виде ты видишь и чувствуешь то, чего не можешь в трезвом. Если бы я не подумал, что они не знают, о чем говорят, я бы вообще не захотел с ними разговаривать.

Через какое-то время Билл сказал: «Ну, ты долго говорил, теперь дай мне пару минут». Послушав меня еще, он повернулся к Доку и сказал ему (думаю, он не знал, что я слышу): «Знаешь, по-моему, он стоит того, чтобы мы его спасли и работали с ним». Потом они сказали мне: «Ты хочешь бросить пить? Нас твоё пьянство не касается. Мы здесь не для того, чтобы отнять у тебя какие-либо из твоих прав и привилегий, а чтобы познакомить тебя с программой, которая, как мы считаем, поможет нам оставаться трезвыми. В соответствии с ней, мы должны предложить ее кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять. Так что, если ты не хочешь, мы не будем занимать твоё время и найдем кого-нибудь другого».

После этого они спросили у меня, думаю ли я, что смогу завязать самостоятельно, без чьей-либо помощи – просто выйти из больницы и никогда больше не пить. Если я могу – чудесно, просто превосходно, и они бы восхитились чело-веком, обладающим такой силой. Но они ищут того, кто знает о своей проблеме и о том, что не может сам с ней справиться, и нуждается в помощи других. Затем они поинтересовались, верю ли я в некую Высшую Силу. С этим у меня все было в порядке, ведь я, на деле, никогда не переставал верить в Бога и много раз пытался воспользоваться помощью со стороны, но безуспешно. Наконец, они хотели знать, готов ли я обратиться к этой Высшей Силе и спокойно, без всяких оговорок, попросить о помощи.

Они оставили меня, чтобы я поразмыслил над этим. Лежа на больничной койке, я переносился в прошлое и вспоминал всю свою жизнь. Я думал о том, что со мной сделал алкоголь, об упущенных возможностях, о дарованных мне способностях и о том, как я впустую растрачивал их, и, в конце концов, пришел к заключению, что, если я и не хочу бросать пить, то мне определенно следует захотеть, и что я готов сделать все возможное, чтобы завязать.

Я был готов признаться самому себе в том, что опустился на самое дно, столкнувшись с тем, с чем не могу самостоятельно справиться. Итак, проанализировав все это и осознав, чего мне стоило мое пьянство, я обратился к Высшей Силе, которую понимал как Бога, ничего не скрывая, и признался в своей полной беспомощности перед алкоголем и готовности сделать что угодно, чтобы избавиться от этой проблемы. Фактически, я признался и своем желании позволить Богу отныне и впредь руководить моей жизнью. Я решил каждый день стараться выяснить, какова Его воля в отношении меня, и следовать ей, вместо того, чтобы нечно пытаться убедить Его, что выдуманное мной для самого себя – самое лучшее для меня. Поэтому, когда те двое вернулись, я сказал им об этом.

Один из них, кажется, Док, спросил: «Ладно, так ты хочешь завязать?» Я ответил: «Да, Док, хотелось бы, хотя бы на пять, шесть, ну, восемь месяцев, чтобы привести себя в порядок, начать снова завоевывать уважение жены и некоторых других людей, уладить свои финансовые дела и все такое». Оба от души рассмеялись и сказали: «Это лучше, чем твое нынешнее состояние, не так ли?» Разумеется, они были правы. Затем парни объявили: «У нас для тебя плохая новость. Она была плохой для нас, и, вероятно, для тебя тоже будет плохой. Сколько бы ты ни был трезвым – шесть дней, месяцев или лет, – если ты выпьешь хоть рюмку, то снова окажешься в этой больнице, и тебя опять привяжут к кровати, как

было эти полгода. Ты – алкоголик». Насколько я помню, тогда я впервые призадумался над этим словом. Я считал, что я – просто пьяница. Но они сказали: «Нет, ты болен, и неважно, как долго ты обходишься без выпивки, потому что после одной-двух рюмок ты все равно очнешься здесь». На тот момент эта новость, естественно, заставила меня приуныть.

Потом они задали мне такой вопрос: «Ты ведь можешь не пить двадцать четыре часа, не так ли?» Я ответил: «Само собой, это любой может». Тогда они заявили: «Именно об этом мы и говорим. Каждый раз – только двадцать четыре часа». От этих слов я определенно почувствовал облегчение. Когда бы я ни начинал думать о пьянстве, я представлял себе предстоящие мне длинные, сухие годы без единого глотка спиртного; но эта идея о двадцати четырех часах, о которых мне следовало впредь беспокоиться, мне очень помогла.

(Здесь мы, редакторы, ненадолго вмешаемся, чтобы дополнить повествование Билла Д., того мужчины на больничной койке, рассказом Билла У.) Итак, вот что говорит Билл У.:

«Девятнадцать лет назад мы с Доктором Бобом впервые увидели его (Билла Д.). Билл лежал на своей койке и удивленно смотрел на нас.

За два дня до этого Доктор Боб сказал мне: «Если мы с тобой собираемся оставаться трезвыми, нам лучше чем-нибудь заняться». И тотчас же позвонил в городскую больницу Акрона и попросил позвать к телефону медсестру из приемной. Он объяснил ей, что у него и еще одного человека из Нью-Йорка есть лекарство от алкоголизма. Нет ли у нее какого-нибудь пациента-алкоголика, на ком его можно было бы испытать? Давно знакомая с Бобом, она шутливо ответила: «Полагаю, Доктор, вы уже попробовали его на себе?»

Да, у нее был такой пациент – один франт. Он только что к ним прибыл, но успел подбить глаз двум медсестрам, и его привязали к кровати. Сгодится ли он им? Доктор Боб, прописав необходимые

лечения, приказал: «Поместите его в отдельную комнату. Мы придем, как только его рассудок прояснится».

Казалось, мы не произвели на Билла особого впечатления. С несчастнейшим видом он устало выдавил: «Хорошо, для вас, парни, это работает чудесно, но мне не поможет. Мой случай такой тяжелый, что я вообще боюсь выйти из больницы. И не стоит рекламировать мне религию. Одно время я был в церкви дьяконом и до сих пор верю в Бога. Но, по-моему, Он в меня особо не верит».

Тогда Доктор Боб сказал: «Ладно, Билл, может, завтра тебе будет лучше. Тебе хотелось бы снова нас увидеть?»

«Конечно, хотелось бы», – ответил Билл. – «Может, от этого и не будет никакого толка, но мне все равно приятно будет увидеть нас обоих. Вы явно знаете, о чем говорите».

Заглянув к нему позже, мы обнаружили, что к Биллу пришла его жена, Генриетта. Он живо указал на нас со словами: «Вот те парни, о которых я тебе говорил; они меня понимают».

Затем Билл поведал нам, что провел почти всю ночь без сна. В пучине депрессии каким-то образом родилась новая надежда. В его мозгу сверкнула мысль: «Если они это могут, я тоже могу!» Снова и снова он повторял это себе. В конце концов, надежда превратилась в убежденность. Теперь он был уверен в правильности решения, и его охватила огромная радость. Наконец, душа его наполнилась покоем, и он заснул.

Прежде чем мы их покинули, Билл внезапно повернулся к своей жене и сказал: «Принеси мою одежду, дорогая. Сейчас я встану, и мы пойдем отсюда». Билл Д. вышел из той больницы свободным человеком и никогда больше не пил.

В тот самый день возникла первая группа АА.

(Теперь – продолжение истории Билла Д.)

Два-три дня спустя после моего знакомства с Доком и Биллом я, наконец, принял решение препоручить свою волю Богу и стараться

как можно лучше выполнять их программу. Их слова и действия вселили в меня некоторую уверенность, хотя и не абсолютную. Я не боялся, что программа не сработает, но все еще сомневался, смогу ли я ее придерживаться. Тем не менее, я пришел к заключению, что хочу этого и готов с Божьей помощью приложить к тому все усилия. И сразу же я действительно почувствовал огромное облегчение. Я знал, что у меня есть помощник, на которого можно положиться и который не подведет. Если я могу держаться за Него и слушать Его, я буду это делать. Помню, когда парни вернулись, я сказал им: «Я обратился к Богу и сказал Ему, что готов поставить Его царство на первое место, выше всего остального. Я уже сделал это и хочу снова сделать в вашем присутствии, и отныне я готов, не стыдясь, сказать это где и когда угодно». Это заявление определенно наполнило меня уверенностью, и у меня очень легчало на душе.

Я также помню, что сказал им, что мне будет чудовищно трудно, потому что у меня есть и другие пороки – я курю, играю в покер, а иногда и на скачках. Они ответили: «Но ведь в настоящее время твое пьянство вызывает больше проблем, чем что бы то ни было, не так ли? Ты полагаешь, что будешь делать все возможное, чтобы излечиться от него?» – «Да», – вынужден был согласиться я, – «вероятно, буду». Тогда они сказали: «Давай забудем обо всем остальном, то есть не будем пытаться избавиться ото всех пороков сразу, и сосредоточимся на пьянстве». Разумеется, мы проанализировали довольно большое количество моих неудач и произвели некую моральную инвентаризацию. Это было не очень трудно, так как у меня было ужасно много недостатков, которые были для меня вполне очевидны. После этого они сказали: «Да, вот еще что. Тебе следует пойти и предложить эту программу кому-нибудь еще, кто в ней нуждается и захочет ее принять».

Само собой, на тот момент мой бизнес практически не существовал. У меня ничего не было. Естественно, довольно долго мое физическое состояние также оставляло желать лучшего. Год или

полтора ушло на то, чтобы вновь почувствовать себя здоровым, и мне было не так-то легко. Но скоро я стал общаться с людьми, с которыми был когда-то дружен, и, прожив в трезвости совсем недолго, обнаружил, что они начали вести себя по отношению ко мне так же, как в прошлые годы, до того, как я стал плохим. Из-за этого я не придавал особого значения улучшению своего финансового положения. Большую часть своего времени я посвящал восстановлению этих дружеских связей и искуплению своей вины перед женой, которой я причинил много боли.

Трудно оценить, сколько благ дали мне АА. Я действительно хотел принять программу и жить в соответствии с ней. Я заметил, что другие, кажется, получают такие свободу и счастье, какие, по-моему, хорошо бы иметь каждому человеку. Я пытался выяснить, почему. Я знал, что существует что-то еще, чего у меня нет. Помню, как однажды, через неделю или две после моего выхода из больницы, Билл гостил у нас и беседовал со мной и моей женой. Мы сидели за ланчем, и я слушал и старался понять, почему они чувствуют такую легкость. Билл посмотрел на мою жену и сказал: «Генриетта, Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что теперь я хочу просто говорить об этом с другими людьми».

Я подумал, что, наверное, нашел ответ. Билл был очень-очень благодарен за избавление от кошмара и приписывал эту заслугу Богу. Он был так благодарен, что жаждал рассказывать об этом людям. Это предложение – «Бог сотворил для меня такое чудо, исцелив от этой страшной болезни, что я теперь хочу просто говорить об этом с другими людьми» – золотые слова для АА и для меня.

С течением времени мое здоровье, естественно, начало восстанавливаться, и я стал человеком, которому не нужно вечно прятаться от людей, и это было просто чудесно. Я все еще хожу на собрания, потому что мне это нравится. Там я встречаюсь с

людьми, с которыми мне нравится беседовать. Другая причина почему я туда хожу, заключается в том, что я до сих пор благодарен за прожитые хорошие годы. Я так благодарен программе и живущим по ней людям, что все еще хочу посещать собрания. И потом, вероятно, самое чудесное, что я узнал в АА – я много видел это в журнале «Грейпвайн», люди говорили мне это лично и я слышал это от выступающих на собраниях – это следующее утверждение: «Я пришел в АА только за трезвостью, но именно благодаря этому обрел Бога».

На мой взгляд, это – самое чудесное, что может сделать человек.

(2) БЛАГОДАРНОСТЬ В ДЕЙСТВИИ

История Дейва Б., одного из людей, в 1944 году основавших группу АА в Канаде.

Полагаю, мне полезно будет рассказать историю своей жизни. Это позволит мне вспомнить о том, что я должен быть благодарен Богу и тем членам Сообщества Анонимных Алкоголиков, которые открыли его для себя раньше, чем я. Моя история напоминает мне, что я могу снова скатиться в ту пропасть, где уже побывал, если забуду о дарованных мне чудесных вещах и о том, что Бог – тот самый проводник, который помогает мне не сбиться с пути.

В июне 1924 года мне было шестнадцать, и я только что окончил среднюю школу в Шербруке, провинция Квебек. Кое-кто из моих друзей предложил пойти куда-нибудь выпить пива. До этого я никогда не пробовал ни пива, ни другого спиртного. Даже не знаю, почему, ведь у нас дома всегда был алкоголь (должен заметить, что никого в моей семье не считали алкоголиком). Но я испугался, что приятелям не понравится, если я не буду делать того же, что и они. Мне было не понаслышке знакомо то загадочное состояние, когда люди выглядят уверенными в себе, но на самом деле их гложет страх. У меня был довольно сильно развит комплекс неполноценности. Думаю, мне не доставало того, что мой отец называл «характером». Поэтому в тот ясный летний день в старой гаверне мне не хватило смелости сказать «нет».

Я стал активным алкоголиком с того самого первого дня, когда выпивка произвела на меня совершенно особое действие. Я трансформировался в иную личность. Спиртное внезапно сделало меня таким человеком, каким я всегда хотел быть.

Алкоголь стал моим каждодневным компаньоном. Поначалу я считал его другом; затем он превратился в тяжелую ношу, от кото-

рой я никак не мог избавиться. Оказалось, что он гораздо сильнее меня, несмотря на то, что много лет я мог в течение короткого периода оставаться трезвым. Я постоянно твердил себе, что или иным образом покончу с алкоголизмом. Я был убежден, найду способ бросить пить. Я не желал признавать, что алкоголь играет в моей жизни очень важную роль. В самом деле, он для меня нечто, что я не хотел терять.

В 1934 году пьянство принесло мне ряд несчастий. Мне пришлось вернуться из Западной Канады, потому что банк, в котором я работал, потерял ко мне доверие. Несчастный случай со мной стоил мне всех пальцев одной ноги и перелома черепа. Я пролежал много месяцев в больнице. Кроме того, из-за чрезмерного употребления спиртного у меня случилось кровоизлияние в мозг, что привело к полному параличу одной стороны тела. Наверное, я выполнил Первый Шаг в тот день, когда меня на скорой доставили в больницу. Ночная дежурная медсестра спросила: «Мистер Б., почему вы так много пьете? У вас прекрасная и замечательный сынишка. У вас нет причин столько пить. Почему же вы это делаете?» И я впервые в жизни дал честный ответ: «Не знаю. Действительно не знаю». Это произошло за много лет до того, как я узнал о Сообществе.

Вы можете подумать, что я мог бы сказать себе: «Раз алкоголь вызывает столько проблем, я брошу пить». Однако я находил численные доводы, чтобы доказать самому себе, что мои неприятности никак не связаны со спиртным. Я говорил себе, что это рок, что все против меня, что все идет не так. Иногда я думал, Бога вообще нет, ведь если бы он существовал, как говорят другие, он бы со мной так не обошелся. В то время я очень жалел себя.

Мою семью и начальство беспокоило мое пьянство, но я довольно самонадеянным. На наследство, доставшееся мне от бабушки, я приобрел «форд» 1931 года выпуска, и мы с женой решили съездить в Кейп Код. На обратном пути мы останови-

у моего дяди в Нью-Хэмпшире. Когда моя мать умерла, дядя взял меня под свое крылышко, и потому моя судьба была ему небезразлична. Он сказал мне: «Дейв, если ты не будешь пить целый год, я подарю тебе тот «форд»-родстер, который недавно купил». Мне ужасно нравилась эта машина, поэтому я тут же пообещал, что год не буду пить. Я и вправду собирался сдержать слово. Тем не менее, прежде чем мы достигли канадской границы, я уже снова запил. Я был бессилен перед алкоголем. Я начинал понимать, что никак не могу ему противостоять, хотя и продолжал отрицать этот факт.

В 1944 году я встретил Пасху в тюрьме в Монреале. К тому времени я пил уже для того, чтобы убежать от тех ужасающих мыслей, которые приходили мне в голову всегда, когда я был достаточно трезв, чтобы осознавать свое положение. Я пил, чтобы не видеть, во что превратился. Я уже давно потерял новую машину и работу, которой отдал двадцать лет своей жизни. Меня трижды помещали в психиатрическую клинику. Видит Бог, я не хотел пить, но, к величайшему моему отчаянию, дьявольская карусель продолжала крутиться.

Я спрашивал себя, чем закончится этот кошмар. Меня переполнял страх. Я боялся рассказать другим о том, что чувствую, чтобы они не подумали, что я сошел с ума. Я был ужасно одинок, полон жалости к себе и напуган. Что самое худшее, я пребывал в глубочайшей депрессии.

Тогда я вспомнил, что моя сестра Джин давала мне одну книгу – о таких же безнадежных пьяницах, как и я, которые нашли способ бросить пить. Как там говорилось, они научились вести обычную человеческую жизнь: вставать по утрам, ходить на работу и возвращаться домой под вечер. Это была книга об Анонимных Алкоголиках.

Я решил связаться с ними. Так как в то время АА были не так известны, найти их в Нью-Йорке оказалось весьма трудным делом. В конце концов, я отыскал одну женщину, Бобби.

Она произнесла слова, которые я, надеюсь, никогда не забуду: «Я – алкоголик. Мы выздоровели. Если хочешь, мы поможем тебе». Она рассказала мне о себе и добавила, что многие другие пьяницы тоже воспользовались этим методом, чтобы завязать. Больше всего меня впечатлил тот факт, что эти люди, живущие за пятьсот миль от меня, беспокоятся обо мне настолько, что хотят попробовать помочь мне. А я так жалел себя, убежденный, что всем наплевать, жив я или мертв.

Я был очень удивлен, когда на следующий день мне прислали по почте экземпляр Большой Книги. После этого каждый день на протяжении примерно года я получал письмо или записку от Бобби, Билла или кого-либо из других сотрудников бюро по обслуживанию в Нью-Йорке. В октябре 1944 года Бобби написала мне: «Ты кажешься нам очень искренним, и отныне мы будем рассчитывать на то, что ты будешь развивать Сообщество АА там, где живешь. Прилагаю некоторые запросы, поступившие к нам от алкоголиков. Мы думаем, что теперь ты готов взять на себя эту ответственность». Я обнаружил около четырехсот писем, на которые ответил в течение последующих недель. Скоро начали приходить отклики.

Найдя решение своей проблемы, и преисполнившись энтузиазма, я сказал своей жене, Дори: «Теперь ты можешь уйти с работы; я позабочусь о тебе. С этого момента ты займешь то место в нашей семье, которое тебе причитается». Однако жене было виднее, и она ответила: «Нет, Дейв, я еще поработаю с годик, а ты пока спасай своих пьяниц». Именно этим я и занялся.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу, что все делал неправильно; но, по крайней мере, я начал думать о ком-то еще, кроме себя. У меня стало появляться немного того, чего я теперь полон – чувства благодарности. Я испытывал все большую благодарность к тем людям из Нью-Йорка и тому Богу, к которому они обращались, но до которого мне было трудно достучаться. (Однако

и осознавал, что должен искать ту Высшую Силу, о которой мне говорили).

В Квебеке я тогда был совсем один. С прошлой осени действовала группа в Торонто, и еще был один член АА, живший в Виндзоре, который ездил на собрания на другой берег реки, в Детройт. Вот нам и все канадское Сообщество АА на тот момент.

Однажды я получил письмо от жителя Галифакса, который писал: «Один мой друг, алкоголик, работает в Монреале, но сейчас он в сильнейшем запое и находится в Чикаго. Когда он вернется в Монреаль, мне хотелось бы, чтобы вы с ним побеседовали».

Я приехал к этому человеку домой. Его жена готовила обед, их маленькая дочка крутилась возле нее. Сам он, одетый в бархатную куртку, удобно устроился в кресле в гостиной. Мне пришлось встречать немногих людей из высшего общества. Первой моей мыслью было: «Что здесь происходит? Этот мужчина – не алкоголик!» Джек был человеком приземленным. Он любил подискутировать на темы, связанные с психиатрией, и понятие Высшей Силы особо ему не импонировало. Тем не менее, с той нашей встречей в Квебеке родилось АА.

Сообщество начало расти, особенно после того, как весной 1945 года о нем написали в журнале «Гэзетт». Я никогда не забуду тот день, когда со мной пришла повидаться Мэри – первая наша женщина, которая вступила в Сообщество. Она была очень стеснительной, робкой и замкнутой. Она узнала об АА из той статьи в «Гэзетт».

В течение первого года все собрания проходили у меня. Дом был полон народу. Вместе с алкоголиками приходили и их жены, хотя мы и не пускали их на свои закрытые собрания. Они сидели в спальне или на кухне, где готовили кофе и закуски. Полагаю, они спрашивали себя, что выйдет из нашей затеи. И все же были так же счастливы, как и мы.

Первые два франкоговорящих канадца открыли для себя АА в моем доме. Благодаря тем собраниям появились все ныне существующие франкоязычные группы.

Когда первый год моей трезвости подходил к концу, жена согласилась уйти с работы, если я найду себе какое-нибудь место. Я думал, что это будет легко. Все, что нужно сделать – это сходить на собеседование, и я смогу должным образом обеспечивать свою семью. Однако я искал работу много месяцев. Денег у нас было немного, и я тратил последнее на поездки то туда, то сюда, обращаясь по разным объявлениям и встречаясь с различными людьми. Я все больше и больше падал духом. Наконец, один член АА сказал мне: «Дейв, почему бы тебе не устроиться на авиационный завод? Я знаю там одного парня, который мог бы тебе помочь». Так я получил свою первую работу. Действительно, есть Высшая Сила, которая заботится о нас.

Одно из фундаментальных положений, которые я усвоил – необходимость распространять наши идеи среди других алкоголиков. Это означает, что я должен больше думать о других, чем о себе. Самое важное – применять принципы программы во всех своих делах. На мой взгляд, вот к чему сводится деятельность Сообщества Анонимных Алкоголиков.

Я никогда не забуду один отрывок, который впервые прочел в Большой Книге, присланной мне Бобби: «Откажись от самого себя и пользу Бога, как ты Его понимаешь. Признайся в своих изъятиях Ему и своим товарищам. Расчисти завалы твоего прошлого. Свободно делись тем, что обретаешь, и присоединяйся к нам». Это очень просто, хотя и не всегда легко. Но сделать это можно.

Я знаю, что АА никому не дает никаких гарантий, но я также знаю, что в будущем мне не нужно будет пить. Я хочу продолжать вести ту мирную, безмятежную и спокойную жизнь, которую нашел. Сегодня я снова обрел дом, который потерял, и женщину, на которой женился, когда она была еще так молода. У нас родилось

еще двое детей, и они считают, что их папа – важная персона. В моей жизни есть все эти чудеса – люди, которые значат для меня больше, чем что-либо другое в этом мире. Я сохраню все это, и мне не нужно будет пить, если я буду помнить одну простую вещь: нужно вложить свою руку в руку Бога.

(3) ЖЕНЩИНЫ ТОЖЕ СТРАДАЮТ

Несмотря на открывавшиеся ей широкие возможности, алкоголь чуть не загубил ее жизнь. Одна из первых членов Сообщества, в период его становления она распространяла наши идеи среди женщин.

Что это я говорю... издалека, будто в бреду, я слышала собственный голос, звавший кого-то «Дороти», болтающий о магазинах одежды, о работе... слова становились четче... этот звук моего голоса пугал меня, все приближаясь... и вдруг, я обнаружила, что в этот самый момент говорю неизвестно о чем с кем-то, кого раньше никогда не видела. Я остановилась на полуслове. Где это я?

Я и раньше просыпалась в незнакомых комнатах, полностью одетая, на кровати или кушетке; просыпалась и в своей комнате, в своей постели или на ней, не зная, какой сейчас день, и который час, боясь спросить..., но на этот раз все было по-другому. Было похоже, что я, уже проснувшись, сижу, выпрямившись, в большом удобном кресле и оживленно беседую с абсолютно незнакомой мне молодой женщиной, которая, кажется, не считает это странным. Она продолжала весело и беззаботно щебетать.

В ужасе я посмотрела вокруг. Я находилась в большой, темной, довольно скудно обставленной комнате – в гостиной цокольного этажа. По моему позвоночнику побежал холодок; зубы застучали; руки затряслись так, что я спрятала их, чтобы они не улетели. Мой испуг был вполне реален, но этим не объяснялась такая бурная реакция. Я знала, что она означает – стаканчик спиртного меня успокоит. Должно быть, после принятия мной последней порции алкоголя прошло много времени, но я не осмеливалась попросить у этой незнакомки чего-нибудь выпить. Я должна была выбраться отсюда. В любом случае, это необходимо было сделать, прежде

чем обнаружится мое полнейшее неведение в отношении того, как я сюда попала, и она поймет, что я совершенно, окончательно свихнулась. Я была сумасшедшей, должна была быть.

Мои руки тряслись все сильнее, и я посмотрела на часы – шесть. Когда я в последний раз на них смотрела, насколько помню, был час. Я уютно устроилась в ресторанчике с Ритой, пила свой шестой martini и надеялась, что официант забудет про заказанный нами ланч – по крайней мере, пока я не выпью еще пару стаканов. С ней я выпила только два martini, но за те пятнадцать минут, что ее ждала, осилила четыре, ну, и, разумеется, как обычно, бесчисленное количество раз прикладывалась к бутылке, пока с трудом вставала и судорожно одевалась. Итак, к часу я была уже в очень хорошей форме – не чувствовала боли. *Что же* могло случиться? Я была в центре Нью-Йорка, на шумной 42-й стрит... определенно, в спокойном жилом районе. Почему «Дороти» привела меня сюда? Кто она такая? Как я с ней познакомилась? Ответов я не знала, а спрашивать не осмеливалась. Она ничем не показывала, что видит, что-то не в порядке. Но что же я делала эти пять забытых часов? Я была в смятении. Вдруг я сделала что-то ужасное и даже этого не узнаю!

Каким-то образом я выбралась оттуда и прошла пять кварталов вдоль коричневых каменных домов. Бара поблизости видно не было, но я нашла станцию метро. Ее название было мне незнакомо, и мне пришлось спросить у кого-то, как доехать до центра. Я была на отдаленной окраине Бруклина. Чтобы вернуться к отправной точке своего приключения, мне потребовалось сорок пять минут и две пересадки.

В тот вечер я сильно напилась, что было для меня обычным делом, но я все помнила, что было совершенно необычно. Я помнила, как пыталась найти имя Вилли Сибрука в телефонной книге, что, как уверяла моя сестра, было моим еженочным занятием. Я помнила свое громкое заявление о том, что найду его и попро-

шу помочь мне попасть в ту «Психбольницу», о которой он писал. Я помнила, как утверждала, что собираюсь что-то с этим делать, что не могу так больше... Я помнила, как с тоской смотрела на окно, видя в нем более легкое решение, и вздрагивала при воспоминании о другом окне и тех шести месяцах агонии, которые провела тремя годами раньше в больничной палате в Лондоне. Я помнила, как наполняла джином склянку из-под перекиси водорода из своей аптечки на случай, если моя сестра найдет бутылку, которую я прятала под матрасом. И я помнила леденящий ужас той бесконечной ночи, когда спала урывками и просыпалась в холодном поту, сотрясаемая дрожью крайнего отчаяния, чтобы поспешно хлебнуть спиртного и снова впасть в спасительное забытие. «Ты сумасшедшая, сумасшедшая, сумасшедшая!» – стучало у меня в мозгу при каждом проблеске сознания, и я торопилась утопить этот припев в алкоголе.

Так продолжалось еще два месяца, прежде чем я легла в больницу и начала медленную борьбу за возвращение к нормальной жизни. Этот кошмар тянулся более года. Мне было тридцать два.

Оглядываясь назад на тот последний жуткий год непрерывного пьянства, я удивляюсь, как мои тело и разум смогли его пережить. Ведь, разумеется, бывали и периоды, когда я ясно осознавала, во что превратилась, и тогда ко мне приходили воспоминания о том, какой я была раньше и какой хотела стать. Этот контраст вызывал у меня глубокое уныние. Сидя в каком-нибудь баре на Второй Авеню, принимая угощение от любого после того, как истощались мои скудные финансы, или же дома, одна, с неизменным стаканом в руке, я вспоминала и, вспоминая, начинала пить быстрее, чтобы побыстрее забыться. Трудно было примирить свое отвратительное настоящее с простыми фактами прошлого.

Моя семья была зажиточной, и родители мне никогда ни в чем не отказывали. Я училась в лучших пансионах и в одной из школ Европы, что подготовило меня к шаблонной роли дебютантки и молодой матроны. Время, в которое я росла (эра сухого закона, увековеченная Скоттом Фицджеральдом и Джоном Хелдом-младшим), научило меня веселиться вместе с самыми веселыми,

а мои личные внутренние позывы побуждали меня превзойти их всех. Я вышла замуж через год после того, как начала выходить в свет. Пока все шло хорошо – в полном соответствии с планом, как и у тысяч других. Но потом моя история приобрела свои особенности. Мой муж был алкоголиком, и, поскольку я испытывала лишь презрение к тем, кто не обладал такими же поразительными способностями, как и я, исход был предрешен. Мой развод совпал с банкротством моего отца, и я пошла работать, чтобы ни от кого не зависеть и не чувствовать себя никому обязанной. Для меня работа была всего лишь очередным средством достижения той же самой цели – иметь возможность делать именно то, что я хочу.

На протяжении последующих десяти лет я это и делала. Стремясь к большей свободе и более интересной жизни, я переехала жить за границу. У меня был свой бизнес. Дела шли достаточно успешно, чтобы я могла реализовывать большую часть своих желаний. Я знакомилась со всеми людьми, с которыми хотела познакомиться; видела все, что хотела увидеть; делала все, что хотела сделать – и чувствовала себя все более несчастной.

Упрямая и своенравная, я всевозможными способами пыталась развлекаться, но получаемое удовольствие все уменьшалось, приближаясь к нулю. Похмелье начинало приобретать чудовищные пропорции, и утренняя порция спиртного стала жизненной необходимостью. Участились провалы в памяти, и я редко помнила, как попадала домой. Когда друзья смели предположить, что я слишком много пью, они прекращали быть моими друзьями. Я постоянно переезжала с места на место – и продолжала пить. Алкоголь коварно, исподтишка завладел моей жизнью, став важнее всего остального.

Он больше не доставлял мне удовольствия, а лишь приглушал боль, но я *вынуждена* была его употреблять. Мне было ужасно плохо. Без сомнения, я слишком долго была изгнанником – нужно вернуться домой, в Америку. И я вернулась. К моему удивлению, мое пьянство прогрессировало.

Я обратилась в клинику, чтобы пройти длительный курс интенсивного психиатрического лечения. Я была уверена, что у меня

какое-то серьезное нарушение психического характера. Я хотела, чтобы мне помогли, и старалась сотрудничать с врачами. По мере прохождения курса у меня начала вырисовываться картина самой себя, с тем самым темпераментом, который принес мне столько бед. Я была гиперчувствительной, застенчивой идеалисткой. Моя неспособность принять суровую реальность жизни привела к тому, что я стала лишенным иллюзий циником, облекшимся в броню, чтобы защититься от непонимания мира. Эта броня превратилась в тюрьму, где я оказалась заключенной вместе со своим одиночеством и страхом. Все, что у меня оставалось – это твердая решимость жить собственной жизнью вопреки враждебному миру. И вот к чему я пришла – внутренне напуганная, внешне дерзкая женщина, отчаянно нуждающаяся в опоре, чтобы двигаться дальше.

Этой опорой был алкоголь, и я не знала, как жить без него. Когда мой доктор сказал, что мне не следует больше прикасаться к спиртному, *я была не в состоянии* поверить ему. Я была вынуждена продолжать свои попытки поправиться настолько, чтобы быть способной принимать необходимое мне количество алкоголя, не впадая от него в зависимость. Кроме того, как *он* мог меня понять? Он был непьющим; он не знал, что такое *нуждаться* в выпивке, не знал, как она может облегчить мучения. Я хотела *жить*, причем не в пустыне, а в нормальном мире, под которым я понимала пребывание среди тех, кто пьет. Трезвенники меня не интересовали. Помимо этого, я была убеждена, что не смогу находиться рядом с пьющими людьми и не пить. Тут я была права: без спиртного я не могла чувствовать себя комфортно *ни с кем* из людей. Мне никогда это не удавалось.

Естественно, несмотря на свои благие намерения, невзирая на защищенную жизнь в больничных стенах, я несколько раз напивалась и поражалась этому..., и мне было жутко плохо.

Тогда мой доктор дал мне почитать книгу «Анонимные Алкоголики». Первые главы стали для меня откровением. Я была не

единственным человеком в мире, который так себя чувствует и идет! Я была не сумасшедшей, не порочной – я была больной. Я страдала реально существующей болезнью, у которой есть название и свои симптомы, как у диабета, рака и туберкулеза – и эта болезнь «прилична», она не несет на себе морального клейма! Но затем у меня вышла заминка. Я не переваривала религию, и мне не понравились упоминание о Боге и все остальные слова с большой буквы. Если это и был выход, то не для меня. Я была интеллектуалом и посему нуждалась в решении интеллектуального, а не эмоционального характера. Я четко сказала об этом своему доктору. Я хотела научиться крепко стоять на собственных ногах, а не менять одну опору на другую, к тому же неосязаемую и сомнительную. И так далее, и тому подобное, на протяжении нескольких недель, пока я нехотя читала оскорбительную книгу дальше, чувствуя себя все более безнадежной.

И вдруг случилось чудо – *со мной*. Не со всеми это происходит так внезапно, но у меня наступил личный кризис, который наполнил меня свирепым праведным гневом. И вот, когда я кипела от бессильной ярости, планируя напиться в стельку и *показать* им всем, мой взгляд упал на предложение в открытой книге, лежавшей на кровати: «Мы не можем жить с гневом». Тут стены рухнули, и в комнату ворвался свет. Я была не в ловушке. Я была не беспомощна. Я была *свободна*, и не было необходимости кому-то что-то доказывать. Это была не «религия» – это была свобода! Свобода от гнева и страха, свобода познать счастье, свобода познать любовь.

Я пошла на собрание, чтобы воочию увидеть ту группу чудиков и бездельников, которые этого достигли. Пойти на какое-нибудь собрание – это было такое действие, которое всю жизнь заставляло меня ощущать себя не в своей тарелке, начиная с того времени, когда я покинула собственный мир книг и мечтаний, чтобы столкнуться с реальным миром людей, вечеринок и рабочих мест.

В подобных случаях мне всегда необходимо было разогреться с помощью спиртного, чтобы почувствовать себя уютно. Трепеща, я вошла в дом в Бруклине, полный незнакомых мне людей... и обнаружила, что наконец-то попала домой, к себе подобным. У того еврейского слова, которое в католической версии Библии переведено как «спасение», есть и другое значение – «возвращение домой». Я это сделала. Теперь я была не одна.

Так для меня началась новая жизнь, более полная и счастливая, чем я могла вообразить. Я нашла друзей, понимающих друзей, которые часто лучше меня знали, что я думаю и чувствую, и которые не позволяли мне удалиться в свою тюрьму из одиночества и страха из-за воображаемых неприятностей или обид. Когда я говорила с ними о своей жизни, на меня щедрым потоком лился свет познания, показывая, какая я на самом деле. И оказывалось, что я похожа на них. У нас было много общего – сотни особенностей характера, страхов и фобий, симпатий и антипатий. Неожиданно выяснилось, что я могу принять саму себя такой, какая я есть, со всеми своими изъянами и тому подобным. Разве не все мы такие? А принимая, я чувствовала еще больший внутренний комфорт, а также готовность и силу что-то делать с теми своими чертами, с которыми не могла жить.

Это было еще не все. Мои друзья по АА знали, как можно избежать падения в ту бездну, которая разверзалась, готовая меня поглотить, когда я поддавалась депрессии или нервозности. У них была конкретная программа, призванная дать нам, так долго бежавшим от реальности, величайшее внутреннее спокойствие, какое только возможно. Чувство приближающейся катастрофы, которое годами преследовало меня, начало исчезать по мере того, как я стала на практике применять все больше и больше Шагов. Они работали!

Будучи активным членом АА с 1939 года, я наконец-таки чувствую себя полезной частью человечества. У меня есть чем поде-

литься с людьми, ведь как их товарищ по несчастью я обладаю особой квалификацией, позволяющей мне поддерживать и утешать тех, кто споткнулся и упал, не справившись с этой трудной задачей – встретиться с жизнью лицом к лицу. Наибольшее удовлетворение я получаю от осознания того, что сыграла определенную роль в обретении нового счастья бесчисленным множеством себе подобных. Тот факт, что я снова могу работать и обеспечивать себя, также важен, но второстепенен. Полагаю, мое некогда излишне самонадеянное своеволие, наконец, отодвинулось на подобающее ему место, потому что я много раз в течение дня говорю «Да будет воля Твоя, не моя»... и действительно этого хочу.

(4)
НАШ ТОВАРИЩ-ЮЖАНИН

Пионер АА, сын священника, фермер, он спросил себя: «Кто я такой, чтобы говорить, что Бога нет?».

Мой отец – епископальный священник, и из-за своей работы ему приходится много ездить по плохим дорогам. Его прихожане немногочисленны, но у него много друзей, ведь для него не имеют значения раса, жизненное кредо и социальное положение человека. Скоро он подъезжает на своем багги. И отец, и старая Мод рады оказаться дома. Поездка была долгой, а погода холодная, однако он благодарен за то, что кто-то заботливо подложил ему под ноги горячие кирпичи. Скоро подают ужин. Отец читает благодарственную молитву, откладывая тот момент, когда я наброшусь на гречневые лепешки и сосиски.

Пора в постель. Я поднимаюсь в свою комнату в мансарде. Холодно, поэтому нужно торопиться. Я забираюсь под кучу одеял и задуваю свечу. Поднимается ветер и завывает за стенами дома. Но мне уютно и тепло. Я засыпаю крепким сном без сновидений.

Я в церкви. Отец читает проповедь. По спине леди, сидящей впереди меня, ползет оса. Интересно, доползет она до ее шеи? Черт, улетела! Наконец-то! Духовное послание доставлено прихожанам.

«Пусть твой свет сияет так, чтобы люди видели твои добрые дела...» Я обшариваю карманы в поисках монетки, которую хочу бросить на блюдо, чтобы были видны мои благие намерения.

Я в колледже, в комнате другого студента. «Новенький», – спрашивает он меня, – «ты пьешь?» Я колеблюсь. Отец никогда прямо не говорил со мной о пьянстве, но, насколько мне известно, не пил вообще. Мать ненавидела спиртное и боялась пьяных. Ее брат был алкоголиком и умер в психбольнице. Но о его жизни при мне не упоминали. Я никогда не пробовал алкоголя, но видел, как

поселились ребята, которые пили, и этого было достаточно, чтобы вызвать у меня интерес. Уж я-то ни за что не буду вести себя дома, как деревенский пьяница.

«Ну, так что», – повторяет юноша, – «пьешь ты или нет?»

«Время от времени», – лгу я. Я не могу допустить, чтобы он считал меня маменькиным сынком.

Он наливает два стакана и говорит: «Вот этот на тебя смотрит». И, поперхнувшись, осушаю свой стакан. Мне не понравилось, но я в этом не признаюсь. Мое тело охватывает приятное тепло. Впрочем, недурно. Определено надо выпить еще. Ощущение тепла усиливается. Пришли другие ребята. У меня развязался язык. Все громко смеются. Я остроумен. У меня нет комплексов. Ух ты, я даже не стыжусь своих тощих ног! Вот это здорово!

Комнату заполнил легкий туман. Электрический свет начал перемещаться. Потом появились две лампочки. Лица других ребят расплываются. Как же мне плохо! Шатаюсь, я добрал до ванной. Не следовало пить так много и так быстро. Но теперь я знаю, как мне быть. После такого я буду пить, как джентльмен.

Так я познакомился с Джоном Ячменное Зерно*. Это был отличный парень, который приходил по первому зову, благодаря которому у меня прорезался прекрасный голос, когда мы распевали песни, и рядом с которым я освобождался от страха и комплексов. Старый добрый Джон! Он был замечательным другом.

Подшли выпускные экзамены, и у меня есть шанс получить диплом. Я бы и не пытался, но мама так на это надеется. На втором курсе я не вылетел из колледжа благодаря тому, что заболел корью.

Но конец близок. Остался последний экзамен, и он легкий. Я уставился на доску с вопросами. Ответа на первый не помню. Попробую второй. Без толку. Похоже, я вообще ничего не помню. Я сосредоточиваюсь на одном из вопросов, но не могу удерживать

* Олицетворение спиртных напитков. - Прим. пер.

свои мысли на том, чем занимаюсь. Я начинаю беспокоиться. Если я в ближайшее время не начну писать, то не успею закончить. Ничего не выходит. Я не способен думать.

Я выхожу из аудитории, что дозволяется на экзамене, и иду в свою комнату. Там наливаю себе стаканчик. После этого возвращаюсь к экзамену. Моя ручка шустро снует по бумаге. Теперь я знаю достаточно, чтобы сдать его. Старина Джон Ячменное Зерно! На него можно положиться. Какую чудесную власть он имеет над разумом! Он подарил мне мой диплом!

Недовес! Как я ненавижу это слово! Три попытки поступить на военную службу окончились провалом, потому что я тощий. Правда, я недавно выздоровел от пневмонии и у меня есть оправдание, но мои друзья уже на войне или едут туда, а я – нет. Я навещаю приятеля, который ожидает приказов. Все вокруг живут под лозунгом «Ешь, пей и веселись», и я впитываю эту атмосферу. Каждую ночь я много выпиваю. Теперь я могу осилить много, больше, чем другие.

Я прохожу отбор в пополнение, и меня принимают. 13 ноября я должен ехать в военный лагерь. 11-го подписывают мир, и пополнение распускают. Так и не послужил отечеству! Война оставляет мне пару одеял, туалетный набор, связанный сестрой свитер и еще более усугубившееся чувство собственной неполноценности.

Суббота, 10 часов вечера. Я потею над отчетами филиала крупной корпорации. У меня есть опыт продаж, инкассирования и ведения бухгалтерии, и я поднимаюсь по служебной лестнице.

И тут – кризис. Хлопок не уродился, и денежные сборы резко уменьшились. Резервный фонд в размере 23 миллионов долларов исчерпан. Конторы закрываются, работников увольняют. Меня вместе с моими отчетами переводят в головной офис. Мне никто не помогает, и я работаю по ночам, а также по субботам и воскресеньям. Зарплату мне урезали. Жена и недавно родившийся ребенок, на счастье, живут у родственников. Я измотан. Доктор сказал, что,

если я буду продолжать работать в помещении, у меня разовьется туберкулез. Но что я могу поделать? Я должен содержать семью, а искать другую работу нет времени.

Я тянусь к бутылке, которую мне только что дал Джордж, лифтер.

Я – коммивояжер. День закончился; дела сегодня шли не очень. Пожалуй, пойду-ка я в постель. Мне хотелось бы быть дома, с семьей, а не в этом поганом отеле.

Ну-ка, ну-ка, кого я вижу! Старина Чарли! Как здорово повидать его! Как ты, парень? Может, выпьем? Само собой! Мы покупаем галлон кукурузной водки, ведь она так дешева. Тем не менее, к моменту отхода ко сну я еще крепко держусь на ногах.

Настало утро. Я чувствую себя отвратительно. Глоток спиртного поставит меня на ноги. Но, чтобы на них устоять, нужно выпить еще.

Я начал преподавать в школе для мальчиков. Я люблю эту работу. Мне нравятся мои ученики, и мы с ними много веселимся – как во время уроков, так и после.

Лечение обходится дорого, а наши финансовые дела идут плохо. На помощь нам приходят родители жены. Меня переполняет жалость к себе, моя гордость уязвлена. Мне кажется, что моей болезни не сочувствуют, и я не ценю ту любовь, которая стоит за их даром.

Я подзываю торговца контрабандным спиртным и наполняю свой бочонок. Но я не жду, что последний мне поможет. Я просто напиваюсь. Моя жена чувствует себя ужасно несчастной. Ее отец приходит посидеть со мной. Он никогда не говорит ни единого плохого слова. Он – настоящий друг, но я не ценю этого.

Мы в доме тестя. Мать моей жены находится в больнице, она в критическом состоянии. Я не могу заснуть. Мне необходимо успокоиться. Я крадучись спускаюсь вниз, достаю из погребца бутылку виски и делаю из нее несколько глотков. Появляется

тесть. «Может, немного виски?» – спрашиваю я. Он не отвечает и вряд ли вообще меня видит. Этой ночью его жена скончается.

Моя мать уже давно умирает от рака. Сейчас она в больнице, и конец близок. Я много пью, но не напиваюсь. Мама не должна ничего знать. Я навещаю ее перед тем, как она отойдет в мир иной.

Я возвращаюсь в отель, где остановился, и прошу коридорного принести мне джина. Выпив, я ложусь спать; на следующее утро, приняв еще немного, иду еще раз повидать маму. Это невыносимо. Опять иду в свой отель, заказываю еще джина и непрерывно пью. Прихожу в себя в три часа утра. Мною снова овладевает неопи-суемая мука. Включаю свет. Я должен покинуть комнату, не то выпрыгну из окна. Оказавшись на улице, я прохожу несколько миль. Бесполезно. Иду в больницу, где уже подружился с ночной дежурной медсестрой. Она кладет меня в постель и делает успокаивающий укол.

Я пришел в больницу навестить жену. У нас родился второй ребенок. Но она не рада меня видеть. Пока малыш появлялся на свет, я пил. С ней остается ее отец.

Холодный, мрачный ноябрьский день. Я изо всех сил борюсь со своим пьянством, но каждая такая битва оканчивается поражением. Я говорю жене, что не могу бросить пить. Она упраскивает меня лечь в больницу для алкоголиков, которую нам порекомендовали. Я говорю, что лягу. Она договаривается обо всем, но я не иду туда. Справляюсь сам. На этот раз я уж точно завязал. Буду только время от времени выпивать несколько кружек пива.

Пасмурное, дождливое утро последнего дня следующего октября. Я направляюсь в амбар, к куче сена. Ищу спиртное, но не нахожу. Тащусь к столу и выпиваю пять бутылок пива. Я должен достать чего-нибудь покрепче. Внезапно возникает чувство безнадежности. Я больше так не могу. Иду домой. Жена в гостиной. Она искала меня вчера вечером, когда я бросил машину и побрел

и ночь. Она искала меня сегодня утром. Она достигла края отчаяния. Больше нет смысла что-то пробовать, потому что больше нечего. «Ничего не говори», – прошу я. – «Я собираюсь что-нибудь с этим сделать».

Я в больнице для алкоголиков. Я – алкоголик. Впереди меня ждет психиатрическая лечебница. Может, пусть лучше меня запрут дома? Еще одна дурацкая мысль. Я мог бы поехать на Запад и поселиться на ранчо, где не будет никакой возможности достать чего-нибудь выпить. Мог бы. Очередная глупая идея. Я хочу умереть, чего и раньше так часто желал, но я слишком труслив, чтобы убить себя.

В наполненной сигаретным дымом комнате четверо алкоголиков играют в бридж. Все, что угодно, лишь бы отвлечься от мыслей о самом себе. Игра окончена, и другие три парня уходят. Я начинаю уборку. Один из них возвращается, закрыв за собой дверь. Он смотрит на меня и спрашивает: «Ты думаешь, что ты безнадежен, так ведь?»

«Я это знаю», – отвечаю я.

«И все же это не так», – говорит он. – «На улицах Нью-Йорка можно встретить людей, которые были в еще худшем состоянии, чем ты, а теперь совсем не пьют».

«И что же ты тогда здесь делаешь?» – интересуюсь я.

«Я вышел отсюда девять дней назад, обещая больше не грешить, но у меня не получилось», – отвечает он.

Фанатик, думаю я, но из вежливости произношу: «Что ты хочешь этим сказать?»

Тогда он спрашивает меня, верю ли я в некую силу, превышающую мою собственную, независимо от того, называю ли я ее Богом, Аллахом, Конфуцием, Первопричиной, Божественным Разумом или как угодно иначе. Я говорю, что верю в электричество и другие природные силы, но что до Бога, то, если Он и есть, Он никогда ничего для меня не делал. Затем он спрашивает меня,

хочу ли я исправить все то зло, которое когда-либо кому-либо причинил, невзирая на то, насколько неправы, по моему мнению, были другие. Готов ли я ради избавления от алкогольной зависимости быть честным с самим собой, рассказать о себе правду другому человеку и думать о других людях и их потребностях, а не о себе?

«Я сделаю что угодно», – отвечаю я.

«Тогда все твои беды закончились», – говорит мужчина и выходит из комнаты. Он определенно не в своем уме. Я беру книгу и пытаюсь читать, но не могу сосредоточиться. Ложусь в кровать, выключаю свет, но заснуть не могу. И вдруг меня осеняет. Могут ли все известные мне стоящие люди заблуждаться насчет существования Бога? Затем я обнаруживаю, что размышляю о себе и некоторых вещах, которые раньше хотел забыть. Я начинаю понимать, что я – не тот человек, которым себя считал, и что я судил о себе путем сравнения себя с другими, причем оно всегда было в мою пользу. Это шок для меня.

Потом приходит мысль, подобная голосу. «Кто ты такой, чтобы говорить, что Бога нет?» Она звенит у меня в голове; я не могу от нее отделаться.

Я встаю с кровати и иду в комнату того мужчины. Он читает. «Я должен задать тебе один вопрос», – говорю я. – «Какое отношение ко всему этому имеет молитва?»

«А вот какое», – отвечает он. – «Вероятно, ты пробовал молиться так, как раньше молился и я. Попад в передрыгу, ты просил: «Боже, пожалуйста, сделай то или это»; и, если выходило по-твоему, на этом все и кончалось; если же нет, ты говорил: «Никакого Бога нет» или «Он ничего для меня не делает». Верно?»

«Да», – отвечаю я.

«Это – не тот способ, который может нам помочь», – продолжает он. – «Что делаю я? Я говорю: «Боже, вот я перед тобой со всеми своими бедами. Я запутался и не могу ничего с этим

подделать. Возьми меня и все мои беды и делай со мной, что тебе угодно». Я ответил на твой вопрос?

«Ответил», – говорю я и возвращаюсь в постель. Все это бессмысленно. Внезапно меня охватывает чувство полнейшей безнадежности. Я – на самом дне ада. И там рождается огромная надежда. Может быть, это и правда поможет?

Я вскакиваю с постели и становлюсь на колени. Я не осознаю, что говорю. Но постепенно на меня снисходит глубоко-кое умиротворение. Я воспрянул духом. Я верю в Бога. После этого я снова ложусь и засыпаю, как ребенок.

Моего нового приятеля навещают несколько мужчин и женщин. Он приглашает меня познакомиться с ними. Они – веселые ребята. Я никогда раньше не видел таких счастливых людей. Мы беседуем. Я говорю им об обретенном покое и о том, что верю в Бога. Я думаю о жене. Я должен ей написать. Одна девушка советует мне позвонить ей. Чудесная мысль!

Услышав мой голос, жена понимает, что я нашел выход. Она приезжает в Нью-Йорк. Мы навещаем кое-кого из моих новых друзей.

Я снова дома. Я потерял Сообщество. Люди, которые меня понимают, далеко. Меня окружают все те же старые проблемы и тревоги. Домашние меня раздражают. Кажется, что все идет не так. Я мрачен и несчастен. Может, пропустить стаканчик? Я надеваю шляпу и сажусь в машину.

В числе прочего те ребята из Нью-Йорка говорили: участвуй в жизни других людей. Я еду к одному мужчине, которому меня просили нанести визит, и рассказываю ему свою историю. Теперь мне гораздо лучше! Мысль выпить забылась.

Я в поезде, еду в город. Дома я оставил больную жену и, уходя, нехорошо себя вел по отношению к ней. Мне очень плохо. Может, когда доберусь до города, выпить несколько рюмок, чтобы стало лучше? Мной овладевает жуткий страх. Тогда я заговариваю с незнакомцем, сидящим рядом. Страх и сумасшедшая идея исчезают.

Дома дела обстоят не очень. Я осознаю, что не могу все делать по-своему, как было раньше. Я виню в этом жену и детей. Я весь во власти гнева, какого до этого никогда не испытывал. Больше не могу так. Собираю сумку и ухожу. Нахожу приют у понимающих друзей.

Я понимаю, в каких ситуациях был в чем-то неправ, и больше не сержусь. Возвращаюсь домой и прошу прощения за свои ошибки. Я снова спокоен. Но мне еще предстоит уяснить, что следует делать некоторые конструктивные шаги, продиктованные любовью, не ожидая ничего взамен. После еще нескольких взрывов я этому научусь.

Мне опять тоскливо. Хочу продать дом и переехать туда, где я смогу помогать другим алкоголикам и общаться с членами Сообщества. Звонит какой-то мужчина. Не возьму ли я к себе пожить юношу, который пьет уже две недели? Скоро ко мне приходят другие алкоголики, а также несколько человек с другими проблемами.

Я начинаю играть в Бога. Мне кажется, что я могу наладить жизнь всех этих людей. Ничью жизнь мне наладить не удастся, но я получаю колоссальный опыт и обзавожусь новыми друзьями.

Все идет не так. Денег не хватает. Я должен найти способ заработать. Моя семья, похоже, только и делает, что тратит. Люди меня раздражают. Я пробую читать. Пробую молиться. Сумрак сгущается вокруг меня. Почему Бог меня оставил? Я уныло слоняюсь по дому. Больше не буду бывать на людях и не буду ни в чем принимать участие. Что со мной происходит? Не понимаю. Так продолжаться не может.

Напьюсь! Это решение хладнокровно и обдуманно. Я обустроиваю себе над гаражом маленькую комнатку, где есть книги и питьевая вода. Собираюсь в город за выпивкой и едой. Пока не вернусь в свою комнатку, пить не буду. Вернувшись же, закроюсь там и буду читать. При этом буду выпивать по чуть-чуть, делая

длинные перерывы между порциями. Приведу себя в состояние «навеселе» и буду его придерживаться.

Я сажусь в машину и отъезжаю. И тут мне в голову приходит мысль. Я все равно буду честен. Я скажу жене, что собираюсь сделать. Возвращаюсь в дом, зову жену в комнату, где нас никто не услышит, и спокойно говорю о своем намерении. Она не говорит ни слова и не приходит в волнение. Она сохраняет совершеннейшее спокойствие.

Когда я заканчиваю говорить, все это начинает казаться абсурдом. Во мне нет и тени страха. Я смеюсь над безумием собственной идеи. Мы разговариваем на другие темы. Из слабости выросла сила.

Сейчас я не вижу причин этого искушения. Но позже понимаю, что корень его лежит в том, что мое желание материального процветания стало превышать мою заинтересованность в благополучии ближнего моего. Я узнаю больше о краеугольном камне характера – честности. Я уясняю, что, когда мы действуем в соответствии с высочайшими представлениями о честности, дарованными нам, наше чувство честности обостряется.

Я узнаю, что честность – это истина, а истина сделает нас свободными!

(5) ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Он, в конце концов, пересилил упрямство одного коммивояжера-южанина, и тот положил начало АА в Филадельфии.

8 января 1938 года у меня началась новая жизнь. Место действия – Вашингтон, округ Колумбия. Этот последний круговорот событий начался за день до Рождества, и я действительно многого добился за эти две недели. Во-первых, моя новая жена ушла от меня с вещами и мебелью; затем хозяин вышвырнул меня из пустой квартиры; и, в довершение всего, я потерял очередную работу. Пожив пару дней в дешевых отелях, я, наконец, присел на пороге дома своей матери – трясущийся, несколько дней не брившийся и, естественно, разбитый, как обычно. Многое из этого со мной происходило уже неоднократно, но на этот раз на меня свалилось все сразу. Для меня это был предел.

Вот он я, 39-летний неудачник во всех отношениях. Все в моей жизни шло не так. Мать согласилась взять меня к себе только при условии, что я позволю запереть себя в тесной кладовке и отдам ей свои одежду и обувь. Мы уже играли в эту игру. В таком виде и застал меня Джеки: я лежал на койке в нижнем белье, меня бросало то в жар, то в холод, сердце стучало, а все тело жутко чесалось. Как бы то ни было, мне повезло, потому что у меня ни разу не было белой горячки.

Я серьезно сомневаюсь, что когда-нибудь обратился бы куда-нибудь за помощью, но Фитц, мой старый школьный друг, убедил Джеки навестить меня. Приди он двумя-тремя днями позже, думаю, я бы выгнал его вон; но он появился как раз тогда, когда я был открыт для чего угодно.

Джеки пришел около семи часов вечера и говорил со мной до трех часов ночи. Из этого я мало что помню, но все же тогда уяс-

нил, что на свете есть еще один точно такой же парень, как я; он учился в таких же заведениях, бывал в таких же тюрьмах, тоже не раз терял работу, переживал крушение своих надежд, испытывал такую же тоску и одиночество. Если хотите, он познал все это даже лучше, чем я, и сталкивался с этим чаще меня. Тем не менее, он был счастлив, спокоен, уверен в себе и весел. В ту ночь я впервые в жизни не стал ощетиниваться своими колючками и признался в своем абсолютном одиночестве. Джеки рассказал мне, что в Нью-Йорке есть группа людей, куда входит и мой старый друг Фитц, у которых та же проблема, что и у меня. Но теперь они не пьют и так же счастливы, как и он, и все благодаря тому, что вместе работают с целью помочь друг другу. Джеки что-то говорил о Боге или какой-то Высшей Силе, но я отмахнулся от этих его слов. Это не для меня. Кроме этого из нашей беседы у меня в голове мало что отложилось. Но я все же помню, что проспал остаток ночи, хотя до того не знал, что такое нормальный ночной сон.

Так состоялось мое знакомство с этим «понимающим Сообществом». Лишь более года спустя наше Сообщество стало называться Сообществом Анонимных Алкоголиков. Всем нам, членам АА, знакомо то огромное счастье, которое несет трезвость, но у нас случаются и трагедии. Один из примеров – мой спонсор, Джеки. Он привел в АА многих из первых членов, однако сам не смог справиться со своим алкоголизмом и умер от него. В моей памяти жив урок, преподанный его смертью. Тем не менее, я часто спрашиваю себя, что могло бы произойти, если бы тот первый визит мне нанес кто-то другой. И потому я всегда говорю, что буду оставаться трезвым, пока помню 8 января.

Для АА актуален такой извечный вопрос: что было сначала – невроз или алкоголизм? Я предпочитаю думать, что был вполне нормальным человеком до того, как алкоголизм взял меня под контроль. Ранний период своей жизни я провел в Балтиморе, где мой отец работал врачом и занимался торговлей зерном. Дела

моей семьи процветали, и, хотя оба родителя пили, иногда даже слишком много, ни один из них не был алкоголиком. Отец был очень цельной натурой, и, несмотря на то, что мать была чувствительной, несколько эгоистичной и требовательной, жизнь в нашем доме протекала достаточно гармонично. Нас, детей, был четверо, и, хотя оба мои брата позже стали алкоголиками – один умер из-за этого, – сестра ни разу в жизни не пробовала спиртного.

До тринадцати лет я ходил в обычную школу, вовремя переходил в следующий класс и получал средние оценки. Особых талантов я не выказывал; впрочем, не имел я и никаких выдающихся амбиций. Когда мне исполнилось тринадцать, меня отправили в Вирджинию, в прекрасный протестантский пансион. Я провел там четыре года и окончил его, ничем особенным не выделившись. Я активно занимался спортом, хорошо ладил с другими мальчиками и имел довольно широкий круг знакомых. Впрочем, близких друзей у меня не было. Я никогда не тосковал по дому и всегда был вполне самостоятельной личностью.

Несмотря на все это, именно здесь, вероятно, я и сделал первый шаг к своему будущему алкоголизму, приобретя ужасное отвращение ко всем церквям и официальным религиям. В пансион каждому приему пищи у нас предшествовало чтение Библии, а по воскресеньям мы посещали четыре службы. Моя природа так восставала против всего этого, что я поклялся никогда не ходить ни в какую церковь, за исключением свадеб и похорон.

В семнадцать лет я поступил в университет – на деле, чтобы удовлетворить желание отца, который хотел, чтобы я, как и он, изучал там медицину. Там-то я и выпил свою первую рюмку. Я до сих пор помню ее, потому что каждая из последующих «первых» вытворяла со мной точно такую же штуку: я ощущал, как алкоголь проходит через каждый кусочек моего тела до самых пяток. Но после первой каждая рюмка, как мне казалось, производила мень-

ний эффект, а после трех-четырех спиртное вообще глоталось, как вода. Выпив, я никогда не становился шумным; напротив, чем больше я пил, тем тише держался, и чем больше пьянел, тем отчаяннее старался остаться трезвым. Ясно, что питье не было для меня источником веселья. В компании я обычно выглядел самым трезвым, но потом вдруг резко оказывался самым пьяным. Даже в тот первый вечер у меня случился провал в памяти, и этот факт заставляет меня полагать, что я стал алкоголиком с самой первой рюмки. В течение первого года в колледже я еще кое-как учился. Специализировался я в области покера и спиртных напитков. Вступать в какое-либо братство отказывался, так как хотел вести вольную жизнь. Выпивал я раз или два в неделю. На втором году в основном ограничивался тем, что пил по выходным, однако меня чуть не исключили из-за проблем с учебой.

Весной 1917 года я превратился в «патриота» и пошел служить в армию, чтобы меня не вышвырнули из колледжа. Я – один из тех парней, кто окончил службу в более низком чине, чем при поступлении на нее. Предыдущим летом я прошел военную подготовку и потому пришел в армию сержантом, но демобилизовался рядовым, а для этого нужно было быть действительно необычным человеком. За последующие два года я вымыл больше сковородок и пересчитал больше картошки, чем любой другой солдат. В армии я стал периодическим алкоголиком, причем периоды наступали всегда, когда у меня была такая возможность. Тем не менее, мне удалось избежать гауптвахты. Мой последний армейский запой длился с 5 по 11 ноября 1918 года. Пятого числа мы услышали по радио, что на следующий день будет подписано перемирие (сообщение оказалось преждевременным), поэтому, чтобы отпраздновать событие, я выпил пару рюмок коньяка; затем поймал грузовик и самовольно отлучился. Следующий эпизод, который я помню – как пришел в сознание в Бар-ле-Дюк, за много миль от базы. Было 11 ноября, и вокруг звенели колокола и гудели

свистки в честь настоящего перемирия. И вот он я, небритый, оборванный и грязный, не помнящий ничего из своих скитаний по всей Франции, но, разумеется, герой для местных жителей. По возвращении в лагерь мне все простили, потому что это был Конец Войны. Однако в свете того, что я с тех пор узнал, я вижу, что в девятнадцать лет уже был законченным алкоголиком.

После войны, вернувшись вместе с другими ребятами в Балтимор, я за три года сменил несколько низкооплачиваемых работ, а затем меня приняли в новую национальную финансовую компанию в числе первых десяти сотрудников. Какие блестящие возможности мне там открывались, пока я не разбил их вдребезги! Теперь годовой оборот этой компании составляет более трех миллиардов долларов. Через три года, в возрасте двадцати пяти лет, я открыл отделение компании в Филадельфии и руководил им, зарабатывая больше, чем когда-либо впоследствии. Меня считали светлой головой, однако двумя годами позже занесли в черный список как безответственного пьяницу. Времени потребовалось немного.

Затем я устроился в одну нефтяную компанию в штате Миссисипи, где быстро стал важным человеком и получал множество похвал. Потом я за короткое время разбил две машины компании – и готово, снова вылетел с работы. Довольно любопытный факт: тот самый большой босс, вышвырнувший меня оттуда, оказался одним из первых людей, которых я позже встретил при знакомстве с группой АА в Нью-Йорке. Он также прошел весь путь через алкогольную мясорубку и к моменту нашей следующей встречи два года сохранял трезвость.

После увольнения я вернулся к родителям в Балтимор, так как моя первая жена сказала мне «прощай». Меня взяли в отдел продаж национальной компании, выпускающей шины. Я реорганизовал их торговую политику в городе, и восемнадцать месяцев спустя, когда мне было тридцать, мне предложили управлять филиалом. В связи

стали меня послали на общий съезд компании в Атлантик-Сити, чтобы я рассказал важным персонам, как мне это удалось. В тот период я сдерживал себя и выпивал только по выходным. Однако на последний месяц вообще не брал в рот ни капли. Заглянув в свой номер в отеле, я заметил на комоде листок, подписанный президентом компании, на котором значилось: «На этом съезде принимать спиртные напитки категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ». Это меня добило! Вы кому это говорите, мне? Большой шишке? Единственному агенту по продажам, приглашенному выступить на съезде? Человеку, который в следующий понедельник возьмет на себя управление одним из крупнейших филиалов? Я им покажу, кто здесь главный! Больше меня в компании не видели – через десять дней я позвонил и сказал, что увольняюсь.

Пока дела шли туго, и работа представляла собой вызов, у меня всегда получалось довольно удачно справляться со своим пьянством. Но, как только я разбирался в правилах игры и брал ситуацию под контроль, а босс начинал хлопать меня по плечу, я снова уходил в запой. Рутинная работа меня утомляла, однако я охотно брался за самые трудные задачи и работал днем и ночью, пока не овладевал ситуацией; тогда мне становилось скучно, и я совершенно терял интерес к проблеме. Меня не беспокоило, чем дело кончится. За приложенные усилия я неизменно вознаграждал себя той самой «первой» рюмкой.

После моего ухода из шинной компании наступили тридцатые годы, Великая депрессия, и я покатился под гору. За те восемь лет, которые прошли, прежде чем меня нашли АА, я сменил более сорока работ. Все они были связаны с торговлей и разъездами – старая песня. Три-четыре недели я вкалывал, как одержимый, без единого глотка спиртного, откладывал деньги, оплачивал некоторые счета, а затем «вознаграждал» себя алкоголем. И потом опять все терял, скитался по дешевым отелям в разных уголках страны, время от времени проводя ночь в тюремной камере и вечно испытывая это

кошмарное чувство – «что толку – все бессмысленно». Каждый раз, когда у меня бывали провалы в памяти, то есть после каждой пьянки, меня грыз страх: «Что я наделал на этот раз?» Однажды я это выяснил. Многие алкоголики научились проносить с собой в дешевый кинотеатр бутылку, чтобы пить, засыпать, просыпаться и снова пить в темноте. Как-то раз я с утра отправился в такую киношку, прихватив выпивки, и вышел оттуда только к вечеру. По пути домой купил газету. И представьте мое изумление, когда на первой странице я увидел сообщение о том, что сегодня около полудня меня в бессознательном состоянии увезли на «скорой» из кинотеатра, доставили в больницу, сделали промывание желудка и отпустили. Очевидно, я прямиком направился обратно в киношку, запасшись бутылкой, провел там несколько часов и пошел домой, не сохранив никаких воспоминаний о произошедшем.

Невозможно описать состояние ума больного алкоголизмом. Я обижался не на отдельных людей – весь мир, на мой взгляд, был устроен неправильно. Мои мысли вращались вокруг одного вопроса: «Какой во всем этом смысл?» Люди ведут войны и убивают друг друга; они готовы перегрызть друг другу горло, чтобы добиться успеха, и кто получает от этого хоть какую-нибудь пользу? Разве я не был успешен, разве мне не принадлежали поразительные достижения в бизнесе? И что с того? Все идет не так, и черт с ним. В течение последних двух лет своего пьянства, выпивая каждую рюмку, я молился о том, чтобы не проснуться снова. За три месяца до встречи с Джеки я совершил вторую слабую попытку самоубийства.

Таковы были предпосылки к тому, чтобы 8 января я все же выслушал его. После того, как я в течение двух недель сохранял трезвость, опираясь на Джеки, я внезапно обнаружил, что превратился в спонсора, своего спонсора, так как Джеки неожиданно напился. Я был шокирован, узнав, что на тот момент, когда он пришел рассказать мне об АА, он воздерживался всего лишь месяц или около

того! Несмотря на это, я сразу же позвонил нью-йоркской группе, с которой еще не был знаком, чтобы попросить о помощи, и услышал предложение приехать к ним вместе с Джеки. Мы отправились туда на следующий же день, и что это была за поездка! Для меня это была прекрасная возможность увидеть себя глазами трезвого человека. Мы зашли домой к Хэнку, тому парню, который уволил меня одиннадцатью годами раньше, и там я познакомился с Биллом, одним из основателей нашего Сообщества. К тому времени Билл был трезв уже три года, а Хэнк – два. Тогда они показались мне не более чем парочкой важничающих сумасбродов, потому что они собирались спасти не только всех пьяниц мира, но и всех так называемых нормальных людей! Мы провели те выходные с ними, и они говорили только о Боге и о том, каким образом они палят мою жизнь и жизнь Джеки. В течение этих дней мы часто проводили строгую моральную инвентаризацию друг друга. Однако мне *все-таки* понравились эти новые друзья, потому что они, опять-таки, были похожи на меня. Они также периодически становились важными шишками и раз за разом все сами себе портили, и они тоже знали, как из одной спички сделать три (очень полезное умение в местах, где спички запрещены). Они тоже, бывало, садились на поезд, направляясь в какой-нибудь город, и приходили в себя в месте, отстоящем от него на сотни миль, не имея ни малейшего представления, как там очутились. Похоже, такое шаблонное поведение было общим для всех нас. На этих первых выходных я решил остаться в Нью-Йорке и принять все то, что они предлагали, за исключением «болтовни о Боге». Я знал, что им нужно исправить *собственные* привычки и образ мышления, но *я-то* был в порядке; я просто слишком много пил.

Дайте мне хороший фронт работ и немного денег, и я снова добьюсь успеха. Я ведь не пью уже три недели, пришел в норму и помог своему спонсору вернуться к трезвости, и всего этого достиг собственными силами!

Билл и Хэнк только что вступили во владение небольшой компанией, выпускающей автомобильную косметику. Они предложили мне работать у них за десять долларов в неделю и жить у Хэнка. Все мы были полны решимости устранить конкурентов – компанию «ДюПон».

В то время нью-йоркская группа состояла примерно из двенадцати мужчин, которые работали по принципу «каждый пьяница – сам за себя»; у нас не было ни настоящей доктрины, ни имени. В течение определенного периода мы придерживались чьих-нибудь идей, затем приходили к заключению, что этот человек неправ, и переключались на еще чей-нибудь метод. Однако мы *все-таки* оставались трезвыми до тех пор, пока держались вместе и беседовали. Мы собирались раз в неделю в доме у Билла, в Бруклине, и по очереди разглагольствовали о том, как изменили свою жизнь буквально за сутки, скольких алкоголиков спасли и направили на путь истинный и, последнее, но оттого не менее важное, как Бог лично похлопал каждого из нас по плечу. Подумать только, кружок запутавшихся идеалистов! Тем не менее, в наших сердцах жило единственное искреннее стремление – не пить. В течение первых нескольких месяцев я представлял собой угрозу спокойствию на наших еженедельных собраниях, так как при любом удобном случае сурово критиковал этот самый «духовный аспект», как мы его называли, и все остальное, сколь-нибудь окрашенное теологией. Намного позже я узнал, что более опытные члены группы провели много собраний, на которых молились в надежде найти способ меня урезонить, сохраняя при этом терпимость и духовность. Судя по всему, ответа они не получали, потому что я по-прежнему оставался трезвым и продавал много автокосметики, на которой они делали тысячепроцентную прибыль. Так я шел своим веселым, независимым путем до июня месяца, когда отправился торговать в Новую Англию. В субботу, через неделю весьма успешной работы, двое покупателей пригласили

меня на ланч. Мы заказали себе сэндвичи, и один из них сказал: «Три пива». Свое я оставил нетронутым. Вскоре другой заказал три пива. Я опять не прикоснулся к кружке. Затем пришла моя очередь, и я сказал: «Три пива». Но на этот раз было по-другому, ведь я вложил свои тридцать центов, а при жаловании в десять долларов за неделю это много. Так что я выпил одну за другой все три кружки, сказал: «Увидимся, парни», и направился за угол за бутылкой. Больше я никогда ни одного из них не видел.

Я напрочь забыл то 8 января, когда обрел Сообщество, и следующие четыре дня слонялся по Новой Англии в полупьяном состоянии, под чем я подразумеваю неспособность ни напиться, ни протрезветь. Я пробовал связаться со своими нью-йоркскими друзьями, но телеграммы приходили обратно. Когда я, наконец, дозвонился до Хэнка, он сразу же меня уволил. Вот тогда-то я впервые действительно пристально посмотрел на самого себя. Мое одиночество было еще более полным, чем когда-либо ранее, потому что теперь от меня отвернулись даже мне подобные. На этот раз мне на самом деле было больно, даже больнее, чем от тяжелейшего похмелья. Мой блестящий агностицизм исчез, и я понял, что те, кто искренне верили в Бога или хотя бы честно пытались найти Силу, превышающую их собственную, были гораздо более уравновешенными и довольными жизнью, чем когда-либо был я, и, похоже, они были счастливы настолько, насколько я никогда не бывал счастлив.

Несколько дней спустя, поторговав вразнос, чтобы возместить расходы, я вернулся в Нью-Йорк, неся с собой в значительной мере исправившийся образ мышления. Увидев, что мое отношение изменилось, мои товарищи приняли меня обратно. Однако ради меня они вынуждены были сделать мое возвращение в дело сложной задачей; если бы не это, думаю, я бы не выдержал. Уже в который раз мне бросала вызов трудная работа, но теперь я был полон решимости пройти весь путь. Долгое время единственной

Высшей Силой, существование которой я мог допустить, была сила группы. И все же это был значительный прогресс. По крайней мере, это могло служить началом. А оказалось еще и концом, потому что с 16 июня 1938 года мне больше никогда не приходилось шагать по жизни в одиночку.

Примерно в это время создавалась наша Большая Книга, благодаря чему все стало гораздо проще; мы получили определенную формулу, которую около шестидесяти членов Сообщества приняли как срединный путь для всех алкоголиков, желающих достичь трезвости. За прошедшие годы эта формула не изменилась ни на йоту. Полагаю, остальные не были абсолютно убеждены в том, что я действительно изменился, так как они неохотно включили мою историю в книгу. Таким образом, мой вклад в их литературный труд ограничился настоятельной рекомендацией снабдить слово «Бог» разъясняющей фразой «как мы Его понимаем». Я оставался противником теологии и мог воспринимать духовность только так.

После выхода книги в свет все мы были очень заняты, ведь мы стремились спасти всех и каждого, но я, на деле, все еще был маргиналом в среде АА. Несмотря на то, что я участвовал во всем, что делали другие члены Сообщества, и исправно ходил на собрания, до февраля 1940 года я не занимал ответственных должностей. Затем я получил очень хорошее назначение в Филадельфию и вскоре пришел к выводу, что, если я хочу оставаться трезвым, мне нужно иметь рядом с собой нескольких собратьев-алкоголиков. Так я очутился в центре новой группы. Когда я начал рассказывать ребятам об опыте нью-йоркской группы, а также о духовной части программы, то уяснил, что мне не будут верить, если я сам не буду практиковать те принципы, которые проповедую. Потом я обнаружил, что становлюсь несколько более спокойным, когда не сопротивляюсь процессу духовной и личностной трансформации. Распространяясь перед новичками о том, как можно изменить

свою жизнь и мироощущение, я неожиданно осознал, что и сам понемногу меняюсь. До этого я был слишком самонадеянным, чтобы составить письменный перечень своих моральных качеств. Однако, указывая новенькому на его ошибки в отношении к жизни и в действиях, я понял, что на самом деле провожу собственную инвентаризацию, и что, если я жду от него изменений, мне тоже придется поработать над собой. Этот процесс у меня идет долго и медленно, зато за последние годы я получил от него громадные дивиденды.

В июне 1945 года я вместе с другим членом Сообщества нанес свой первый и единственный визит по Двенадцатому Шагу женщине-алкоголику, а через год женился на ней. С тех пор она трезва, и это – истинное благо для меня. Мы можем делиться тем, что нас волнует, со своими многочисленными друзьями, и, что важнее всего, можем рассказывать о своем образе жизни в АА и имеем возможность каждый день помогать другим людям.

В заключение я могу сказать одно: какого бы уровня развития и понимания я не достиг, я не желаю останавливаться. Я крайне редко пропускаю собрания ближайшей группы АА. В неделю я посещаю не менее двух собраний. За последние девять лет я служил лишь в одном комитете, поскольку считаю, что, раз у меня была такая возможность в первые годы моей деятельности в Сообществе, следует дать дорогу более молодым членам. Они гораздо более энергичны и прогрессивны, чем когда-то были мы, блуждавшие в потемках отцы АА, и наше будущее – в их руках. Теперь мы живем на Западе, и нам очень повезло с местными Анонимными Алкоголиками; здесь царит хорошая, простая и дружеская атмосфера, и мы хотим оставаться в АА, а не ходить на собрания. Наш излюбленный девиз – «Не напрягайся».

И я до сих пор говорю, что, милостью Бога, как я его понимаю, буду жить в счастливой трезвости до тех пор, пока помню то 8 января в Вашингтоне.

(6)
ИСТОРИЯ ДЖИМА

Врач, один из первых членов первой группы АА для черных, рассказывает о том, как обрел свободу, работая среди своих людей.

Я родился в маленьком городке в штате Вирджиния, в обычной религиозной семье. Мой отец, афроамериканец, был сельским врачом. Помню, в детстве мама одевала меня точно так же, как моих двух сестер, и я ходил с кудряшками до шести лет. В этом возрасте я пошел в школу и так избавился от кудряшек. Позже я понял, что уже тогда у меня были страхи и предубеждения. Мы жили всего за несколько домов от баптистской церкви, и я вспоминаю, что, когда у них бывали похороны, я часто спрашивал у своей матери, каким человеком был умерший – хорошим или плохим, и куда он попадет – в рай или в ад. А тогда мне было около шести.

Моя мать была новообращенной и превратилась в истинного религиозного фанатика. Это было ее самым выраженным невротическим проявлением. По отношению к нам, своим детям, она была очень властной. Мать вбила мне в голову чрезвычайно пуританские представления о взаимоотношениях полов, а также о женственности и мужественности. Я уверен, что мое видение жизни резко отличалось от взглядов среднего члена того общества, в котором я вращался. Со временем этот факт повлиял на мою жизнь негативным образом. Сейчас я это осознаю.

Примерно в это время, когда я учился в начальной школе, со мной произошел инцидент, который запомнился мне на всю жизнь, потому что мне стало ясно, что на самом деле я – прирожденный трус. На перемене мы играли в баскетбол, и я нечаянно поставил подножку одному мальчику, который был лишь немного крупнее меня. Он схватил мяч и ударил меня им по лицу. Это был доста-

точный повод для драки, но драться я не стал. После перемены и понял, почему. Мне было страшно. Это меня очень ранило и беспокоило.

Мама была воспитанницей старой школы и считала, что все люди, с которыми я общаюсь, должны соответствовать определенным критериям. Разумеется, к тому времени все уже изменилось; проблема была в том, что при этом не изменилась она. Не знаю, было ли это правильным, но, по крайней мере, я знаю, что другие придерживались иного мнения. Дома нам не позволялось даже играть в карты, однако папа время от времени давал нам немного пунша с виски, сахаром и теплой водой. У нас в доме виски не было нигде, кроме как в личных запасах отца. Я в жизни не видел его пьяным, хотя он, бывало, выпивал глоток с утра и обычно еще один вечером, и я тоже; большую же часть времени он держал виски в своем кабинете. Мать я видел за употреблением алкоголя исключительно на Рождество, когда она выпивала немного горячего напитка на основе рома или легкого вина.

На первом году моей учебы в средней школе мать предложила мне не идти в кадетский корпус. Она достала медицинскую справку, чтобы я не был обязан это делать. Не знаю, была ли она пацифистом или же просто думала, что в случае еще одной войны это будет играть определенную роль при наборе в армию.

Приблизительно в то же время я осознал, что мое отношение к противоположному полу не совсем совпадало с взглядами большинства знакомых мне юношей. Полагаю, по этой причине я женился гораздо раньше, чем если бы меня воспитывали иначе. Мы с женой вместе уже около тридцати лет. Ви была первой девушкой, с которой я пошел на свидание. Тогда мне пришлось пострадать из-за нее, потому что она была не такой девушкой, какую моя мать хотела видеть в качестве невестки. Самое главное, она уже выходила замуж, и я был ее вторым мужем. Мать это так возмутило, что на первом году нашего брака она даже не позвала нас к

себе на рождественский ужин. После рождения нашего первого ребенка оба моих родителя стали союзниками. Позже, когда я стал алкоголиком, они оба отвернулись от меня.

Мой отец был родом с Юга, где перенес много лишений. Он хотел дать мне самое лучшее и считал, что добьется этого, только если я стану доктором. С другой стороны, полагаю, у меня всегда была склонность к медицине, хотя мое видение медицины никогда полностью не совпадало с видением среднего человека. Я занимаюсь хирургией, потому что при этом имеешь дело с тем, что можно видеть, осязать. Однако когда я учился в аспирантуре и интернатуре, помню, очень часто, пытаясь поставить больному диагноз, терялся в догадках и, в конце концов, ставил его наугад. У отца же было иначе. Думаю, он обладал даром интуитивно определять болезнь. С годами отец создал весьма успешный бизнес – магазин «товары почтой», ведь в то время заработки медиков были не так уж велики.

По-моему, я особо не страдал из-за сложившейся расовой ситуации, поскольку родился в этой среде и ничего иного не знал. На деле, ни с кем плохо не обращались. А если это все же случалось, человек мог только обижаться, но поделать ничего не мог. С другой стороны, у меня сложилась совершенно другая картина жизни в более южных районах страны. Это было в значительной мере связано с экономическими условиями, так как я часто слышал от отца о том, что его мать, бывало, брала мешок из-под муки, вырезала в дне и двух углах дырки, и получалась сорочка. Когда папа, наконец, уехал учиться в Вирджинию, он, естественно, чувствовал такую обиду на южан, что даже не вернулся туда на похороны матери. Он сказал, что не желает снова ступать на землю дальнего Юга, и больше там не бывал.

Я учился в начальной и средней школе в Вашингтоне, округ Колумбия, а затем – в Гарвардском университете. Интернатуру я проходил в Вашингтоне. У меня никогда не было особых проблем

учебой. Со своей работой я тоже справлялся. Неприятности начинались, только когда я оказывался среди групп различных людей. Что же до занятий, я всегда получал средние оценки.

Я начал действительно много пить примерно в 1935 году. С 1930 по 1935 годы из-за Великой депрессии и ее последствий дела мои шли все хуже и хуже. Тогда у меня была собственная медицинская практика в Вашингтоне, но она уменьшалась. Отцовский бизнес также начал приходить в упадок. Поскольку папа большую часть своей жизни прожил в маленьком городке в Вирджинии, крупных сумм у него не было, а отложенные им деньги и приобретенная собственность находились в Вашингтоне. С его смертью в 1928 году, когда ему было под шестьдесят, ответственность за все его предприятия легла на мои плечи. Первые пару лет все шло неплохо, потому что бизнес по инерции продолжал работать. Но, когда экономическое положение в стране ухудшилось, дела пришли в беспорядок, а вместе с ними – и я. Думаю, к тому времени я напивался всего три-четыре раза, и у меня определенно не было проблем со спиртным.

Мой отец приобрел ресторан, полагая, что мне будет полезно заниматься им какую-то часть своего свободного времени. Там я и встретил Ви. Она пришла туда пообедать. Когда со дня нашего знакомства прошло около полугода, однажды вечером она, чтобы отделаться от меня, решила пойти в кино с другим другом. Один мой очень хороший друг, владевший аптекой через дорогу, пришел лишь двумя часами позже и сказал, что видел Ви в центре города. Я ответил, что она говорила мне, что собирается в кино, и расстроился, как дурак. Беспокойство росло, как снежный ком, и я решил пойти напиться. Это был первый раз в моей жизни, когда я действительно напился. Мое душевное равновесие нарушил страх потерять Ви и мысли о том, что, хотя она и имела право поступать, как пожелает, ей следовало сказать мне правду. В этом и была моя проблема. Я думал, что все женщины должны быть идеальными.

Полагаю, приблизительно до 1935 года я, на деле, не был патологическим пьяницей. К этому времени я потерял практически всю собственность, за исключением своего жилья.

Положение все ухудшалось, и мне пришлось отказаться от множества вещей, к которым я привык, а это было не так легко. На мой взгляд, это было главной причиной, подтолкнувшей меня к пьянству. Я начал пить в одиночку. Я приходил домой с бутылкой и, точно помню, озирался, проверяя, не наблюдает ли за мной Ви. Что-то должно было подсказать мне тогда, что в моей жизни не все в порядке. Я помню, как она на меня смотрела. Через какое-то время она стала говорить со мной об этом, и я отвечал, что сильно простудился, или, что мне нехорошо. Так продолжалось, может, пару месяцев, а затем она снова стала донимать меня беседами о моем пьянстве. В тот период запрещенный некогда виски вернулся на прилавки, и я, бывало, шел в магазин, покупал бутылку, уносил ее в свой кабинет и прятал под стол, и скоро там собралась куча пустых бутылок. С нами тогда жил мой шурин, и я говорил Ви: «Может, это бутылки брата. Не знаю. Спроси у него, а я ничего не знаю об этих бутылках». Я не только чувствовал, что вынужден пить; я, на деле, *хотел* выпить. С этого момента моя история ничем не отличается от истории среднего пьяницы.

Я поехал в такое место, где мог с нетерпением ждать выходных, чтобы напиться, и утешать себя мыслью, что выходные принадлежат мне, и тот факт, что на выходных я пью, не мешает ни моей семье, ни моему бизнесу. Однако выходные переходили в понедельник, и скоро я уже пил каждый день. Моего заработка едва хватало, чтобы обеспечивать семью.

В 1940 году произошел один примечательный инцидент. Как-то в пятницу вечером ко мне на прием пришел мужчина, с которым я был знаком много лет. До этого его долго лечил мой отец. Его жена на тот момент болела около двух месяцев, и он предъявил мне список лекарств. Я выписал ему рецепт. На следующий день,

в субботу, он снова зашел ко мне и сказал: «Джим, я тебе должен за вчерашний рецепт. Я не заплатил за него». Я подумал: «Знаю, что не заплатил, ведь я тебе ничего не выписывал». Он продолжил: «Ну, тот рецепт, который ты мне вчера вечером выписал для моей жены». Тут мной овладел страх, потому что я ничего подобного не помнил. Это был первый провал в памяти, который я вынужден был признать таковым. На следующее утро я отнес этому человеку другой рецепт и обменял его на тот пузырек, который был у его жены. И тогда я сказал своей жене: «Надо что-то делать». Я отдал пузырек на анализ одному своему очень хорошему другу, фармацевту. Оказалось, что с лекарством все в порядке. Но теперь я знал, что не могу остановиться и представляю опасность для самого себя и других.

У меня состоялась длинная беседа с психиатром, но это ни к чему не привело. Кроме того, я поговорил со священником, которого очень уважал. Он все свел к религии и сказал, что я хожу в церковь не так регулярно, как следует, и что, по его мнению, это в той или иной степени является источником моей проблемы. Меня такое предположение возмутило, ибо незадолго до окончания средней школы мне было откровение о Боге, весьма усложнившее мне жизнь. Ко мне пришла мысль, что если Бог, как говорит мать, есть Бог карающий, он не может быть Богом любящим. Это не укладывалось у меня в голове. Мое сознание противилось этому, и с того времени я бывал в церкви, думаю, немногим более 10 раз.

После того случая в 1940 году я стал изыскивать иные способы заработать себе на жизнь. У меня был один хороший друг, который работал в правительственной структуре, и я обратился к нему с просьбой пристроить меня туда. Он помог мне получить работу. Около года я работал на правительство, а по вечерам продолжал принимать пациентов. Затем наши учреждения децентрализовали. Тогда я отправился на юг, потому что мне сказали, что в том округе штата Северная Каролина, куда я собрался, действует сухой за-

кон. Я посчитал, что это мне очень поможет. Познакомлюсь там с новыми людьми и буду вести трезвый образ жизни.

Однако по приезде в Северную Каролину я обнаружил, что никакой разницы нет. Штат был другим, а я – прежним. Тем не менее, я оставался там трезвым около полугода, так как знал, что позже должна приехать Ви и привезти с собой детей. В то время у нас было две дочери и сын. Потом что-то случилось. Ви получила работу в Вашингтоне, тоже в государственном учреждении. Я начал спрашивать у людей, где можно достать спиртного, и, разумеется, выяснилось, что это нетрудно. По-моему, виски стоил там даже дешевле, чем в Вашингтоне. Дела мои неуклонно ухудшались, пока не дошло до того, что правительство решило провести у меня проверку. Будучи алкоголиком, я все же ухитрился ее пережить благодаря своей ловкости и остатку здравого смысла. Затем у меня случилось первое сильное желудочное кровотечение, из-за чего я дня четыре не мог работать. Помимо этого, появилось множество финансовых проблем. Я занял пятьсот долларов в банке и триста – у ростовщика, и довольно быстро пропил деньги. После этого принял решение вернуться в Вашингтон.

Жена приняла меня хорошо, несмотря на то, что жила в однокомнатной квартире. Ей пришлось переехать в это скромное жилище из-за финансовых затруднений. Я пообещал, что буду поступать правильно. Теперь мы оба работали в одной организации. Я продолжал пить. Однажды вечером, в октябре, я напился, заснул под дождем и проснулся с воспалением легких. Мы продолжали работать вместе, и я все пил. Но, полагаю, в глубине души мы оба знали, что я не могу завязать. Ви думала, что я не хочу бросать пить. У нас случилось несколько драк, и в ходе одной или двух из них я ударил ее кулаком. Она решила, что больше не желает так жить, и потому отправилась в суд и поговорила с судьей. Они разработали план, согласно которому она больше не обязана будет сносить мои приставания, если не захочет.

Я уехал на несколько дней к матери, чтобы все улеглось, потому что окружной прокурор прислал мне повестку, в которой говорилось, что я должен явиться к нему на беседу. Ко мне пришел полицейский и через дверь спросил, дома ли Джеймс С., но такового там не было. Он приходил еще несколько раз. Через десять дней я попал за решетку за нахождение в общественном месте в пьяном виде. При этом в участке оказался тот самый полицейский. Мне пришлось заплатить залог в размере трехсот долларов, так как он носил в кармане все ту же повестку. Итак, я отправился к прокурору, и мы договорились, что я буду жить у матери, что означало раздельное проживание с Ви. Я продолжал работать и обедать вместе с Ви, и никто из наших знакомых по работе не знал, что мы живем отдельно. Мы очень часто вместе приезжали на работу и уезжали с нее, но сложившаяся ситуация меня по-настоящему уязвляла.

В ноябре, получив зарплату, я взял отгул на несколько дней, чтобы отпраздновать свой день рождения двадцать пятого числа. И, как обычно, напился и потерял деньги. Кто-то их у меня забрал. Это было обычным делом. Иногда я отдавал деньги матери, а потом возвращался и выбивал их у нее. Я был почти полностью разорен. В кармане у меня осталось, наверное, пять или десять долларов. Как бы то ни было, двадцать четвертого числа, пропьянствовав весь предыдущий день, я, должно быть, решил повидаться с женой и получить от нее хоть какое-нибудь утешение или, по крайней мере, поговорить с ней. Не помню, отправился ли я ней на трамвае, пешком или на такси. Я ясно помню только то, что Ви стояла на углу 8-й и Эл с каким-то конвертом в руке. Помню, что разговаривал с ней, но что случилось дальше – не знаю. На самом же деле я тогда достал перочинный нож и трижды ударил им Ви, после чего пошел домой и лег спать. Часов в восемь пришли двое детективов и полицейский, чтобы арестовать меня за нападение. Когда они заявили, что я напал на человека, притом на собствен-

ную жену, я был безмерно поражен. Меня забрали в участок и поместили в камеру.

На следующее утро меня вызвали в суд. Ви проявила исключительную доброту. Она объяснила присяжным, что я, по сути, отличный парень и хороший муж, но слишком много пью, и она думает, что я лишился рассудка и меня следует отправить в психиатрическую лечебницу. Судья сказал, что, раз она настроена так, он приговорит меня к обследованию и наблюдению в течение тридцати дней. Наблюдения за мной не велось. Какое-то обследование, может, и было. Ближе всего к психиатру я оказался, когда ко мне пришел какой-то практикант, чтобы взять кровь на анализ. После истечения испытательного срока я снова преисполнился великодушия и почувствовал, что нужно как-нибудь отплатить Ви за ее доброту; с этой целью я покинул Вашингтон и поехал работать в Сизтл. Я провел там около трех недель, а затем у меня зачесались пятки, и я начал разъезжать по стране, пока, наконец, не осел в Пенсильвании, где устроился на сталелитейный завод.

Там я проработал, может, пару месяцев. Затем почувствовал отвращение к самому себе и решил вернуться домой. Думаю, больше всего меня беспокоило то, что сразу после Пасхи я получил зарплату за две недели и решил выслать Ви какую-то сумму; кроме того, я собирался послать своей маленькой дочке пасхальный набор. Но оказалось, что между почтой и заводом находился магазин, где продавали спиртное, и я заглянул туда, чтобы выпить пресловутый один стаканчик. Разумеется, ребенок так и не получил подарка к Пасхе. От полученных двухсот долларов у меня остались лишь крохи.

Я знал, что неспособен самостоятельно хранить все свои деньги, и потому отдал их одному белому парню, владельцу бара, завсегда-таем которого я был. Он держал их у себя, но я смертельно донимал его из-за этого. В воскресенье перед отъездом я, в конце концов,

разменял последние сто долларов и купил себе пару туфель, а остаток просядил. На последние деньги я купил билет на поезд.

Я прибыл дома с неделю или чуть больше, когда один мой приятель попросил меня починить электророзетку у него в магазине. Я согласился, думая только о том, как получу два-три доллара и куплю себе выпивки. Так я встретил Эллу Г., благодаря которой и попал в АА. Придя в магазин приятеля, чтобы выполнить работу, я заметил эту женщину. Она смотрела на меня, ничего не говоря. Наконец она спросила: «Вы случайно не Джим С.?» Я ответил: «Да, это я». Тогда она сказала, что ее зовут Элла Г. Много лет назад, когда я с ней познакомился, она была довольно стройной. Теперь же она весила столько, сколько сейчас, то есть примерно на двести фунтов больше. Поэтому я сперва не узнал ее, но, как только она назвала себя, сразу же вспомнил. В эту нашу встречу она не упомянула ни об АА, ни о том, что мне нужен спонсор. Она лишь поинтересовалась, как поживает Ви, и я сказал ей, что Ви работает, и объяснил, как с ней можно связаться. Через день или два, около полудня, у меня зазвонил телефон. Это оказалась Элла. Она спросила, не буду ли я против, если ко мне придет один человек, чтобы обсудить некое дело. При этом она ни словом не затронула тему моего пьянства, потому что, если бы она это сделала, я бы тут же сказал ей «нет». Я попытался выяснить, что это за дело, но она не призналась, только сказала: «Если ты встретишься с этим человеком, он предложит тебе кое-что интересное». Я согласился. После этого Элла попросила меня постараться, если возможно, быть в трезвом виде. Я прислушался к ее просьбе и в этот день приложил некоторые усилия, чтобы по возможности оставаться трезвым, хотя эта трезвость была весьма призрачной.

Около семи часов вечера пришел мой спонсор, Чарли Г. Поначалу он, похоже, чувствовал себя не совсем уютно. Полагаю, он ощущал, что я хочу, чтобы он побыстрее выкладывал, зачем пришел, и убирался. Тем не менее, он начал рассказывать о себе.

Он заговорил о своих многочисленных проблемах, а я мысленно спрашивал себя, зачем этот парень распространяется об этом, ведь у меня и своих неприятностей по горло. Наконец, он коснулся алкогольной темы. Он продолжал говорить, а я – слушать. По истечении получаса я все еще хотел, чтобы он побыстрее закончил и ушел, и тогда я успел бы купить виски до закрытия магазина. Но он все говорил, и я осознал, что впервые в своей жизни встретил человека, у которого такие же проблемы, как и у меня, и который, как я искренне полагаю, понимает меня как одного из ряда людей с подобными проблемами. Я знал, что жена меня не понимала, ведь я был искренен, когда давал обещания ей, матери и близким друзьям, но тяга к спиртному была сильнее всего остального.

Послушав Чарли, я убедился, что у этого парня есть что мне предложить. За этот короткий промежуток времени он выстроил внутри меня нечто, что я потерял задолго до того момента – надежду. Потом я проводил его до трамвайной остановки. До нее было всего полквартила, но идти нужно было мимо двух магазинов. Посадив Чарли в трамвай, я пошел домой и, минуя оба магазина, даже не подумал о них.

В следующее воскресенье мы собрались у Эллы Г. дома. Там были Чарли и еще три-четыре человека. Насколько мне известно, это было первое собрание цветной группы АА. У Эллы мы провели два или три собрания, после чего столько же – в доме ее матери. Затем Чарли или кто-то другой предложил нам попробовать найти место для собраний при какой-нибудь церкви или в другом общественном здании. Я переговорил об этом с несколькими священниками; все они находили идею прекрасной, однако помещения не предоставляли. В конце концов, я обратился в одну организацию, которая любезно позволила нам пользоваться одной из принадлежащих ей комнат за два доллара за вечер. В то время мы собирались по пятницам. Сначала, конечно, группа была невелика; на собраниях присутствовали, по большей части, только

Ви и я. Но потом нам удалось привлечь к участию в них еще пару человек, и с того момента группа, естественно, стала расти.

Я не упомянул, что Чарли, мой спонсор, был белым. Когда мы основали свою группу, нам стали помогать и другие группы города, членами которых были белые. Многие из них приходили к нам, оставались и рассказывали нам, как проводить собрания. Кроме того, от них мы много узнали о работе по Двенадцатому Шагу. На деле, без их помощи мы, возможно, не смогли бы продвигаться вперед. Они сэкономили нам огромное количество времени и избавили от напрасных усилий. Помимо этого, они оказывали нам материальную помощь. Даже когда мы платили те самые два доллара за вечер, они часто платили за нас, ведь наши сборы были так малы.

В этот период я не работал. Ви заботилась обо мне, а я посвящал все свое время формированию нашей группы. Над этим я работал в одиночку полгода. Я занимался тем, что сводил вместе разных алкоголиков, потому что в глубине души хотел спасти мир. Я нашел это новое «нечто» и хотел поделиться им с каждым, у кого есть проблемы. Мир мы не спасли, но нам все же удалось помочь некоторым отдельным людям.

Вот и весь мой рассказ о том, что для меня сделали АА.

(7) ЧЕЛОВЕК, ПОДЧИНИВШИЙ СЕБЕ СТРАХ

Восемнадцать лет он бежал от своих проблем. Потом осознал, что в этом нет нужды, и положил начало АА в Детройте.

На протяжении восемнадцати лет, с тех пор, как мне исполнилось двадцать один, моей жизнью правил страх. К тридцати годам я обнаружил, что алкоголь способен на какое-то время рассеять его. В итоге вместо одной проблемы я получил две: страх и алкоголь.

Я происхожу из хорошей семьи. Думаю, социологи отнесли бы ее к категории «выше среднего класса». К двадцати одному году я шесть лет прожил за границей, бегло говорил на трех языках и два года проучился в колледже. В двадцать мне пришлось пойти работать, так как в то время моя семья испытывала финансовые затруднения. Я вошел в мир бизнеса в полной уверенности, что впереди меня ждет успех. Я был воспитан так, чтобы в него верить; кроме того, в подростковые годы я проявил большую предприимчивость и изобретательность в деле зарабатывания денег. Я прекрасно помню, что тогда был абсолютно свободен от каких бы то ни было ненормальных страхов. Каникулы и отпуск означали для меня путешествия, и я со страстью предавался этому занятию. На первом году своего обучения в колледже я постоянно посещал танцевальные вечера, балы и обеды, и у меня было множество свиданий.

Внезапно все изменилось. Я пережил сильнейший нервный срыв. Три месяца провел в постели. Еще три – по большей части в постели, ненадолго вставая походить по дому. Визиты друзей, длившиеся более пятнадцати минут, меня утомляли. Полное обследование в одной из лучших клиник не дало никаких результатов. После него я впервые услышал формулировку, к которой

последствии стал испытывать отвращение: «Никаких физических расстройств не наблюдается». Возможно, мне мог бы помочь психиатр, но на Среднем Западе их не было.

Пришла весна. Я вышел на свою первую прогулку. За полквартала от дома я попытался завернуть за угол. И тут меня парализовал страх. Однако, как только я повернул обратно к своему дому, он оставил меня. Так началась нескончаемая череда подобных случаев. Я рассказал о произошедшем нашему семейному доктору – понимающему человеку, который потратил столько часов, пытаясь мне помочь. Он сказал, что я должен обязательно обойти весь квартал, каких бы внутренних мучений мне это не стоило. Я последовал его рекомендациям. Когда я достиг той точки прямо позади нашего дома, откуда можно было бы срезать часть пути, пройдя через сад одного моего приятеля, желание побыстрее добраться до дома чуть не взяло верх, но я прошел весь путь. Вероятно, лишь некоторые из тех, кто прочтет мой рассказ, смогут, исходя из собственного опыта, понять то ликование и чувство удовлетворения, которые я ощутил, выполнив это вроде бы простое задание.

Я не буду останавливаться на подробностях своего долгого возвращения к жизни, напоминающей нормальную – первая короткая поездка на трамвае, покупка подержанного велосипеда, что позволило мне раздвинуть свои узкие жизненные горизонты, первое путешествие в центр города. Я устроился на легкую работу на неполный день – продавцом печатной продукции в небольшую типографию по соседству. Это расширило сферу моей деятельности. Годом позже я смог купить родстер модели «Т», а также найти себе место получше, в типографии в центре города. С этой работы, как и со следующей, в еще одной типографии, меня вежливо выпроводили. Мне просто не хватало энергии, чтобы продавать много. Тогда я переключился на недвижимое имущество, занявшись управлением им и маклерством в этой сфере.

Почти одновременно я открыл, что коктейли после полудня виски с содовой и льдом по вечерам позволяют расслабиться после напряженного трудового дня. На протяжении пяти лет мне удалось успешно сочетать приятную работу и алкоголь. Разумеется, последний, в итоге, уничтожил первую, но об этом позже.

Все изменилось, когда мне было тридцать лет. Мои родители умерли в один год, и я, защищаемый ими и несколько незрелый человек, остался один. Я переехал в «холостяцкое общежитие». Там все выпивали в свое удовольствие субботними вечерами. Я же пил совсем не так, как они. На нервной почве у меня бывали сильные головные боли, особенно в основании шеи. Спиртные их облегчало. Итак, я обнаружил, что алкоголь – это панацея. По субботам я тоже ходил на их вечеринки и веселился, как все. Однако я пил еще и будними вечерами, когда они все же жилались. Напившись, ложился спать. Мое отношение к питию претерпело значительные изменения. Алкоголь стал для меня с одной стороны, костылем, а с другой – способом отстраниться от жизни.

Последующие девять лет были годами Великой депрессии – как для всей страны, так и для меня лично. С храбростью, порожденной отчаянием и подстрекаемой алкоголем, я женился на милой молодой девушке. Наш брак длился четыре года. Должно быть, по меньшей мере, три из них были для моей жены адом на земле, потому что ей пришлось наблюдать за моральным, психическим и финансовым падением любимого ею человека. Рождение сына ничуть не остановило мое движение вниз. Когда она, в конце концов, забрала ребенка и ушла от меня, я заперся в своем доме и месяц пьянствовал.

В течение следующих двух лет работа постепенно начинал играть все меньшую роль в моей жизни, а виски – все большую. Наконец я остался без жилья, без работы, без денег и без малейшего представления, что делать дальше.

Близкий друг позволил мне, проблемному гостю, пожить у него, пока его семья в отъезде. Сквозь оцепенение, в котором я пребывал каждый день – а я провел восемнадцать или девятнадцать таких дней в его доме – настойчиво пробивалась мысль, тяготившая меня: когда его родные вернутся, куда же я пойду? Мне в голову не приходило никакого решения, кроме самоубийства. Поэтому, когда до их приезда оставалось всего ничего, я вечером заглянул в комнату к Ральфу и сказал ему правду. Он человек состоятельный и, возможно, сможет сделать для меня то, что в такой ситуации сделали бы многие. Может, он даст мне пятьдесят долларов и скажет, что мне следует взять себя в руки и начать все сначала. И сколько же раз за последние шестнадцать лет я благодарил Бога за то, что как раз *этого* мой друг и не сделал!

Вместо этого он оделся, отвел меня в бар и заказал мне несколько порций виски, после чего повел обратно домой и уложил в постель. На следующий день он свел меня с одной супружеской парой. Ни один из них не был алкоголиком, но они знали Доктора Боба и были готовы отвезти меня в Акрон, чтобы препоручить его заботам. Они выдвинули лишь одно условие: я должен принять решение самостоятельно. Чего тут было решать? Выбор был невелик: уехать на север, в пустынный лесной край, и застрелиться, либо отправиться на юг, имея призрачную надежду на то, что кучка незнакомцев, возможно, поможет мне победить пьянство. Самоубийство было бы крайней мерой, а еще не достиг края пропасти. Поэтому на завтра эти добрые самаритяне привезли меня в Акрон и передали с рук на руки Доктору Бобу и тогда еще совсем крошечной группе АА Акрона.

Там, пока я лежал в больнице, меня навещали люди с ясным взглядом и счастливыми лицами, которые выглядели уверенными в себе и целеустремленными. Они поведали мне истории своей жизни. Некоторым было трудно поверить. Но не нужно было быть семи пядей во лбу, чтобы уяснить, что они могут поделиться

со мной кое-чем полезным. Как мне было получить то, что имеют они? Они говорили, что это просто, и своими словами разъясняли мне суть программы выздоровления и жизненных принципов, сегодня известных как Двенадцать Шагов АА. Доктор Боб подробно рассказывал о том, как молитва снова и снова избавляла его от навязчивого желания выпить, которое почти пересиливало его волю. Именно он благодаря своей глубокой вере убедил меня в том, что некая Сила, превышающая мою собственную, может помочь мне в трудные моменты жизни, и что общаться с этой Силой можно с помощью простой молитвы. Передо мной стоял высокий, крепкий, образованный янки, рассуждающий о Боге и молитве, как о чем-то совершенно естественном. Если он и остальные смогли решить свои проблемы, смогу и я.

Когда меня выписали из больницы, Доктор Боб и его милая жена Анна предложили мне пожить у них. Внезапно меня парализовал прежний неконтролируемый страх. В больнице я чувствовал себя в такой безопасности! Теперь же я оказался в чужом доме, в чужом городе, и меня охватила паника. Я заперся в своей комнате, которая закружилась вокруг меня. Мною полностью завладели ужас, растерянность и смятение. Из этого водоворота на поверхность прорвались всего две четкие мысли. Первая заключалась в том, что, если я выпью, то потеряю и жилье, и жизнь; вторая – в том, что я не могу, как раньше, усмирить свой страх, отправившись домой, ведь у меня больше нет дома. В конце концов, не знаю, через какое время, мне в голову пришла одна светлая мысль: попробовать помолиться. Я сказал себе: ты ничего не теряешь, а Бог, может быть, поможет тебе – может быть, учти это. Так как мне не к кому было больше обратиться, я был готов дать Ему шанс, хотя и сильно сомневался в успехе. И вот я впервые за тридцать лет опустил на колени. Моя молитва была простой. Я произнес что-то вроде: «Боже, за восемнадцать лет я не смог справиться с этой проблемой. Пожалуйста, позволь мне препоручить ее тебе».

Тотчас же на меня снизошло глубокое умиротворение, смешанное с чувством, что меня наполнила спокойная сила. Я лег в постель и заснул, как ребенок. Через час я проснулся и очутился в новом мире. *Ничего не изменилось, но в то же время изменилось все.* С моих глаз спала пелена, и я увидел жизнь в правильном свете. Прежде я пытался быть центром собственного маленького мирка; на самом же деле Бог был центром огромной вселенной, в которой и был лишь частицей – возможно, важной, но такой крошечной!

С момента моего возвращения к жизни прошло более шестнадцати лет. С тех пор я не выпил ни грамма спиртного. Одно это – уже чудо. Однако оно – лишь первое из ряда чудес, которые последовали одно за другим, когда я стал пытаться применять в повседневной жизни принципы, изложенные в наших Двенадцати Шагах. Мне бы хотелось обрисовать самые яркие моменты своего продвижения вверх – медленного, но неуклонного и приносящего удовлетворение.

Из-за проблем со здоровьем и отсутствия хоть каких-нибудь денег мне пришлось прожить у Доктора Боба и Анны почти год. Не могу не упомянуть о своей любви и благодарности к этим замечательным людям, которых больше нет с нами. Они, как и их дети, относились ко мне так, что я чувствовал себя членом их семьи. Они и Билл У., частенько заезжавший в Акрон, подали мне пример служения ближнему своему, вселивший в меня желание подражать им. На протяжении этого года я порой внутренне негодовал из-за того, что вынужден терять время и обременять этих добрых людей, ограниченных в средствах. Задолго до того, как у меня появилась реальная возможность давать что-то другим, мне довелось усвоить столь же важный урок – научиться благодарно принимать.

В первые месяцы моего пребывания в Акроне я был абсолютно уверен, что никогда больше не захочу увидеть свой родной город. Там я столкнулся бы со слишком многими проблемами экономического и социального характера.

Лучше начать все с нуля где-нибудь в другом месте. По прошествии же полугода трезвой жизни я увидел ситуацию в ином свете: я должен вернуться в Детройт, и не только для того, чтобы разобраться в том, что там натворил, но и потому, что именно там я смогу принести АА наибольшую пользу. Весной 1939 года Билл, направляясь по делам в Детройт, остановился в Акроне. Я с радостью ухватился за его предложение сопровождать его. Прежде чем он уехал обратно в Нью-Йорк, мы пробыли там вместе два дня. Друзья пригласили меня пожить у них столько, сколько пожелаю. Я провел у них три недели. Часть этого времени я выделил на возмещение нанесенного ущерба многим людям, которым ранее не имел возможности его возместить.

Остальное же свое время я посвятил подготовительной работе для создания группы АА. Мне нужны были «зрелые» потенциальные члены, и я полагал, что, если буду гоняться за отдельными пьяницами по барам и другим местам, далеко не продвинусь. Поэтому значительная доля моей деятельности сводилась к тому, что я беседовал с теми людьми, которые, на мой взгляд, по логике вещей будут направлять алкоголиков в Сообщество – докторами, священниками, юристами и кадровыми работниками предприятий. Кроме того, я рассказывал об АА каждому знакомому, который соглашался меня выслушать – за ланчем, за обедом, на улице. С первым кандидатом меня свел один доктор. Я завладел им и транспортировал на поезде в Акрон, дав ему пинту виски, чтобы он не захотел сойти в Толедо! До сих пор ничто не может сравниться с ужасом того первого случая.

Эти три недели меня совершенно вымотали, и я вынужден был снова уехать в Акрон на три месяца, чтобы отдохнуть. Пока я был там, из Детройта к нам прибыло еще двое или трое «клиентов». Когда я, наконец, вернулся в Детройт, чтобы найти работу и встать на ноги, колесико хоть и медленно, но уже вертелось. Тем не менее, потребовалось еще полгода труда и разочарований, пре-

жде чем в спальне, в меблированных комнатах, где я остановился, собрались три человека, чтобы поучаствовать в своем первом собрании АА.

Это звучит просто, но мне пришлось бороться с разного рода препятствиями и сомнениями. Я хорошо помню, как вскоре после возвращения у меня состоялось совещание с самим собой. В ходе его я думал примерно следующее: если я буду на каждом углу кричать о своем алкоголизме, то это, вполне возможно, помешает мне получить хорошую работу. Но *что если хоть один человек умрет* из-за того, что я из собственных эгоистических соображений буду молчать? Нет уж. Предполагается, что я должен исполнять Божью волю, а не свою. Его путь лежит прямо передо мной, и мне лучше перестать ломать себе голову в попытке найти обходной. Я не смогу сохранить то, что получил, если не буду делиться с другими.

Великая депрессия продолжалась, и работы было мало. Состояние моего здоровья все еще было неустойчивым. Поэтому я сам создал себе рабочее место, начав торговать чулочными изделиями и рубашками. Это позволяло мне трудиться на благо АА, а также отдыхать два-три дня, когда я слишком уставал, чтобы продолжать. Я не раз просыпался утром, имея денег ровно на чашку кофе с тостами и на проезд в автобусе до первого пункта своего маршрута. Нет продажи – нет ланча. Как бы то ни было, в течение года мне удавалось кое-как сводить концы с концами, не возвращаясь к своей старой привычке занимать деньги, когда я не мог их заработать. Это само по себе было большим шагом вперед.

Первые три месяца я вел всю эту деятельность, находясь в полной зависимости от автобусов и трамваев – я, которому всегда было необходимо, чтобы в его распоряжении был автомобиль. Я, который за всю свою жизнь не произнес ни единой речи и раньше до смерти испугался бы такой перспективы, выступал перед

группами людей в разных частях города и говорил об Анонимных Алкоголиках. Движимый желанием послужить Сообществу, я вступил по радио с рассказом об АА – вероятно, в числе первых. В процессе я испытывал ужасную боязнь микрофона; зато, когда все закончилось, я был на седьмом небе от счастья. Как-то у меня выдалась волнительная неделя, так как я согласился провести ряд бесед с группой алкоголиков из числа пациентов одной психиатрической лечебницы. И снова ликовал, завершив свою миссию. Стоит ли говорить, кто при этом выиграл больше всех?

Через год после моего возвращения в Детройт у нас была и большая, но определенно крепкая группа примерно из двенадцати человек. Мое положение тоже было прочным, ведь у меня была скромная, но постоянная работа – я держал собственную химчистку и был сам себе хозяин. Прежде чем я смог взяться полноценную работу в офисе, где начальником был кто-то другой, потребовалось еще пять лет жизни по принципам АА и существенное улучшение моего здоровья.

Заняв эту офисную должность, я оказался лицом к лицу с проблемой, от которой уклонялся всю свою взрослую жизнь – с недостатком профессионализма. На этот раз я решил что-нибудь предпринять и поступил на заочное отделение учебного заведения, где обучали только бухгалтерскому делу. Благодаря этому, а также вольному деловому образованию, которое я получил в школе жизни, через пару лет мне удалось открыть собственную бухгалтерскую контору. Семь лет работы в этой области позволили мне сформировать активные партнерские отношения с одним из своих клиентов, моим товарищем по АА. Мы великолепно дополняли друг друга: он – прирожденный торговец, мне же больше по вкусу финансы и менеджмент. Наконец-таки я занимаюсь тем делом, каким всегда хотел, но не имел ни терпения, ни эмоциональной стабильности, чтобы обучиться ему. Программа АА показала мне

как вернуться на землю, начать с самого низа и прокладывать себе путь наверх. В этом для меня заключается еще одна огромная перемена. В былые времена я стартовал с верхней ступени лестницы – в должности директора или казначея, – а заканчивал тем, что попадал в поле зрения полиции.

Так обстоят мои дела в сфере бизнеса. Очевидно, что я преодолел свой страх в достаточной степени, чтобы добиваться успеха. С Божьей помощью мне день за днем удается выполнять свои обязанности, о чем не так давно я не мог даже мечтать. А что же моя общественная жизнь? Как же те страхи, которые некогда парализовали меня, заставляя жить подобно отшельнику? Как же моя боязнь путешествий?

Было бы чудесно, если бы я мог сказать, что мое доверие к Богу и применение принципов Двенадцати Шагов в повседневной жизни полностью уничтожили страх. Но это было бы неправдой. Самый точный ответ, который я *могу* дать, таков: с того сентябрьского дня в 1938 году, когда я обнаружил, что Сила, превышающая мою собственную, может не только вернуть мне здравомыслие, но и помочь мне оставаться трезвым и здравомыслящим, страх больше не управляет моей жизнью. За шестнадцать прошедших лет я ни разу ни от чего не уклонялся из-за своей боязни. Я предпочитаю смотреть жизни в лицо, вместо того, чтобы бежать от нее.

Некоторые вещи, которых я раньше со страхом избегал, до сих пор нервируют меня, пока я морально готовлюсь к их выполнению. Однако, как только я принуждаю себя взяться за дело, нервозность исчезает, и я начинаю получать удовольствие. В последние годы мне повезло иметь и время, и деньги, чтобы иногда путешествовать. За день-два до отъезда я испытываю сильное беспокойство, но *все равно* отправляюсь в путь и сразу же начинаю наслаждаться процессом.

Бывали ли за это время случаи, когда мне хотелось выпить? Только один. Тогда я чуть не поддался властному позыву пропу-

стить стаканчик. Как ни странно, обстоятельства и окружающая обстановка были весьма приятны. Я сидел за прекрасно сервированным обеденным столом. Я был в превосходном расположении духа. На тот момент я был в АА уже год, и спиртное стояло для меня на последнем месте. У моего прибора стоял стакан шерри. И вдруг меня охватило почти неконтролируемое желание протянуть руку и взять его. Я закрыл глаза и попросил о помощи. Секунд через пятнадцать позыв прошел. Кроме того, бывали многочисленные случаи, когда я думал о том, чтобы выпить немного. Обычно такие мысли возникали, когда я вспоминал о том, как хорошо проводил время в юности, выпивая иногда. В начале своей жизни в АА я усвоил, что не могу позволить себе лелеять такие мысли, как домашнего любимца, потому что этот зверь может вырасти в чудовище. Вместо этого я быстро вызываю в своей памяти ту или иную кошмарную сцену из более позднего периода своего пьянства.

Двадцать с лишним лет назад я разрушил свой единственный брак. Поэтому нет ничего удивительного в том, что даже спустя много лет после своего прихода в АА я воздерживался от серьезных мыслей о женитьбе. Это потребовало бы даже большей готовности брать на себя ответственность и большей способности сотрудничать, давать и принимать, чем требует бизнес. Однако в глубине души я, должно быть, чувствовал, что моя эгоистичная жизнь холостяка — это жизнь лишь наполовину. Живя в одиночестве, можно исключить из своей жизни значительную долю горя, но при этом исключается и радость. В любом случае, последний огромный шаг по направлению к полноценной жизни мне еще предстояло совершить. И вот шесть месяцев назад я обзавелся готовой семьей: очаровательной женой, четырьмя взрослыми детьми, которым я предан всем сердцем, и тремя внуками. Будучи алкоголиком, я и не помышлял ничего делать впосилы! Моя жена, мой товарищ по АА, была вдовой на протяжении девяти лет, а я был одинок

восемнадцать. В подобном случае приспособливаться трудно, и для этого нужно время, но мы оба считаем, что это стоит того. Мы полагаемся на Бога и программу Анонимных Алкоголиков в надежде, что они помогут нам достичь успеха в нашем совместном предприятии.

Несомненно, еще слишком рано говорить о том, какой из меня получится муж. Тем не менее, я думаю, что сам факт, что я, в конце концов, *дорос* до того, чтобы взяться за такое трудное дело – это апогей истории человека, который восемнадцать лет бежал от жизни.

(8)
ОН СЧИТАЛ СЕБЯ БЕЗНАДЕЖНЫМ

Но он открыл, что существует Высшая Сила, которая верит в него больше, чем он сам. Так в Чикаго появились АА.

Я вырос в маленьком городке неподалеку от Акрона, штат Огайо, где жизнь протекала так же, как и в любом другом обычном маленьком городке. Я активно занимался спортом и потому, а также под влиянием родителей, не пил и не курил ни в начальной, ни в средней школе.

Все изменилось, когда я поступил в колледж. Мне пришлось адаптироваться к новому кругу знакомых, которые, похоже, считали, что пить и курить – значит быть шикарным. Я выпивал исключительно на выходных и делал это весьма умеренно в течение всей учебы в колледже, а также несколько лет после его окончания.

Отучившись, я начал работать в Акроне, а жить у родителей. Домашние условия опять-таки сдерживали меня. Выпивая, я скрывал этот факт от своих близких из уважения к их чувствам. Так продолжалось, пока мне не исполнилось двадцать семь. Тогда я стал разъезжать по Соединенным Штатам и Канаде. Имея в своем распоряжении столько свободы и неограниченный счет на представительские расходы, я вскоре выпивал уже каждый вечер и лгал себе, что это – часть моей работы. Теперь я понимаю, что шестьдесят процентов времени пил в одиночку, не привлекая новых покупателей.

В 1930 году я переехал в Чикаго. Вскоре, подстегиваемый Великой депрессией, я обнаружил, что у меня куча свободного времени и что немного спиртного по утрам помогает его проводить. К 1932 году я стал уходить в двух- и трехдневные запои. В этом же году моей жене вконец надоело мое шатание по дому в пьяном виде, и она позвонила моему отцу в Акрон, чтобы он приехал и забрал

меня. Она попросила его сделать со мной что-нибудь, потому что мама не могла ничего поделать и испытывала ко мне глубочайшее отчаяние.

Так начались мои пять лет метаний между своим домом в Чикаго и Акроном, где я трезвел. В этот период запои у меня все учащались и удлинялись. Однажды папа приехал за мной во Флориду, так как ему позвонил менеджер отеля, где я остановился, и сказал, что, если он хочет застать меня в живых, лучше бы ему поторопиться. Жена не могла понять, почему я трезвел ради папы, но не трезвел ради нее. Они тайно посовещались, и папа объяснил ей, что он просто забирает у меня брюки, ботинки и деньги, чтобы я не мог достать спиртного, и мне приходится протрезветь.

Как-то раз моя жена решила тоже попробовать этот способ. Отыскав все припрятанные мною в доме бутылки, она забрала мои брюки, ботинки, деньги, ключи, бросила все под кровать в главной спальне и замкнула входную дверь. К часу ночи я пришел в отчаяние. Нашел какие-то шерстяные чулки, какие-то белые фланелевые брюки, доходившие мне до колен, и старую куртку. Вломал дверь так, чтобы можно было попасть обратно внутрь, и вышел наружу. В лицо мне ударил порыв ледяного ветра. Был февраль месяц, земля была покрыта снегом и льдом, а до следующей остановки такси мне предстояло пройти четыре квартала. Однако я это сделал. По пути в ближайший бар я разглагольствовал перед таксистом о том, как плохо меня понимает жена и какой она неразумный человек. Когда мы прибыли на место, он пожелал на собственные деньги купить мне кварту виски. Затем, когда он подвез меня до дома, он согласился подождать два-три дня, пока мое здоровье не восстановится и я не отдам ему деньги за алкоголь и проезд. Я был хорошим торгашом. На следующее утро жена не могла взять в толк, почему я пьянее, чем предыдущей ночью, когда она забирала у меня бутылки.

В начале января 1937 года, после особенно плохого проведенного Рождества и Нового Года, папа опять взял меня к себе, чтобы провести обычную процедуру отрезвления.

Она состояла в том, что я несколько суток шагал из угла в угол, пока снова не был способен принимать пищу. На этот раз у отца было что мне предложить. Он дождался, пока я полностью протрезвею, и за день до того, как я должен был вернуться в Чикаго, рассказал мне о том, что в Акроне есть небольшая группа людей, явно имеющих ту же проблему, что и я, но пытающихся с ней бороться. По его словам, они были трезвы, счастливы и вновь обрели самоуважение, а также уважение окружающих. Он назвал двух из них, которых я знал много лет, и сказал, что мне стоит поговорить с ними. Но я уже поправил свое здоровье, и потом, убеждал я себя, их состояние гораздо хуже моего. Уж я-то никогда не дойду до такого. Подумать только, всего год назад я видел, как Говард, бывший доктор, попрошайничал, выклянчивая десятицентовую монетку на выпивку. Я бы ни за что не пал так низко. Я бы, по крайней мере, просил четверть доллара! И я сказал папе, что справлюсь сам, что месяц не буду пить вообще ничего, а потом – только пиво.

Несколько месяцев спустя папа в который раз приехал за мной в Чикаго. Но теперь мое отношение к собственному алкоголизму кардинально изменилось. Я не мог дождаться, чтобы сказать ему, что мне нужна помощь и что, если эти парни из Акрона знают какой-то способ, я тоже хочу им воспользоваться и сделаю для этого что угодно. Алкоголь окончательно сокрушил меня.

Я до сих пор очень отчетливо помню, как мы приехали в Акрон в одиннадцать вечера и подняли с постели того самого Говарда, чтобы он помог мне чем-нибудь. В ту ночь он провел со мной два часа, рассказывая о своей жизни. Он поведал мне, что, в конце концов, уяснил, что алкоголизм – это смертельная болезнь, состоящая из аллергии и тяги, и, как только пьянство из привычки превращается в тягу, мы становимся безнадежно

больными и можем ожидать только попадания в психбольницу или смерти.

Он делал упор на то, как менялось его отношение к жизни и к людям, и большинство его взглядов были очень похожи на мои. Временами мне казалось, что он рассказывает мою историю! До этого я думал, что радикально отличаюсь от остальных людей, что у меня потихоньку начинает съезжать крыша, ведь я все больше и больше отдаляюсь от общества, предпочитая проводить время наедине с бутылкой.

И вот передо мной мужчина, чье мироощущение в основном созвучно моему, если не считать того, что он не сидит сложа руки. Он счастлив, получает удовольствие от жизни и от общения с людьми и постепенно возвращается к своей медицинской практике. Оглядываясь на тот первый вечер, я осознаю, что тогда впервые начал надеяться. Я подумал, что, если Говард смог вернуть все это, может быть, для меня это тоже возможно.

На следующий день, после полудня и к вечеру, меня навестили еще двое парней, и каждый рассказал мне о себе и о том, что именно они делают, пытаются выздороветь от этой тяжелейшей болезни. В них было нечто, что, казалось, излучало сияние – особая умиротворенность, спокойствие вкупе со счастьем. За последующие два-три дня со мной пообщались остальные члены этой группы. Они подбадривали меня и говорили со мной о том, как они стараются жить по своей программе выздоровления, и о том, какую радость при этом получают.

Только после этого, когда восемь или девять человек ознакомили меня с идеологией своего Сообщества, мне позволили посетить мое первое собрание. Оно состоялось в гостиной чьего-то дома, а вел его Билл Д., первый человек, которого Билл У. и Доктор Боб успешно обработали.

В этом собрании принимали участие восемь-девять алкоголиков и семь-восемь их жен. Оно отличалось от современных собра-

ний. Большая Книга АА тогда еще не была написана, и никакой литературы, кроме разнообразных религиозных брошюр, не было. Программу распространяли исключительно в устной форме.

Собрание длилось час и завершилось молитвой. Затем мы все пошли на кухню, где пили кофе с пончиками и продолжали беседовать до самого утра.

На меня произвели потрясающее впечатление как само собрание, так и полнота того счастья, которым светились эти люди, невзирая на свои финансовые затруднения. А ведь во время Великой депрессии в этой маленькой группе не было ни одного человека, не стесненного в средствах.

Я пробыл в Акроне две или три недели, знакомясь с их программой и философией и стараясь усвоить как можно больше. При этом я много времени проводил с Доктором Бобом, когда он бывал свободен, а также часто гостил у нескольких других членов Сообщества, наблюдая, как их семьи живут по программе. Каждый вечер мы собирались дома у кого-либо из ребят, пили кофе с пончиками и общались.

За день до моего отъезда в Чикаго – у Доктора Боба тогда выдался выходной – он отвел меня в свой кабинет, и мы три-четыре часа изучали формальную сторону программы, которая тогда состояла из шести шагов:

1. Полная капитуляция.
2. Доверие к Высшей Силе и подчинение ее воле.
3. Моральная инвентаризация.
4. Исповедь.
5. Возмещение ущерба.
6. Постоянная работа с другими алкоголиками.

Доктор Боб провел меня по всем этим шагам. Когда дело дошло до моральной инвентаризации, он извлек на поверхность некоторые мои отрицательные личностные качества, они же изъяны характера – эгоистичность, самонадеянность, ревность, беспеч-

ность, нетерпимость, вспыльчивость, саркастичность и обидчивость. Мы подробно проработали их все, и он, наконец, спросил, хочу ли я, чтобы эти недостатки исчезли. Когда я ответил «да», мы оба встали на колени и стали молиться, прося Бога, чтобы Он избавил меня от них.

Эта картина до сих пор жива в моей памяти. Даже если я доживу до ста лет, все равно буду ее помнить. Та сцена произвела на меня неизгладимое впечатление, и я желаю каждому члену АА иметь такого же прекрасного спонсора. Доктор Боб всегда делал большой акцент на религиозном аспекте программы, а это, на мой взгляд, полезно. По крайней мере, мне это помогло. Затем я под его руководством выполнил шаг «возмещение ущерба»: составил список всех людей, которым я нанес вред, и продумал, какими путями и средствами буду постепенно исправлять то, что наделал.

Тогда я принял ряд решений. Во-первых, попробовать создать в Чикаго группу АА; во-вторых, приезжать в Акрон на собрания хотя бы раз в два месяца, пока действительно не создам в Чикаго группу; в-третьих, считать программу важнее всего остального в моей жизни, даже семьи, ведь, если я не сохраню трезвость, то в любом случае потеряю семью. Если я не сохраню трезвость, у меня не будет работы. Если я не сохраню трезвость, у меня не останется друзей. А их у меня в то время и без того было немного.

На следующий день я вернулся в Чикаго и развернул энергичную кампанию по набору в АА среди своих так называемых приятелей, или собутыльников. Реакция всегда была одинаковой: они говорили, что, если им когда-нибудь понадобится наша помощь, они непременно со мной свяжутся. Я побеседовал со священником и доктором, своими знакомыми, а они, в свою очередь, спросили меня, как долго я веду трезвый образ жизни. Когда я ответил, что полтора месяца, они вежливо сказали, что, если к ним придет кто-либо, страдающий алкоголизмом, они направят его ко мне.

Нет нужды говорить, что прошел год или даже больше, прежде чем они в самом деле ко мне обратились. Приезжая в Акрон, чтобы восстановить душевное равновесие и пообщаться с другими алкоголиками, я спрашивал Доктора Боба о причинах их промедления и о том, что же со мной не так.

Он неизменно отвечал: «Когда и твое состояние, и время будут подходящими, Провидение даст тебе возможность. Ты должен всегда быть готов к этому и продолжать налаживать контакты».

Через несколько месяцев после своей первой поездки к Анонимным Алкоголикам я преисполнился самоуверенности и, считая, что жена относится ко мне недостаточно уважительно, хотя я стал выдающимся гражданином, решил напиться намеренно, просто чтобы проучить ее. Неделей позже я вынужден был на пару дней вызвать из Акрона одного своего старого друга, чтобы он помог мне протрезветь. Так я усвоил, что нельзя осуществить моральную инвентаризацию, а потом забыть о ней, и что, если алкоголик хочет выздороветь и оставаться здоровым, ему необходимо каждый день оценивать себя и свои поступки. Это был мой единственный срыв. Из него я извлек для себя ценный урок. Летом 1938 года, почти через год с момента моего знакомства с Сообществом, ко мне обратился мой шеф, который знал о его существовании. Он спросил, не смогу ли я чем-нибудь помочь одному из его продавцов, который сильно пьет. Я отправился в психиатрическую клинику, куда поместили этого парня, и, к моему удивлению, он заинтересовался нашей программой. Он уже давно хотел избавиться от алкогольной зависимости, но не знал, как. Я провел с ним несколько дней, однако не чувствовал себя в силах самостоятельно разъяснить ему суть программы. Поэтому я порекомендовал ему на пару недель съездить в Акрон, и он это сделал, остановившись у одной из местных семей АА. После его возвращения мы стали проводить собрания практически каждый день.

Еще через несколько месяцев один мужчина, который поддерживал связь с группой из Акрона, переехал в Чикаго. Так нас стало трое, и мы продолжали регулярно устраивать неформальные собрания.

Весной 1939 года была издана Большая Книга, и к нам поступило два запроса из нью-йоркского бюро. Оба обратились туда, услышав по радио пятнадцатиминутный рассказ о Сообществе. Однако эти люди интересовались программой не ради самих себя. Одна из них была матерью алкоголика, которая хотела помочь своему сыну. Я посоветовал ей побеседовать с его духовником или доктором, и, возможно, они порекомендовали бы ему АА.

Доктор, молодой человек, тут же ухватился за эту идею и, хоть и не уговорил ее сына, зато направил к нам двух потенциальных членов, которые горели желанием попробовать нашу программу. Мы трое сочли себя недостаточно опытными для того, чтобы ввести их в курс дела, и, проведя с их участием несколько собраний, убедили их съездить в Акрон, где они смогли бы посмотреть, как работает старшая группа.

Тем временем другой доктор, из Эванстона, пришел к убеждению, что наше Сообщество обладает определенным потенциалом, и отдал на наше попечение одну женщину. Она была полна энтузиазма и тоже посетила Акрон. Осенью 1939 года, сразу же после ее возвращения, мы начали еженедельно устраивать собрания по всей форме. С тех пор мы продолжаем это делать и расширяться.

Иногда некоторым из нас даруется возможность наблюдать, как из крошечного зернышка вырастает нечто огромное и прекрасное. Мне выпало счастье это увидеть — как в моем городе, так и по всей стране. В Акроне нас была лишь горстка, но мы распространили свои идеи по всему миру. Сначала в Чикаго был всего один член Сообщества, едущий в Акрон, а теперь нас более шести тысяч.

Как бы банально это не звучало, последние восемнадцать лет моей жизни были самыми счастливыми. Пятнадцатью из них я

не смог бы насладиться, если бы я продолжал пить, ведь, прежде чем я бросил, врачи говорили мне, что мне осталось жить только три года.

В этот более поздний период своей жизни я обрел цель – не в великих свершениях, а в повседневной рутине. Страхи и неопределенность предыдущих лет заменило мужество, с которым я встречаю каждый новый день. На место нетерпеливости и стремления завоевать мир пришло принятие вещей такими, какие они есть. Я перестал сражаться с ветряными мельницами; вместо этого я стараюсь выполнять те самые ежедневно встающие передо мной мелкие задачи, которые сами по себе не важны, но являются неотъемлемой частью полноценной жизни.

Раньше надо мной насмехались, презирали меня или жалели; теперь же многие люди уважают меня. Вместо случайных приятелей, все из которых были ненадежными, у меня появилась целая куча друзей, которые принимают меня таким, какой я есть. Кроме того, за годы моей жизни в АА у меня образовалось множество настоящих, честных, искренних дружеских связей, которыми я всегда буду дорожить.

Я, можно так выразиться, скромно успешный человек. Мой запас материальных благ невелик. Зато мне принадлежит целое состояние: оно – в дружеских отношениях, мужестве, уверенности в себе и честной оценке собственных способностей. Самое главное, я обрел величайшую ценность, дарованную человеку – любовь и понимание милосердного Бога. Он вытащил меня из помойной ямы алкоголизма и поднял до уровня, где я пожинаю обильные плоды, вознаграждающие меня за то, что я выказываю некоторую любовь к другим людям и служу им, как могу.

КЛЮЧИ ОТ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО

Эта светская дама помогала развивать АА в Чикаго, тем самым передав свои ключи многим другим.

Немногим более пятнадцати лет назад, пройдя через длинную череду неудач и страданий, я обнаружила, что движусь к полному самоуничтожению и не могу ничего с этим поделать. У меня не было сил изменить ход своей жизни. Я никому не смогла бы объяснить, как оказалась в этом тупике. Мне было тридцать три, но жизнь моя была кончена. Я была вовлечена в порочный круг алкоголя и седативных средств, из которого не могла вырваться. Осознавать всю тяжесть своего положения стало невыносимо.

Я была продуктом послевоенной эры запрета спиртного – великолепных 20-х. Век молодежных гуляний, подпольных баров, фляжек на поясе, коротких мальчишеских стрижек, Джона Хелда-младшего, Ф. Скотта Фитцджеральда, и все это было щедро изрызнуто нарочитой псевдоискусственностью. Разумеется, в этот период царили брожение умов и неразбериха, однако большинство моих знакомых вышли из него, обретя под ногами твердую почву и значительную долю зрелости.

Не могу я винить в своих проблемах и то окружение, в котором прошло мое детство. Нельзя было найти более любящих и сознательных родителей. Мне давали все, что могла дать зажиточная семья. Я училась в лучших школах, ездила в летние лагеря, на курорты, путешествовала. Я имела возможность реализовать любое осуществимое желание. Я была сильной, здоровой и спортивной.

В шестнадцать лет я познала удовольствие от употребления спиртного в компании. Мне определенно понравилось все связанное с алкоголем – его вкус, его действие. Теперь я осознаю,

что выпивка делала для меня или со мной нечто отличное от того влияния, которое она оказывала на других. Вскоре любая вечеринка без спиртного стала казаться мне паршивой.

В двадцать лет я вышла замуж, родила двоих детей, а в двадцать три развелась. Разрушенная семья и разбитое сердце раздули мою тлеющую жалость к себе в пылающий пожар, что служило мне хорошим поводом выпить лишний стаканчик, а потом еще и еще.

К двадцати пяти годам у меня развился алкоголизм. Я начала ходить по врачам в надежде, что кто-нибудь из них найдет способ вылечить мои накапливающиеся недомогания, желательно хирургическим путем.

Доктора, естественно, ничего у меня не находили. Они считали, что я – всего лишь женщина с неустойчивой психикой, недисциплинированная, с низкой приспособляемостью, полная неопределенных страхов. Большинство из них прописывали мне успокоительные и рекомендовали отдых и умеренность во всем.

В период с двадцати пяти до тридцати лет я перепробовала все. Переехала за тысячу миль от дома, в Чикаго, чтобы оказаться в новой обстановке. Изучала искусство. Отчаянно пыталась сформировать у себя интерес к различным предметам, живя в новом месте, среди новых людей. Ничего не помогало. Невзирая на то, что я прикладывала много усилий, чтобы контролировать свое пьянство, оно усугублялось. Я пробовала пивную диету, винную, отмеряла время, количество спиртного, ограничивала пространство для выпивки. Я применяла эти способы все вместе и по отдельности, пыталась пить только в состоянии счастья или только в депрессии. И все равно к тридцати годам мной руководила безудержная тяга к алкоголю, которая совершенно не поддавалась моему контролю. Я не могла перестать пить. Я, бывало, на короткое время оставалась трезвой, но затем меня всегда охватывало ощущение *необходимости* выпить, которое было сильнее меня. Когда

оно мною завладевало, я впадала в такую панику, что в самом деле шрилла, что, если сейчас не выпью, то умру.

Нет нужды говорить, что алкоголь уже не приносил удовольствия. Я давно перестала выпивать в веселой компании. Теперь я была в явном отчаянии, одна, заперев дверь. Одна в относительной безопасности своего дома, потому что знала, что не посмею пойти на риск потерять сознание в общественном месте или за рулем. И больше не могла оценить вероятность этого в зависимости от количества выпитого, так как это могло произойти и после второй, и после десятой порции спиртного.

Следующие три года я по большей части провела в психиатрических лечебницах, больницах или дома, под надзором дневных и ночных сиделок. Однажды у меня была десятидневная кома, из которой я еле-еле выкарабкалась. Теперь я уже хотела умереть, но у меня не оставалось мужества даже на самоубийство. Я попала в алкогольную западню, но, хоть убей, не понимала, как и почему это произошло. При этом мой страх беспрерывно подпитывал растущую убежденность, что в скором времени меня будет просто необходимо пожизненно поместить в какое-нибудь заведение. Люди так себя ведут только в психушках. Я пала духом, испытывала стыд и страх, граничащий с паникой, и не видела иного избавления от страданий, кроме забвения. Сейчас-то, разумеется, любой согласился бы, что только чудо могло бы предотвратить трагический исход. Но где достать рецепт на чудо?

Приблизительно годом раньше был один доктор, который продолжал бороться вместе со мной. Он перепробовал все – от ежедневного посылания меня в шесть утра на мессу до принуждения выполнять самую черную работу по обслуживанию его бесплатных пациентов. Я никогда не узнаю, почему он так долго со мной возился, ведь он знал, что медицина в моем случае бессильна, и его, как и всех докторов того времени, учили, что алкоголизм неизлечим, а алкоголика следует игнорировать. Им

рекомендовали лечить тех пациентов, которым можно помочь медицинскими средствами. Что же до алкоголиков, врачи могли лишь временно облегчить их страдания, а на последних стадиях даже это становилось невозможным. Это была напрасная трата времени доктора и денег пациента. Тем не менее, находились врачи, которые рассматривали алкоголизм как болезнь и считали, что алкоголик – жертва явления, которое неподвластно его контролю. Интуиция подсказывала им, что должен быть какой-то способ лечения этих явно безнадежных больных. К счастью для меня, мой доктор оказался одним из таких просвещенных.

Затем, весной 1939 года, в Нью-Йорке вышла в свет весьма примечательная книга под названием «Анонимные Алкоголики». Однако из-за финансовых затруднений весь тираж временно придержали, и книгу нигде не рекламировали, и ее, естественно, нельзя было купить в магазине, даже если вы знали о ее существовании. Но мой добрый доктор каким-то образом услышал о ней, а также разузнал кое-что о выпустивших ее людях. Он обратился в их нью-йоркский офис с просьбой прислать ему экземпляр книги. Прочитав ее, он сунул ее под мышку и отправился ко мне. Этот визит стал поворотной точкой в моей жизни.

До сих пор мне никогда не говорили, что я – алкоголик. Мало кто из медиков скажет безнадежному пациенту, что ему ничем нельзя помочь. Но в тот день мой доктор дал мне книгу и прямо заявил: «Такие люди, как ты, прекрасно знакомы представителям моей профессии. У каждого доктора бывают пациенты-алкоголики. Некоторые из нас борются с этой напастью вместе с этими людьми, потому что мы знаем, что они на самом деле очень сильно больны. Но мы также знаем, что, если не произойдет какое-нибудь чудо, мы сможем оказать им лишь временную помощь, а их состояние неизбежно будет все ухудшаться, пока не случится одно из двух. Они либо умрут из-за обострения алкоголизма, либо сойдут с ума, и их навсегда упрячут в психушку».

Затем он объяснил, что алкоголизм не признает ни половых, ни социальных различий; впрочем, большинство алкоголиков, которых он встречал, обладали интеллектом и способностями выше среднего уровня. Он сказал, что они, похоже, были наделены природной остротой ума и обычно преуспевали в своей сфере, независимо от окружения и образования.

«Мы наблюдаем за тем, как ведет себя алкоголик, занимающий ответственную должность», – продолжал доктор, – «и понимаем, что он наполовину урезал свою работоспособность из-за того, что каждый день много пьет, но все равно удовлетворительно справляется со своими обязанностями. И мы задаемся вопросом, насколько дальше этот человек смог бы пойти, если бы можно было избавить его от проблемы алкоголизма, и он пустил бы в ход сто процентов своих способностей. Однако, разумеется, кончается все тем, что по мере развития болезни алкоголик теряет всякую работоспособность. Больно видеть эту трагедию – распад здорового ума и тела».

После этого он рассказал мне о группе людей в Акроне и Нью-Йорке, которые разработали метод, позволяющий приостановить развитие их алкоголизма. Доктор попросил меня прочесть книгу «Анонимные Алкоголики», а также изъявил желание, чтобы я побеседовала с одним мужчиной, который пользуется их программой и успешно воздерживается от употребления алкоголя. Он мог бы дать мне больше информации. Ту ночь я провела за чтением. Для меня это был чудесный опыт. Книга объясняла столько всего, что я сама в себе не понимала, и, что самое лучшее, обещала выздоровление, если я буду делать некоторые простые вещи и преисполнюсь желания бросить пить. Вот она, надежда. Может, я смогу избавиться от своих мучений? Может, я обрету свободу и покой и снова смогу назвать свою душу своей?

На следующий день меня навестил мистер Т., выздоровевший алкоголик. Не знаю, кого я ожидала увидеть, но я была чрезвычай-

чайно приятно удивлена, когда он оказался уравновешенным, интеллигентным, ухоженным джентльменом с хорошими манерами. Меня сразу же покорили его любезность и шарм. Он буквально с первых слов создал непринужденную атмосферу. Когда я на него смотрела, мне было трудно поверить, что он когда-то был таким же, каким на тот момент была я.

Невзирая на это, по мере того, как развертывался его рассказ о своей жизни, я не могла не верить ему. Описывая свои страдания, страхи, долгие годы блуждания в потемках в поисках решения проблемы, которая продолжала казаться неразрешимой, он будто бы описывал меня, а ведь ничто иное, кроме личного опыта, не дало бы ему такой проницательности! Он оставался трезвым два с половиной года и поддерживал связь с группой выздоровевших алкоголиков из Акрона. Этот контакт был для него очень важен. Он поведал мне, что надеется, что такая группа появится, наконец, и в Чикаго, но пока дело не тронулось с места. Он полагал, что мне будет полезно съездить в Акрон и познакомиться с множеством себе подобных.

К тому времени, благодаря разъяснениям доктора, откровениям, содержащимся в книге, и обнадеживающей беседе с мистером Т., я была готова пойти, если нужно, на край света, чтобы получить то, чем владеют эти люди.

Итак, я отправилась в Акрон, а потом – в Кливленд, и познакомилась с другими выздоровевшими алкоголиками. В них я увидела такую умиротворенность и безмятежность, какой, я знала, я сама должна обладать. Они не только пребывали в мире с самими собой, но и получали от жизни такое удовольствие, какое мало кто получает, разве только в юности. Было похоже, что в их распоряжении – все составляющие успешной жизни: философия, вера, чувство юмора (они умели смеяться над собой), четкие цели, признание. Отдельно стоит упомянуть об их способности ценить, понимать ближнего своего и сопереживать ему.

Для этих людей не было ничего более важного, чем откликнуться на зов о помощи со стороны какого-нибудь нуждающегося и ней алкоголика. Они готовы были, не раздумывая, проехать много миль, чтобы провести всю ночь с человеком, которого никогда до этого не видели. Не ожидая никакой похвалы за такие поступки, они утверждали, что помогать другим – честь для них, и настаивали на том, что неизменно получают больше, чем дают. Удивительные люди!

Я не осмеливалась надеяться обрести все, что у них есть; мне было бы достаточно и небольшого кусочка их изумительного качества жизни и трезвости.

Вскоре после моего возвращения в Чикаго мой доктор, вдохновленный результатами моего общения с членами АА, направил к нам еще двоих своих пациентов-алкоголиков. К концу сентября 1939 года сформировалось ядро нашей группы в составе шести человек, и мы провели свое первое официальное собрание.

Восстановление нормального здоровья давалось мне тяжело, ведь я так давно не жила без какой-нибудь искусственной опоры – алкоголя или седативных препаратов. Покончить со всем сразу было болезненно и страшно. В одиночку я бы ни за что не смогла этого сделать. Для этого потребовались помощь, понимание и чудесные товарищеские отношения, которые мне в таком количестве давали мои друзья, бывшие ранее алкоголиками; и, конечно же, программа выздоровления Двенадцати Шагов. Учась применять эти шаги в повседневности, я начала приобретать веру и философию, необходимые для жизни. Мне открылись совершенно новые перспективы, еще не исследованные направления опыта, и жизнь постепенно начала раскрашиваться яркими красками и становиться интересной. Пришло время, когда я поймала себя на том, что встречаю каждый новый день в ожидании чего-то приятного.

АА – это не план по выздоровлению, который можно выполнить и забыть. Это – образ жизни, и в его принципах заключен вызов,

которого достаточно, чтобы любой человек стремился их придерживаться до конца своих дней. Мы не можем перерасти этот план. Поскольку мы – воздерживающиеся алкоголики, нам нужна такая программа жизни, которая позволяет развиваться неограниченно. Чтобы сохранять трезвость, нам важно двигаться вперед шаг за шагом. Другие могут позволить себе иногда вспомнить старые привычки, не подвергаясь при этом особой опасности; для нас же это может оказаться смертельным. Впрочем, все не так страшно, как звучит, так как мы все-таки благодарны за ту необходимость, которая заставляет нас строго придерживаться принципов АА, и обнаруживаем, что наши упорные усилия вознаграждаются бесценными дивидендами.

Наш подход к жизни коренным образом меняется. Вместо того, чтобы, как раньше, избегать всякой ответственности, мы берем ее на себя с благодарностью за то, что способны успешно с ней справиться. Раньше мы чувствовали желание убежать от беспокоящей проблемы, а теперь нас увлекает ее сложность, ведь она дает нам возможность лишний раз применить на практике методики АА, и мы беремся за дело с удивительным рвением.

Последние пятнадцать лет моей жизни были наполнены смыслом и различными благами. Жизнь есть жизнь, и я получила свою долю трудностей, переживаний и разочарований. Но я также испытала очень много радости и величайшее умиротворение, происходящее от внутренней свободы. У меня есть истинное богатство – мои друзья по АА, с которыми я нахожусь в необыкновенно близких отношениях. С этими людьми у меня образовалась по-настоящему крепкая связь: поначалу – из-за общей боли и отчаяния, позже – благодаря общим целям и вновь обретенным вере и надежде. По мере того, как проходят годы, а мы вместе работаем и делимся друг с другом своим опытом, доверием, пониманием и любовью – без напряжения, без принуждения, – мы формируем отношения, которые уникальны и бесценны.

Нет больше одиночества с его ужасной болью, крившейся так глубоко в сердце каждого алкоголика, что ничто раньше не могло заглушить ее. Эта боль ушла, и она никогда не должна вернуться.

Теперь мы ощущаем свою принадлежность к общности других людей и чувствуем себя нужными, полезными и любимыми. Взамен бутылки и похмелья нам дарованы ключи от Царствия Небесного.

Часть 2

ДЛЯ НИХ ВРЕМЯ ОСТАНОВИЛОСЬ

В наши дни среди проходящих в АА много таких, кто так и не достигли последних стадий алкоголизма, хотя со временем могли бы.

Большинство этих счастливицков совершенно не знакомы, либо имели лишь мимолетное знакомство с белой горячкой, больницей, психиатрической клиникой и тюрьмой. Некоторые из них сильно пили, и у них время от времени возникали серьезные проблемы. Однако для многих пьянство было не более чем досадной привычкой, которая иногда выходила из-под контроля. Мало кто из этих людей потерял здоровье, бизнес, семью или друзей.

Так почему же такие мужчины и женщины присоединяются к АА?

На этот вопрос отвечают семнадцать человек, которые поведают свои истории в этой главе. Они увидели, что превратились в действующих или потенциальных алкоголиков, несмотря на то, что в их жизни еще не случилось ничего особенно плохого.

Они поняли, что их неоднократно проявлявшаяся неспособность контролировать процесс употребления спиртного, несмотря на желание – тревожный симптом проблемного пьянства. Этот факт вкупе с возникающими эмоциональными расстройствами убедил их в том, что они уже стали жертвами компульсивного алкоголизма, а полное разрушение их жизни – лишь вопрос времени.

Видя опасность, эти люди пришли в АА. Они осознали, что алкоголизм, подобно раку, может привести к летальному исходу. Определенно, ни один здравомыслящий человек не стал бы ждать, пока угроза приобретет фатальные масштабы, прежде чем обратиться за помощью.

Поэтому эти семнадцать членов АА, как и сотни им подобных, избежали многих лет нескончаемых страданий. Они подытоживают вышесказанное примерно так: «Мы не ждали, пока достигнем дна, потому что, слава Богу, разглядели дно. На деле, дно поднялось и достигло нас. Это и заставило нас прийти в Сообщество».

(1) НЕДОСТАЮЩЕЕ ЗВЕНО

Он считал причиной своих несчастий все, что угодно, кроме алкоголя.

Когда мне было восемь или девять лет, жить мне вдруг стало очень тяжело. У меня начали возникать чувства, которых я не понимал. По мере того, как я начинал ощущать свое одиночество, даже в комнате, заполненной людьми, ко мне подбиралась депрессия. В действительности жизнь не имела для меня никакого смысла. Трудно сказать, чем это было вызвано, и назвать конкретный факт или событие, которые навсегда все для меня перевернули. Главное, что я, по сути, с ранних лет был несчастен.

Все это очень меня смущало. Я помню, как держался в стороне на площадке для игр, наблюдая, как остальные дети смеются, играют, улыбаются, и чувствовал, что я не могу к ним присоединиться. Я ощущал себя иным, будто я – вовсе не один из них. Я думал, что по какой-то причине не гоюсь для компании.

Скоро мои оценки в школе стали отражать такой настрой. Мои поведение и мироощущение, похоже, начали доставлять беспокойство всем окружающим. Вскоре я начал проводить больше времени в кабинете директора, чем в классе. У моих родителей, которых расстраивало, что их сын – такой неудачник, начались неприятности. Наш дом наполнился криками и шумом спора по поводу того, как нужно меня воспитывать.

Я обнаружил, что, убегая из дома, можно на время обрести утешение. Разумеется, до тех пор, пока меня не находила полиция и не доставляла обратно домой, к обеспокоенным родителям.

Примерно в это время меня начали водить по врачам и различным специалистам, каждый из которых выдвигал собственное предположение и предлагал собственное решение. Они тестирова-

ли и интервьюировали меня с целью выявить корень моих бед, после чего пришли к выводу, что у меня наблюдается неспособность к учебе и депрессия. Психиатр назначил мне медикаментозное лечение, и проблемы в школе начали исчезать. Даже депрессия несколько облегчалась. Однако во мне оставалось что-то, что было в корне ненормальным.

В чем бы крылась причина моих несчастий, я вскоре нашел нечто, что казалось решением любых проблем. В возрасте пятнадцати лет я отправился со своей семьей в путешествие в Израиль. Мой брат должен был пройти обряд бармицвы на вершине Масада. Там не было возрастных ограничений для употребления алкоголя, поэтому я мог запросто зайти в какой-нибудь бар и заказать себе выпить. Канун Нового Года выпал на середину нашей поездки, и, поскольку по еврейскому календарю он отмечается не так, как по грегорианскому, его праздновали только в одном университете, в том крыле, где жили американцы. В тот вечер я впервые напился, и это изменило всю мою жизнь.

Началось с того, что я заглянул в один из местных баров и попросил официантку принести мне пива. Отпив первый глоток, я сразу же ощутил, что что-то произошло. Я посмотрел по сторонам, на пьющих, танцующих, улыбающихся, смеющихся людей, которые все были намного старше меня. И внезапно почему-то почувствовал себя одним из них. Оттуда я направился в университет, где увидел, как сотни других американцев отмечают праздник. Прежде чем вечер закончился, я ввязался в драку с несколькими пьяными парнями старше себя. В отель вернулся, воняя перегаром и покрытый синяками. Да, какой это был восхитительный вечер! В тот вечер я влюбился – в выпивку.

По возвращении в Штаты, я был полон решимости продолжать эту новую любовную связь. Я попытался было убедить своих приятелей присоединиться ко мне, но наткнулся на их сопротивление. Оставаясь верным своему плану, я вознамерился найти новых

друзей, которые поддерживали бы это увлечение, позволяющее блестящим образом разрешать мои самые сложные проблемы. Мои скапады начинались как хобби, которому я предавался по выходным, а превратились в каждодневную потребность. Сначала, чтобы и достиг удовлетворяющей меня степени опьянения, требовалось несколько кружек пива. Однако через три года мне нужно было выпить за вечер четверть с лишним галлона водки, бутылку вина и несколько кружек пива, чтобы дойти до кондиции. Алкоголь я добывал любыми средствами, то есть с помощью лжи, воровства и мошенничества. Моим девизом было: «Если бы вы чувствовали себя так же, как и я, вы бы тоже были вынуждены напиваться».

По мере того, как усугублялись мое чувство безнадежности и депрессия, прогрессировало и мое пьянство. Мне в голову все чаще приходили мысли о самоубийстве. Мне казалось, что моя жизнь никогда не изменится. Лечение у врача почти перестало приносить результаты. Чувство безнадежности подпитывал и тот факт, что единственная вещь, которая давала мне облегчение, на которую я мог рассчитывать, испытывая боль, в конце концов, стала меня уничтожать. Я опасался, что мой конец близок.

Во время последнего семестра в средней школе я достиг своего дна. Теперь я пил каждый день. Поскольку меня уже приняли в колледж, я сознательно решил превратить последний семестр в одну большую вечеринку. Но при этом отнюдь не веселился, а, напротив, чувствовал себя несчастным. Я кое-как окончил школу и пошел работать в местный гараж. Совмещать свое пьянство с работой было трудно, ведь оба эти дела занимали весь день. Однако я выдумывал различные небылицы, чтобы ничто не мешало мне пить. Получив не один выговор за утренние опоздания, я сочинил целую историю, чтобы скрыть свое постоянное похмелье. Я сказал менеджеру, что у меня рак и мне нужно каждое утро посещать доктора. Чтобы защитить свое пьянство, я был готов сказать что угодно.

У меня все чаще стали случаться короткие моменты просветления, когда я четко осознавал, что я – алкоголик. В такие моменты я заглядывал в свой стакан и спрашивал себя: «Почему я это делаю?» Необходимо было что-то менять. Я размышлял о самоубийстве; анализировал каждую часть своей жизни в попытке понять, что же со мной не так. Кульминацией стал последний вечер питья и пристального рассмотрения проблемы. Думать о ней было противно, но продолжать заливать ее алкоголем – еще противней. Я вынужден был взглянуть на свое пьянство, как на главного подозреваемого.

На следующий день я пошел на работу, как всегда, опоздав, и весь день не мог избавиться от мыслей об этой вполне реальной проблеме. Больше я не мог так жить. Что со мной происходит? Медицина не смогла наладить мою жизнь; я оставался несчастным. Может, лучше убить себя, спиться до забвения? В последней отчаянной попытке найти выход я пересматривал свою жизнь, ища недостающее звено. Не упустил ли я что-либо важное, что могло бы вызвать прорыв, отчего все это стало бы не таким невыносимым? Нет, ничего такого не было. Конечно, не считая алкоголя.

Назавтра я с утра пошел на прием к своему доктору и сообщил ему, что собираюсь бросить лечение, потому что за прошедшие восемь лет оно доказало свою неэффективность.

Кроме того, я решил рассказать ему о том, как размышлял над своей жизнью в поисках недостающего звена, и мне на ум пришла только одна вещь, о которой я ему никогда не говорил: мое пьянство. Он стал задавать мне вопросы – что, в каких количествах и как часто я пью. Он не успел узнать и половины, как я расклеился и начал всхлипывать. Плача, я спросил: «Вы думаете, у меня проблемы с алкоголем?» Он ответил: «Полагаю, это очевидно». Тогда я спросил: «Вы думаете, что я – алкоголик?» И услышал в ответ: «Вы должны это выяснить самостоятельно». Затем доктор достал из ящика стола лист с расписанием собраний Анонимных

Алкоголиков, на котором уже были отмечены предназначенные для молодых людей.

Он сказал мне, чтобы я шел домой и до конца дня не пил ни капли. Он пообещал позвонить мне в девять часов вечера, чтобы услышать, что я действительно ничего не пил. Это было тяжело, однако я отправился домой, замкнулся в своей комнате и дождался его звонка. Он спросил, не выпил ли я. Я ответил, что нет, и поинтересовался, что мне делать дальше. Он сказал, чтобы завтра я тоже не прикасался к спиртному и еще сходил на собрание первой группы, выделенной в его списке. На следующий день я посетил первое в своей жизни собрание Анонимных Алкоголиков. Мне было восемнадцать лет.

Припарковавшись, я около пятнадцати минут до начала собрания просидел в машине, пытаясь собраться с духом, чтобы войти и встретиться с самим собой. Я помню, как набирался храбрости, открывал дверь и вылезал наружу только для того, чтобы опять ее закрыть, гоня от себя мысль, пойти на собрание, как нелепую. Эти нерешительные движения я предпринял раз пятьдесят, прежде чем, наконец, войти. Полагаю, если бы я этого не сделал, то сегодня меня бы не было в живых.

Комната была очень задымлена и наполнена явно счастливыми людьми. Найдя себе местечко позади всех, я сел и попытался разобраться в порядке проведения собрания.

Когда председатель спросил, есть ли среди присутствующих новички, я оглянулся по сторонам и увидел, как поднялось несколько рук; но я сам определенно не был готов поднять руку и привлечь к себе внимание. Участники собрания разделились на несколько групп, и я последовал за одной из них дальше по коридору и присел. Они раскрыли какую-то книгу и стали читать главу под названием «Шаг Седьмой». После этого все по очереди стали комментировать прочитанное, и я впервые в своей жизни обнаружил, что нахожусь среди людей, к которым ощущаю свою

принадлежность. Я больше не ощущал себя абсолютно неспособным адаптироваться хоть к какому-нибудь обществу, ведь передо мной была целая комната людей, чувствующих себя точно так же, как и я. С души у меня свалился огромный камень. Мне выпало выступать последним из сидящих за столом, и я, смущенный всем происходящим, смог выдавить из себя только: «А что такое эти ваши недостатки?»

Двое членов АА, поняв, что это мое первое собрание, отвели меня вниз, присели рядом и вкратце разъяснили мне суть их программы. Из того, что они говорили, я запомнил очень мало. Помню, я сказал им, что эта программа, похоже, именно то, что мне нужно, но я не думаю, что смогу оставаться трезвым всю оставшуюся жизнь. Каким конкретно образом я, по их мнению, должен буду удерживаться от выпивки, если меня бросит девушка, или мой лучший друг умрет, или даже если произойдет какое-нибудь радостное событие – сдача выпускных экзаменов, свадьба, день рождения? Они порекомендовали мне попробовать оставаться трезвым каждый раз только в течение одного дня. Они объяснили, что мне, возможно, будет легче сосредоточиваться лишь на следующих двадцати четырех часах, а различные ситуации рассматривать по мере того, как они будут возникать, если будут вообще. Тогда я решил, что постараюсь день за днем сохранять трезвость, и с тех самых пор делаю это.

Когда я пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я уже нанес некоторый ущерб своему физическому здоровью, имел букет психических расстройств и был банкротом в духовном отношении. Я знал, что бессилён перед алкоголем и что мне необходимо открыть свой ум навстречу тем рецептам выздоровления, которые мне предлагают. Тем не менее, когда речь заходила о духовности, мой разум бунтовал почти на каждом шагу пути. Несмотря на свою этническую принадлежность и религиозное еврейское воспитание, я был агностиком и активно сопротивлялся, когда мне,

по моим ощущениям, навязывали религию. К моему удивлению, Анонимные Алкоголики предлагали нечто иное.

Идея о том, что религия и духовность – не одно и то же, была для меня новой. Мой спонсор попросил меня просто не исключать возможность существования некой Силы, превышающей мою собственную – такой, какой я ее понимаю. Он заверил меня, что никто не собирается заставлять меня принимать какую бы то ни было систему религиозных воззрений, так как это – личное дело каждого. Я нехотя согласился допустить, что, может быть, всего-навсего может быть, в этом духовном образе жизни что-то есть. И медленно, но верно начал осознавать, что Высшая Сила действительно существует. Скоро в моей жизни появился полноценный Бог, и я очутился на духовном пути, который не вступал в конфликт с моими личными религиозными убеждениями.

Следование этому пути коренным образом изменило мою жизнь. Он заполнил ту брешь одиночества, которую я раньше заполнял алкоголем. Моя самооценка неизмеримо возросла, и я познал такое счастье и спокойствие, которые до этого были мне неизвестны. Я начал видеть красоту и смысл в собственном существовании и стараться выразить свою благодарность за это, помогая другим всеми доступными мне средствами. В мою жизнь вошли уверенность и вера, и они раскрыли мне план бытия, который оказался более глобальным и действенным, чем я мог себе представить.

Это было нелегко как тогда, так и потом, но зато я чувствую себя все лучше. После того самого первого собрания моя жизнь полностью изменилась. Через три месяца работы по программе я начал учиться в колледже. Пока многие из моих однокашников проводили свои первые эксперименты с алкоголем, я ходил на собрания и другие мероприятия АА, активно участвуя в обслуживании и развивая отношения с Богом, семьей, друзьями и возлюбленными. При этом я редко испытывал колебания, ведь это было именно то, что я хотел делать и в чем нуждался.

За последние семь лет произошли почти все события, о которых я думал, что не смогу через них пройти трезвым. В самом деле, трезвость и жизнь полны взлетов и падений. Время от времени депрессия снова подбирается ко мне, и тогда мне требуется помощь извне. Как бы то ни было, программа АА дала мне инструменты, которые позволили мне, оставаясь трезвым, пережить смерть близких друзей, разрыв отношений и светлые дни – дни рождения, свадьбы, сдачу выпускных экзаменов. Качество моей жизни возросло в геометрической прогрессии. Теперь я живу так, как всегда мечтал, и мне еще предстоит сделать очень много. У меня есть надежда, которой я могу делиться, и любовь, которую я могу давать, и я просто продолжаю двигаться вперед день за днем, проживая это приключение под названием «жизнь».

(2) СТРАХ ПЕРЕД СТРАХОМ

Эта леди была осторожна. Она решила, что никогда не позволит себе далеко зайти в своем пьянстве. И никогда, никогда не выпьет пресловутую утреннюю рюмку!

Я не считала себя алкоголиком. Я думала, что моя проблема – в том, что я двадцать семь лет замужем за алкоголиком. Когда мой муж нашел АА, я пошла с ним на второе собрание. Я думала, что для него это чудесно, просто великолепно. Но не для меня. Потом я пошла на еще одно собрание и продолжала думать, что это чудесно – для него, не для меня.

Однажды жарким летним вечером я была на собрании группы Гринвич-Виллидж на Салливан-стрит. В доме, где уже давно проходили встречи АА, было крылечко, и после собрания я вышла на ступеньки подышать свежим воздухом. В дверях стояла милостивая юная девушка. Она спросила: «Ты одна из нас, алкоголиков?» Я ответила: «Упаси Господи, нет! Я пришла с мужем, вот он – алкоголик». Она назвала свое имя, и я сказала: «Я откуда-то тебя знаю». Оказалось, что она училась в средней школе с моей дочерью. Я спросила: «Элин, ты тоже одна из этих людей?» Она ответила: «О, да, я из АА».

Когда мы шли обратно через холл, я впервые в своей жизни призналась другому человеку: «У меня тоже проблемы с алкоголем». Она взяла меня за руку и познакомила с женщиной, которую я теперь с огромной гордостью называю своим спонсором. Эта женщина и ее муж – члены АА. Она сказала мне: «Но ведь алкоголик – твой муж, а не ты». Я ответила: «Да». Она спросила: «Сколько лет ты замужем?» Я сказала: «Двадцать семь». Она воскликнула: «Двадцать семь лет с алкоголиком! Как ты это выдержала?» Какая добрая, сочувствующая душа, подумала я. То,

что мне нужно. Я сказала: «Ну, я терпела, чтобы сохранить семью, и еще ради детей». Она произнесла: «Да, я знаю. Ты – просто мученица, не так ли?»

Я отошла от этой женщины, скрежеща зубами и ругаясь про себя. К счастью, по пути домой я ни слова не сказала Джорджу. Но в ту ночь, пытаясь заснуть, я подумала: «Ты просто мученица, Джейн! Давай взглянем на историю твоей жизни». И, сделав это, я увидела, что я – такой же алкоголик, как и Джордж, если не хуже. Наутро я растолкала Джорджа и заявила: «Я присоединяюсь к АА». Он ответил: «О, я знал, что ты это сделаешь».

Я начала пить почти тридцать лет назад – сразу после того, как вышла замуж. Мой первый кутеж состоялся с распитием бурбона, на который, вы уж поверьте, у меня была аллергия. Мне было жутко плохо при каждом глотке. Но нужно было много развлекаться. Мой муж любил весело проводить время; я была очень молода и тоже хотела веселиться. Для этого я знала лишь один способ – пить вместе с ним.

Пьянство вызывало в моей жизни ужасные проблемы. Мне было страшно, и я решила, что никогда не буду напиваться, поэтому была осторожна и настороженна. У нас была маленькая дочка, которую я нежно любила, и это немного притормаживало развитие моего пьянства. Однако из-за каждой попойки у меня все равно бывали неприятности. Мне всегда хотелось выпить слишком много, и потому я вечно была настороже и считала количество выпитого. Если нас приглашали на официальную вечеринку, где, как я знала, все выпьет лишь по паре рюмок, я вообще не пила. Я соблюдала осторожность, так как знала, что, если выпью рюмку или две, то могу захотеть пять, шесть, семь или восемь.

Несколько лет я действительно функционировала вполне успешно. Но я не была счастлива. Я никогда не позволяла себе далеко заходить в своем пьянстве. Потом родился сын, наш второй ребенок, и, когда он пошел в школу и стал проводить

большую часть времени там, что-то случилось со мной. Я начала по-настоящему сильно пить.

Я никогда не ложилась в больницу, не теряла работу, не попадала в тюрьму. И, в отличие от многих других, никогда не пила по утрам. Мне хотелось глотнуть спиртного, но было страшно, потому что я не хотела становиться пьяницей. И, хотя я все равно ею стала, я до смерти боялась выпить пресловутую утреннюю рюмку. Когда днем я ходила играть в бридж, меня много раз обвиняли в этом, но я на самом деле никогда не опохмелялась. На меня все еще действовало выпитое прошлой ночью.

Я по всем статьям должна была потерять мужа; думаю, мы не расстались только благодаря тому, что он тоже был алкоголиком. Никто другой не остался бы со мной. Многие женщины, достигшие в своем пьянстве той же стадии, что и я, потеряли своих мужей, детей, дом и все, что им было дорого. Мне же во многих отношениях очень повезло. Потеряла я другую важную вещь – самоуважение. Я чувствовала, как в мою жизнь входит страх. Я не могла общаться с другими людьми. Я не могла прямо смотреть им в глаза, хотя всегда сохраняла самообладание и держалась вызывающе. Чтобы выбраться из многих затруднений, я нагло лгала.

Тем не менее, я чувствовала, как в мою жизнь входит страх, и не могла ничего с этим поделать. Дошло до того, что я часто стала прятаться, не отвечать на телефонные звонки и стараться как можно больше времени проводить наедине с собой. Я заметила, что избегаю общения со всеми своими светскими приятелями, кроме членов моего бридж-клуба. Я не могла поддерживать отношения с остальными своими друзьями и не ходила ни к кому в гости, если только хозяин не пил так же сильно, как и я. Мне никогда не приходило в голову, что проблема – в первой рюмке. Я думала, что начинаю сходить с ума, когда понимаю, что не могу перестать пить. Это меня ужасно пугало.

Джордж много раз пытался завязать. Если бы я искренне стремилась получить то, чего, на мой взгляд, мне хотелось больше всего на свете – трезвого мужа и счастливую и довольную семью, – я бы старалась бросить пить вместе с ним. Правда, я пробовала это сделать и не пила день или два, но потом всегда случалось что-то, что выбивало меня из колеи. Достаточно было какой-нибудь глупости – неровно лежащего коврика или любой другой мелочи, которая, по моему мнению, была не в порядке, – и вот я уже снова пила. Притом украдкой. У меня по всему дому были припрятаны бутылки. Я думала, что дети не знают об этом, но потом обнаружила, что они знали. Удивительно, как мы уверены, что всех одурачили, когда пьем.

Я дошла до такого состояния, что не могла зайти домой, не выпив. Меня больше не волновало, пьет ли Джордж или нет. Алкоголь был мне необходим. Иногда я лежала на полу в ванной, чувствуя себя отвратительно и желая умереть, и молила Бога, как и всегда, когда напивалась: «Дорогой Господь, помоги мне в этот раз, и я больше не буду». А потом говорила: «Боже, не обращай на меня внимания. Ты знаешь, что завтра я сделаю то же самое».

Я искала разные предлоги, чтобы сбить Джорджа с пути трезвости. Мне так надоело пить в одиночку и одной нести на себе груз вины, что я подстрекала его к возобновлению пьянства. А потом нападала на него из-за того, что он опять пьет! И снова запускалась та же карусель. А он, бедняжка, не знал, что происходит. Бывало, он находил одну из моих бутылок и удивлялся, как мог забыть о ней. Я и сама не помнила всех своих тайников.

Мы в АА всего несколько лет, но теперь мы пытаемся наверстать упущенное время. Двадцать семь лет неразберихи – вот чем была моя предыдущая семейная жизнь. Сейчас картина совсем иная. У нас появились вера друг в друга, доверие друг к другу и понимание. Мы обрели их в АА. Там я очень многое узнала. Изменился мой образ мыслей по отношению ко всему, что я делаю.

И не могу позволить себе обижаться на кого бы то ни было, ведь обиды создают еще одного пьяницу. Я должна жить и давать жить другим. И «думать» – это важное слово значит для меня так много. Моя жизнь всегда состояла из действий и реакций. Я никогда не останавливалась, чтобы подумать. Мне было просто наплевать и на саму себя, и на всех остальных.

Я стараюсь жить по нашей программе так, как мне рекомендовали – каждый раз по одному дню. Сегодняшний день я стремлюсь прожить так, чтобы завтра, когда я проснусь, мне не было стыдно. В былые дни я ненавидела просыпаться и оглядываться на прошедшую ночь. Наутро я не могла о ней вспоминать. Если бы я не представляла себе что-нибудь приятное, что должно было случиться в тот день, я бы совсем не захотела вылезать из постели. Это действительно была не жизнь. Теперь я испытываю глубокую благодарность не только за свою трезвость, которую день за днем стараюсь сохранять, но и за способность помогать другим людям. И никогда не думала, что смогу быть полезной кому-нибудь, кроме мужа, детей и, может, нескольких друзей. Однако в АА мне показали, что я могу помочь другим алкоголикам.

Многие из моих соседей находили время для того, чтобы поработать волонтерами. Особенно выделялась одна женщина, и каждое утро я наблюдала из своего окна, как она честно ходит в ближайшую больницу. Однажды, встретив ее на улице, я заинтересовалась: «Какую именно работу ты выполняешь?» Она объяснила, это было несложно, и я легко могла бы это делать. Она спросила: «А почему ты этим не занимаешься?» Я ответила, что я бы с удовольствием. Она сказала: «Если хочешь, я запишу тебя добровольцем, даже если ты можешь посвятить этому лишь день или два». Но я подумала: «Стоп, а как я буду себя чувствовать в следующий вторник? Или в пятницу, если запишусь на пятницу? Или утром в субботу?»

Я не могла этого знать. Я боялась планировать даже один день. И никогда не могла быть уверена, что у меня будут ясная голова

и руки, готовые к работе. Поэтому я так и не стала волонтером. И чувствовала себя изможденной и разбитой. Разумеется, у меня были и время, и физическая способность, но я никогда ничего не делала.

Сейчас я пытаюсь каждый день исправлять все те эгоистичные, бездумные и глупые поступки, которые совершала в период пьянства. И, надеюсь, никогда не забуду, что надо быть благодарной.

(3) ДОМОХОЗЯЙКА, КОТОРАЯ ПИЛА ДОМА

Она прятала бутылки в комодах и бельевых корзинах. Придя в АА, она обнаружила, что ничего не потеряла, зато обрела все, что ей нужно.

Так уж получилось, что моя история – особого рода: о женщине, пьющей дома. Я вынуждена была оставаться дома, ведь у меня было двое маленьких детей. Когда алкоголь захватил власть над мной, моим баром стали кухня, гостиная, спальня, ванная и две корзины для белья.

Было время, когда признание того факта, что я была и являюсь алкоголиком, означало для меня позор, поражение и провал. Однако в свете того нового понимания, которое я нашла в АА, я смогла увидеть в поражении, провале и позоре зародыш будущей победы. Ибо только благодаря ощущению того, что я потерпела поражение, благодаря моей неспособности справляться с жизненными трудностями и контролировать свой алкоголизм я смогла сдаться и принять, как данность, что я страдаю этой болезнью и должна снова научиться жить без алкоголя.

В компании я никогда не пила слишком много. Но около тринадцати лет назад, когда у меня выдался особенно напряженный и тяжелый период, я начала употреблять алкоголь дома, одна. Я использовала его как средство, дающее временное облегчение и позволяющее немного лучше выспаться.

У меня были проблемы. Они бывают у всех, и я думала, что капля бренди или вина время от времени никому не повредит. Помоему, когда я начинала, мне и в голову не приходило, что я пью. *Я должна была спать, должна была избавляться от беспокоящих мыслей, должна была расслабляться.* Тогда я выпивала стаканчик-два после полудня или вечером. Но моя суточная норма быстро

росла. В скором времени я уже пила весь день. Я нуждалась в этом вине. В конце концов, единственным побуждением, заставлявшим меня одеваться по утрам, стала необходимость пойти в магазин и «запастись», чтобы спиртное помогло мне начать мой день. Однако начинался только процесс питания.

Мне следовало бы осознать, что алкоголь берет мою жизнь под контроль, когда я стала скрывать то, что с ним связано. У меня появилась потребность иметь под рукой выпивку для людей, которые «могут прийти». Полупустую бутылку, разумеется, не было смысла хранить, поэтому я ее приканчивала, и, естественно, сразу же нужно было пополнить запас на случай, если кто-то «неожиданно придет». Но этим неожиданным гостем, которому приходилось допивать бутылку, всегда оказывалась я. Я не могла отправиться в винный магазин, без стеснения посмотреть в лицо продавцу и купить вина, как я делала раньше, когда устраивала вечеринки, развлекалась и выпивала, как все нормальные люди. Теперь же мне нужно было обязательно сочинить для него целую историю, и в который раз задать один и тот же вопрос: «А на скольких человек рассчитана эта бутылка?» Я хотела убедить его, что не собираюсь выпить все вино сама.

Мне, как и очень многим членам АА, приходилось прятать спиртное. Я засовывала бутылки в корзины, ящики шкафов. Когда человек начинает делать подобное, значит, с ним что-то не так. Я нуждалась в алкоголе и знала, что пью слишком много, но не отдавала себе отчета в том, что мне следует остановиться, и продолжала. В то время мой дом был местом, где я слонялась из угла в угол. Я бродила по комнатам, размышляя и выпивая, выпивая и размышляя. На глаза мне попадались швабра, пылесос, все, что угодно, но я ни за что не бралась. Ближе к пяти часам я с грехом пополам прибиралась и сооружала ужин, а после него довершала начатое и напивалась до отключки.

Я не знала, что появилось сначала – думанье, или питье. Если бы я только смогла перестать думать, я бы не пила. Если бы я

только смогла перестать пить, возможно, я бы не думала. Но оба процесса перемешались, а я находилась в середине этого клубка. И все же мне необходимо было пить. Должно быть, вы знаете, какое разрушающее, разлагающее влияние оказывает на людей хроническое пьянство. Меня совершенно не заботила моя внешность. Мне было все равно, как я выгляжу и что делаю. Принять ванну для меня означало всего лишь побыть в таком месте, где можно спокойно пить наедине с собой. Ночью я тоже должна была иметь при себе бутылку на случай, если я проснусь, и мне потребуется поток спиртного.

Не знаю, как я справлялась с домашней работой. Я продолжала пьянствовать, осознавая, во что превращаюсь, ненавидя себя за это, чувствуя горечь, кляня жизнь, виня все, что угодно, но, не признавая, что следует остановиться и что-то делать со своим алкоголизмом. В конце концов, мне все стало безразлично; я уже была неспособна о чем-то волноваться. Я просто хотела дожить до определенного возраста, выполнить то, что я считала своими обязанностями по отношению к детям, а что потом – неважно. Лучше уж наполовину мать, чем совсем никакой.

Я нуждалась в алкоголе. Я не могла жить без него. Без него и ничего не могла делать. Однако наступил момент, когда я почувствовала, что больше не могу жить с ним. Это произошло после трехнедельной болезни моего сына. Доктор порекомендовал давать мальчику чайную ложку бренди, чтобы облегчить его ночной кашель. Конечно, это было все, что мне нужно – на три недели переключиться с вина на бренди. Я ничего не знала об алкоголизме и белой горячке, но, проснувшись утром в последний день болезни сына, заклеила замочную скважину в двери, потому что «там кто-то был». Вся в холодном поту, я шагала назад-вперед по дому. Затем по телефону кричала своей матери, чтобы она ко мне приехала, потому что что-то должно произойти, не знаю, что именно, но, если она сейчас же не приедет, со мной

случится что-то страшное. Позвонила мужу и сказала, чтобы он приехал домой.

После этого я провела неделю, когда тело мое сидело в кресле, а разум витал в космосе. Я думала, что они уже не соединятся. Я знала, что мне необходимо расстаться с алкоголем. С ним я не могла больше жить. А с другой стороны, как мне жить без него? Я не знала. Я была полна горечи и ненависти. Мой гнев обратился на того самого человека, который вместе со мной прошел через все это и больше всех мне помогал – моего мужа. Кроме того, я злилась на свою семью, свою мать. Люди, которые готовы были придти на помощь, были всего-навсего людьми, с которыми у меня не было ничего общего.

Как бы то ни было, я стала пытаться жить без алкоголя. Но преуспела я только в том, чтобы завязать с ним борьбу. А алкоголь, поверьте мне, не может побороть алкоголь. Я сказала мужу: «Я постараюсь заинтересоваться чем-нибудь вне дома, чтобы выбраться из этой наезженной колеи». Я думала, что схожу с ума. Если я не выпью, нужно делать что-то другое.

Я превратилась в одну из самых активных женщин в округе, участвуя в деятельности всевозможных общественных организаций и движений. Я вступала в какую-нибудь организацию и вскоре становилась членом ее комитета, а затем – его председателем; если же я присоединялась к какой-нибудь группе, то скоро меня назначали казначеем или секретарем. Но я не была счастлива. Я вела двойную жизнь. Пока я работала и находилась среди людей, я не пила. Несмотря на это, я должна была выпить первый стакан. И, как только я это делала, обычная карусель снова начинала кружиться. От этого страдала моя семья.

Я пришла к выводу, что со мной все будет в порядке, если я найду себе занятие, которое мне будет нравиться. Итак, когда время с девяти до трех часов дети стали проводить в школе, я создала собственный небольшой бизнес и явно в нем преуспевала. Но

не равно не была счастлива. Потому что уяснила, что все, за что берусь, становится заменой алкоголя. А когда вся жизнь – это заменитель пьянки, нет ни счастья, ни мира. Я все еще вынуждена была пить; мне это все еще было нужно. Пока у алкоголика остается потребность в спиртном, ему недостаточно одного лишь издержания. Я переключилась на пиво. Я всегда его ненавидела, но теперь полюбила, так что это тоже не решило проблемы.

Я снова обратилась к своему доктору. Он знал о том, что я делаю и как пытаюсь завязать. Я сказала: «Я не могу найти в жизни единственный путь. Просто не могу. У меня получается или только работать, или только пить». Он ответил: «А почему бы тебе не попробовать метод Анонимных Алкоголиков?» Я была готова попробовать что угодно, так как чувствовала себя опустошенной. Это же во второй раз. Первый раз был, когда я поняла, что не могу жить с алкоголем. Но сейчас я обнаружила, что не могу нормально жить без него, и мне стало хуже, чем когда-либо.

То чувство товарищества, которое я нашла в АА, дало мне силу взглянуть на свою проблему честно и прямо. Находясь в кругу родных и друзей, я не могла этого сделать. Никто не желает признавать, что он – пьяница, неспособный контролировать свое глубокое пристрастие. Но когда мы приходим в АА, мы можем посмотреть в лицо своей болезни и признать, что страдаем ею. Я ходила на закрытые и открытые собрания. И принимала все то, что предлагали мне АА. Не усложняй; сначала – главное; каждый из нас – только один день. Именно на этом этапе я доросла до того, чтобы порекомендовать свою жизнь Высшей Силе. Как-то я слышала, как одна очень больная женщина сказала, что она не верит в ту историю программы, где говорится о капитуляции. Подумать только! Для меня она означает способность успешно вести домашнее хозяйство, должным образом выполнять свои обязанности, принимать жизнь такой, какой она приходит день за днем, и трудиться над решением своих проблем. Вот что для меня капитуляция.

Раньше я отдавалась во власть бутылке и была неспособна все это осуществлять. Поскольку я препоручила свою волю АА, я стараюсь как можно лучше делать все то, чего от меня хочет Сообщество. Когда меня просят нанести визит позвонившему нам человеку, я иду к нему. Иду не я; это Сообщество ведет меня туда. АА показывает нам, алкоголика, как можно жить, не нуждаясь в алкоголе. Такой жизнью я живу день за днем, позволяя будущим проблемам оставаться в будущем. Когда настанет время их решать, Бог даст мне силу это сделать.

Я была воспитана в вере, но знаю, что до прихода в АА никогда не верила в реальность существования Бога, реальность Его силы, которая теперь со мной во всех моих делах.

(4)
ЛЕКАРЬ, ИСЦЕЛИ САМОГО СЕБЯ!

Психиатр и хирург, он сбился с пути и снова нашел его, лишь осознав, что Великий Целитель – не он, а Бог.

Я – доктор, и у меня есть лицензия, позволяющая мне практиковать в одном западном штате. Кроме того, я – алкоголик. Возможно, я немного отличаюсь от других алкоголиков по двум причинам. Во-первых, все мы слышим на собраниях АА истории тех, кто теряли в своей жизни все – семью, материальные ценности, свободу, когда попадали в тюрьму. Я же не терял ничего из этого. Я никогда не оставался на обочине. За последний год своего пьянства я сделал больше денег, чем за всю свою жизнь. Моя жена ни разу не намекнула, что может меня бросить. С ранних лет я добивался успеха во всем, за что ни брался. В начальной школе я был президентом ученического совета. В средней школе я был старостой в каждом классе, а на последнем году – президентом всего ученического совета. В университете я тоже был старостой и президентом студенческого общества. Меня считали человеком, который с наибольшей вероятностью из всех будет преуспевать в жизни. То же самое происходило и в медицинской школе. Я принадлежу к большому количеству медицинских и почетных обществ, чем люди, которые старше меня на десять-двадцать лет.

Меня занесло от успеха. Когда вашу машину заносит в большом городе, последствия печальны. То же самое происходит и при заносе от успеха.

Вторая причина, в силу которой я, может быть, отличаюсь от некоторых других алкоголиков, такова. Многие алкоголики утверждают, что им не очень-то нравится вкус алкоголя, но зато нравится его эффект. Я же обожал спиртное! Я, бывало, любил

обмакивать в него пальцы, чтобы облизать их и ощутить иной вкус. Процесс питья доставлял мне много удовольствия. Я безмерно наслаждался им.

Потом, в какой-то неопределенный день, который я не могу припомнить, я перешел черту, так хорошо знакомую алкоголикам, и с того дня процесс стал неприятным. Раньше от нескольких порций спиртного мне становилось хорошо; теперь же они приводили меня в мрачное состояние духа. Пытаясь преодолеть это ощущение, я один за другим выпивал много стаканов, и тогда все исчезало. Алкоголь не смог выполнить свою задачу.

В последний день своего пьянства я пошел навестить одного своего друга. Раньше у него было множество проблем на почве алкоголя, его несколько раз бросала жена. Тем не менее, он вернулся к нормальной жизни и ходил на собрания АА. Я, в своей обычной глупой манере, шел к нему с задней мыслью исследовать их программу с медицинской точки зрения. В глубине души я надеялся, что, возможно, получу там хоть какую-нибудь помощь. Друг дал мне брошюру АА. Я принес ее домой и попросил жену прочесть ее мне. Из услышанного меня поразили два предложения: «Не считай себя мучеником из-за того, что ты перестал пить» и «Не считай, что ты бросаешь пить для кого-то другого, кроме себя». Эти фразы попали мне не в бровь, а в глаз. После того, как жена окончила чтение, я сказал ей, как в отчаянии говорил уже не раз: «Я должен что-то с этим делать». Она, добрая душа, ответила: «Я не буду беспокоиться об этом; вполне возможно, что что-то произойдет». Потом мы поднялись на склон холма, где у нас маленькая площадка для барбекю, чтобы разжечь огонь. По пути я подумал: «Пойду-ка я на кухню и выпью еще». И тут, в самом деле, что-то случилось.

Мне пришло в голову: «Это – последний стакан!». К тому времени я уже выпил больше четверти галлона. Как только у меня возникла эта мысль, я почувствовал себя так, будто кто-то снял с

моих плеч тяжелый груз. Это действительно был мой последний стакан.

Пару дней спустя мне позвонил один приятель из Невады – брат лучшей подруги моей жены. Он спросил: «Это Эрл?» Я ответил: «Да». Он сказал: «Я – алкоголик; что мне делать?» Тогда я подал ему идею и тем самым сделал свой первый звонок по Двенадцатому Шагу, не успев даже присоединиться к Сообществу. То удовлетворение, которое я получил, поделившись с ним частицей знания, почерпнутого мной из брошюр АА, намного превосходило по силе любое из ощущений, которые я испытывал до этого, когда помогал своим пациентам.

Итак, я решил сходить на первое в своей жизни собрание. Представлялся я психиатром. (Я принадлежу к Американскому психиатрическому обществу, но не практикую психиатрию как таковую; я – хирург).

Как однажды сказал мне кто-то из членов АА, нет ничего хуже запутавшегося психиатра.

Я никогда не забуду первое собрание, которое посетил. На нем присутствовали пять человек, включая меня. Вокруг стола сидели: наш местный мясник; один из плотников нашего района; мужчина, заправляющий булочной; и, наконец, мой друг, механик. Я помню, как, войдя в комнату, подумал про себя: «Вот он я, член Американской хирургической коллегии, Международной хирургической коллегии, Американского психиатрического общества, и мне пришлось прийти к мяснику, булочнику и плотнику, чтобы они помогли мне стать человеком!»

Со мной произошло кое-что еще. Под влиянием новых идей я достал всевозможные книги о Высших Силах и положил Библию на свой прикроватный столик и в машину. Она до сих пор там. Я также положил ее в свой шкафчик в больнице и в свой письменный стол. Кроме того, я положил у своей кровати Большую Книгу, а в свой шкафчик в больнице – книгу «Двенадцать Шагов и Двенад-

цать Традиций». Вдобавок я достал книги Эммета Фокса, и Бог знает, чьи еще, и стал все это читать. И, знаете, я поднялся над той группой АА и взлетал выше, выше, еще выше, пока не очутился на розовом облаке и снова не почувствовал себя несчастным. Тогда я подумал, что с таким же успехом мог бы напиться.

Я пошел к Кларку, местному мяснику, и сказал ему: «Кларк, что со мной такое? У меня не все в порядке. Я уже три месяца занимаюсь по программе и все равно чувствую себя ужасно». Он ответил: «Эрл, заходи, поговорим немного». Он подал мне чашку кофе и кусок торта, усадил меня и сказал: «Послушай, ты в порядке. Ты трезв целых три месяца и упорно трудишься. Ты все правильно делаешь». Но затем добавил: «Позволь мне сказать тебе кое-что. В нашем районе существует организация, которая помогает людям, и она известна как Анонимные Алкоголики. Почему бы тебе не присоединиться к ней?» Я спросил: «А что же я, по-твоему, делаю?» Он ответил: «Да, ты сохраняешь трезвость, но при этом витаешь в облаках. Пойди-ка ты домой, возьми Большую Книгу, открой ее на странице 56 и посмотри, что там написано». Я так и поступил. И вот что я прочел: «Мы редко встречали человека, который бы строго следовал по нашему пути и потерпел неудачу». Слова «строго» говорили о многом. Далее в книге говорилось: «Полумеры ничем не помогли нам. Мы подошли к поворотному моменту». Последнее предложение звучало так: «Все отринув, мы просили Его о попечении и защите».

«Все отринув», «полумеры не помогли», «строго следовать по нашему пути», «целиком подчинить свою жизнь этой простой программе» – эти фразы звенели в моей распухшей голове.

За много лет до этого я занялся психоанализом, чтобы мне стало легче. Я занимался им пять с половиной лет, и кончилось тем, что я превратился в пьяницу. Говоря это, я ни в коем случае не имею целью принизить психотерапию; это – великий инструмент, правда, не слишком мощный, но великий. Я бы снова сделал то же самое.

К каким только ухищрениям я ни прибегал, чтобы обрести спокойствие разума! Но только когда алкоголь поставил меня на колени, и мне пришлось прийти в группу, членами которой были местный мясник, булочник, плотник и механик, способные поделиться со мной знанием о Двенадцати Шагах, я, в конце концов, получил некое подобие ответа на вторую половину Первого Шага. После того как я выполнил его первую половину и очень робко признал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, что-то произошло. Я тогда подумал про себя: «Представить только, алкоголик должен что-то признавать!» Тем не менее, я сделал это.

Третий Шаг гласит: «Мы приняли решение препоручить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем». Теперь нас просят принять решение! И мы должны довериться какому-то парню, которого даже не можем увидеть! Для алкоголика это убийственно. Он, бессильный, неспособный себя контролировать, весь во власти того, что сильнее него, должен еще и препоручить все это дело кому-то другому! Это наполняет алкоголика гневом. Мы же великие люди. Мы можем справиться с чем угодно. И начинаешь задумываться – а кто такой этот Бог? Кто этот тип, которому мы, как предполагается, должны все препоручить? Что же Он может сделать для нас такого, чего мы сами для себя не можем сделать? Конечно, я не знаю, кто Он такой, но у меня есть кое-какие мысли по этому поводу.

Для себя самого у меня есть абсолютное доказательство существования Бога. Как-то я сидел в своем кабинете после того, как провел длинную и сложную операцию у одной женщины. Прошло уже девять или десять дней, и она прекрасно поправлялась. В тот день мне позвонил ее муж и сказал: «Доктор, спасибо вам огромное за то, что вы исцеляете мою жену!» Я поблагодарил его за звонок, и он повесил трубку. Тогда я почесал затылок и сказал себе: «Как абсурдны слова этого человека. Вот я сижу в своем кабинете, а его жена лежит в больнице. Меня даже нет рядом с

ней, а если бы я и был там, то единственное, что я мог бы для нее сделать – это оказать ей моральную поддержку. И, несмотря на это, он благодарит меня за исцеление жены». И я призадумался – что же действительно исцеляет эту женщину? Да, швы ей наложил я. Но талант диагностировать и оперировать мне дал Великий Босс. Он дал мне его взаймы, чтобы я им пользовался до конца своих дней. Он не принадлежит мне. Бог наделил меня им, и я сделал свою работу, но она закончилась девять дней назад. Так что же исцеляет те ткани, которые я сшил? Это не я. На мой взгляд, этот факт доказывает существование Силы, превышающей мою собственную. Я не смог бы заниматься медициной без Великого Лекаря. Все, что я делаю – это выполняю очень простую работу, помогая Ему исцелять моих пациентов.

Вскоре после того, как я начал работать по программе, я осознал, что я – нехороший отец и муж, зато хороший кормилец. Я никогда ни в чем не ограничивал свою семью. Я давал им все, кроме величайшей вещи в мире – спокойствия. Поэтому я пошел к жене и спросил ее, можем ли мы вдвоем сделать что-нибудь, чтобы наладить отношения. Она повернулась на каблуках, прямо посмотрела мне в глаза и произнесла: «Тебе наплевать на мои проблемы». Я готов был ее ударить, но сказал себе: «Сохраняй спокойствие!»

Она вышла из комнаты, а я сел, молитвенно сложил ладони, посмотрел вверх и попросил: «Ради Бога, помоги мне». И тогда у меня возникла глупая и такая простая мысль. Я не знаю ничего о том, каким должен быть отец; я не умею приходить домой и работать по выходным, как другие отцы. Я не умею развлекать свою семью. Но я припомнил, что каждый вечер после ужина моя жена встает и моет посуду. Это мог бы делать и я. Итак, я опять подошел к жене и сказал: «В своей жизни я хочу лишь одного, и мне не нужно от тебя и Джейни ни похвалы, ни вознаграждения, ни чего-либо другого – только возможности всегда делать все, чего

бы вы ни захотели, и я хочу начать с мытья посуды». И теперь я мою эту проклятую посуду каждый вечер!

Докторам, как известно, не удастся добиться успеха, помогая алкоголикам. Они потратили громадное количество времени и усилий, пытаясь решить нашу проблему, но, похоже, они неспособны остановить ваш или мой алкоголизм.

Священнослужители также прикладывают для этого много сил, но безрезультатно. Тысячи психиатров много раз укладывали вас и меня на кушетку, но особых улучшений не было, несмотря на упорные старания. Мы испытываем ко всем этим людям глубокую благодарность, но они не помогли нам побороть алкоголизм, за исключением редких случаев. Зато это сделали Анонимные Алкоголики.

Какой же силой обладает Сообщество? Что это за целительная сила? Я не знаю этого. Полагаю, доктор мог бы сказать: «Это – психосоматическая медицина». Психиатр, возможно, сказал бы: «Это – благожелательные межличностные отношения». Другие, думаю, сказали бы: «Это – групповая психотерапия».

Для меня же это – Бог.

(5) МОЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ

АА дали этой девушке-подростку инструменты, с помощью которых она выбралась из темной бездны отчаяния.

Я вошла в дверь Сообщества Анонимных Алкоголиков в возрасте семнадцати лет, представляя собой ходячее противоречие. Внешне я выглядела бунтующим тинэйджером, безгранично самоуверенным. Внутри же я была истерзана, истекала кровью и не хотела жить. Моя поступь выражала уверенность, которой я не чувствовала. Одета я была, как крутой уличный парень, с которым вы предпочли бы не связываться. В душе же я дрожала от страха при мысли, что кто-нибудь сможет сквозь мои заградительные укрепления разглядеть настоящую меня.

Если бы люди увидели, кто я на самом деле, они бы с отвращением отвернулись или же воспользовались бы моими многочисленными слабостями, чтобы меня уничтожить. Я была убеждена, что, так или иначе, буду испытывать боль. Я не могла этого допустить и потому прятала свое истинное лицо за стеной суровости. Для меня до сих пор остается загадкой, как я попала в Сообщество.

Я выросла в любящей семье среднего достатка. У нас бывали и проблемы, а у какой семьи их нет? Но не было никакой агрессии – ни вербальной, ни физической, – и ни в коем случае нельзя сказать, что мои родители не сделали для меня всего, что могли. Мои дедушки были алкоголиками, и меня воспитывали на историях о том, как это пагубное пристрастие разрушило их жизни и жизни их близких. Нет уж, я не хотела становиться алкоголиком.

В ранний подростковый период меня начало беспокоить ощущение, что я не вписываюсь в общество. До этого момента я игнорировала тот факт, что не являюсь в толпе одной из «своих».

И думала, что, если буду достаточно стараться, то рано или поздно впишусь. В четырнадцать лет я оставила эти попытки. Скоро и обнаружила, какое утешение дает спиртное. Говоря себе, что я буду осторожнее, чем мои несчастные бабушки, я вознамерилась улучшить свою жизнь.

Алкоголь освобождал меня от стесняющего дыхание страха, чувства собственной неадекватности и надоедливых голосов в голове, которые ныли, что я никогда не буду «соответствовать». Когда я пила, все это исчезало. Бутылка была моим другом, компаньоном, карманным отпуском. Всегда, когда жизнь становилась чересчур напряженной, выпивка сглаживала остроту проблемы или на какое-то время совсем стирала ее из моего сознания.

Моей целью стали провалы в памяти. Это, возможно, звучит странным, но они никогда меня не пугали. Порядок моей жизни определяли школа и дом. Когда у меня случались провалы, остаток дня я просто продолжала функционировать на автопилоте. Меня весьма привлекала мысль пройти через свой подростковый период, не сохранив о них ни единого воспоминания.

Я собиралась игнорировать не всю жизнь, а только детские годы. Всем заправляли взрослые. Они устанавливали все правила. А я была всего лишь сосунком. Мне бы только продержаться до шестнадцати лет, и моя жизнь перевернется. В то время я и не представляла, насколько правдивыми окажутся эти слова.

С головой окунувшись в остатки субкультуры шестидесятых годов, я превзошла принцип «веселись, пока тебя не начнет рвать». Мне нравилось пить, нравился эффект алкоголя, но совсем не хотелось, чтобы меня рвало. Скоро я открыла, что существуют другие вещества, употребление которых помогает «контролировать» процесс питья. Немножко того или другого, и вот я уже могу лелеять выпитое весь вечер. Тогда я хорошо проводила время, и меня не рвало.

Я очень быстро добилась успехов в общении с людьми – по крайней мере, на мой взгляд. У меня появилась компания прияте-

лей для гуляния. Мы занимались очень увлекательными вещами. Отлынивание от учебы, скитания по дорогам, выпивка – все это было частью новой жизни. Какое-то время я чувствовала себя просто потрясающе. Вызовы в кабинет директора, неприятности с полицией – такие эпизоды, которых я раньше стыдилась бы, превратились в знаки отличия. Моя способность проходить через подобные ситуации, не выдавая никакой информации и не теряя присутствия духа, принесла мне уважение и доверие товарищей.

Со стороны я казалась девушкой, которая вполне довольна собой. Однако эти поступки – в глубине души я знала, что они плохие – постепенно стали прогрызать во мне дыры. Моей первой реакцией было начать пить еще больше. Результат не оправдал моих ожиданий. Я продолжала увеличивать дозу спиртного, но желаемого эффекта не было. Провалы в памяти стали редкими и случались через большие промежутки времени. Сколько бы я ни выпивала, с какими бы веществами не сочетала алкоголь – ничто не приносило мне облегчения, которого я искала.

Что касается моей жизни дома, она разрушалась вокруг меня. Что бы я ни делала, это заставляло мою мать плакать. В школе изыскивали способы избавиться от меня. Заместитель директора счел нужным разъяснить мне свою позицию в конкретных выражениях: «Возьмись за ум, или вылетишь отсюда. Навсегда».

С того момента, как я начала употреблять спиртное, прошло едва ли два года, а я уже все быстрее и быстрее опускалась на дно. Это было болезненно. Понимая, что нужно окончить школу, я изменила свой образ жизни, чтобы меня оттуда не вышвырнули, и лишь наблюдала, как мои друзья продолжают веселиться. Мной овладела депрессия, окутав все вокруг серой пеленой. Мне больше нельзя было прогуливать школу; мой парень приехал из учебного лагеря новобранцев с другой девушкой; моя мама продолжала плакать, и во всем этом была виновна я.

Я несколько раз пыталась покончить с собой, но, благодарение Богу, безуспешно. Тогда я решила, что, поскольку больше не получаю удовольствия, то перестану пить и принимать что-либо. Зачем тратить хорошую выпивку, если в опьянении тебе так же плохо, как и в трезвости? Я не надеялась, что мне станет лучше, когда я брошу пить. Я просто не хотела зря тратить выпивку.

Мне и в голову не приходило, что я не могу остановиться. Каждый день я изобретала какой-нибудь новый способ оставаться трезвой. Если я надену эту блузку, то не буду пить. Если я буду с таким человеком или в этом месте, я не буду пить. Однако такой метод не работал. Каждое утро я просыпалась, полная новой решимости сохранять трезвость. К полудню же я, за редкими исключениями, была в таком состоянии, что не могла выговорить собственного имени.

Голоса в моей голове становились все более злобными. Каждый раз, когда очередная попытка проваливалась, они говорили: «Вот видишь, ты снова потерпела поражение. А ты ведь знала, что тебе не полегчает. Ты – неудачница. Тебе никогда не добиться успеха. Так зачем пытаться? Просто пей, пока не умрешь».

В те редкие дни, когда мне удавалось продержаться за полдень, находилось мало людей, достаточно храбрых, чтобы подойти ко мне ближе, чем на сотню ярдов. В трезвом виде я была неприятной личностью. Я была сердита и напугана и хотела, чтобы другие чувствовали себя так же ужасно, как и я. Бывали случаи, когда мне навязывали выпивку: «На вот, выпей это; может быть, тогда с тобой будет полегче». Сначала я всегда говорила в ответ какую-нибудь гадость, а потом брала то, что мне предлагали. Ближе к концу я каждую ночь молилась Богу, чтобы он забрал меня во сне, а утром проклинала Его за то, что он позволил мне жить.

Я не собиралась обращаться в АА. Если кто-то осмеливался предположить, что я, возможно, пью слишком много, я смеялась этому человеку в лицо. Я ведь пью не больше, чем мои друзья.

Я никогда не напиваюсь, когда не хочу этого – и неважно, что я всегда этого хотела. Я не могу быть алкоголиком. Я слишком молода. Моя проблема – это сама жизнь, а также другие вещества. Мне бы только взять ситуацию под контроль, и я смогу пить.

Я пошла работать официанткой в местной блинной. Мы работали допоздна, и потому наша клиентура была разнообразной. Приходило и несколько членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Мне не нравилось их обслуживать. На деле, они заставляли меня пить. Им было трудно угодить, они были шумными, переходили от стола к столу, а чаевых давали немного. Прежде чем мне дали выходной, я шесть недель непрерывно обслуживала эту компанию.

Теперь я пришла к выводу, что моя проблема заключается в моем сумасшествии. То, что произошло в мой выходной, подтвердило эту догадку: я заскучала по этой пестрой шайке, которая больше месяца отравляла мне существование. Мне не хватало их смеха и радостных улыбок. Поэтому я пошла выпить с ними кофе.

Благодаря цепи событий, о которых я предпочитаю думать как о промысле моей Высшей Силы, они убедили меня сходить на их собрание. Мне сказали, что это будет специальное открытое собрание, посвященное годовщине АА, то есть на нем может присутствовать любой. Я подумала: «А кому это навредит? Я ведь обслуживаю этих людей; возможно, это поможет мне лучше их понять».

В условленный вечер я пришла, но оказалось, что праздничное собрание будет на следующей неделе. Однако они проголосовали и решили, что я могу остаться. Я была шокирована и смущена. Неужели эти люди хотят, чтобы я находилась среди них? Мне было трудно переварить этот факт. Я осталась и слушала их, дав им понять, что у меня нет никакой проблемы.

На следующей неделе я посетила праздничное собрание, не намереваясь больше туда ходить. Я ведь не была алкоголиком.

У меня были другие проблемы, которые требовали внимания к себе; когда я с ними справлюсь, со мной все будет нормально. Через неделю один приятель, который признавал себя алкоголиком, спросил меня, пойду ли я на собрание. Мой мозг лихорадочно заработал. Если он думает, что мне нужно идти, возможно, мне действительно нужно. Но я все равно не алкоголик.

Я сходила на собрание и решила, что моя проблема – в таблетках. Начиная с того вечера, я полностью от них отказалась. В результате – резкое усугубление пьянства. Я знала, что так не пойдет. Однажды, когда я ночью приплелась домой, до меня дошло, что, если я на какое-то время перестану пить, мне, может быть, удастся наладить свою жизнь, и тогда я снова смогу пить.

Мне потребовалось около трех месяцев, чтобы осознать, что моя проблема – это я сама, а пьянство делает ее гораздо более серьезной. Другие вещества были всего-навсего инструментами, позволяющими контролировать процесс питья. Если бы у меня был выбор, я бы, не раздумывая, выбрала спиртное. Разгневана – это самое мягкое слово, какое можно подобрать, чтобы описать мое состояние, когда я была вынуждена признать себя алкоголиком.

Несмотря на то, что я была благодарна за то, что я – не сумасшедшая, как предполагала сначала, я чувствовала себя обманутой. Всем тем людям, которые приходили на собрания Анонимных Алкоголиков, было даровано гораздо больше лет питья, чем мне. Так нечестно! Кто-то заметил мне, что жизнь редко бывает справедливой. Это меня не порадовало. Но продолжать пьянствовать – это больше был не вариант.

Девяносто дней в трезвости достаточно прояснили мое сознание, чтобы я увидела, что достигла своего дна. Если бы я снова начала пить, было бы лишь вопросом времени, когда случится одно из двух: мне удастся совершить самоубийство, или же я стану жить подобно живому мертвецу. Последних я видела и предпочла бы этому настоящую смерть.

Дойдя до этой точки, я сдалась. Я признала, что я – алкоголик, не имея ни малейшего понятия, что с этим делать. Многие из окружающих хотели, чтобы я прошла лечение, но я сопротивлялась. Я не хотела, чтобы ребята в школе узнали, что со мной происходит. Если я лягу в клинику, через неделю все будут в курсе. Что еще более важно, я боялась. Я опасалась, что в лечебном центре меня обследуют и скажут: «Ты – не алкоголик. Ты просто сумасшедшая». Мое сердце знало, что это не правда, но голова говорила несколько более убедительно. Меня ужасала мысль о расставании с АА. Сообщество было моим якорем в море замешательства. Я сразу же отметала все, что могло представлять угрозу моему чувству безопасности. Я ничего не имела против лечебных центров – ни тогда, ни сейчас. Я просто не хотела туда и потому отказалась.

Тем не менее, я оставалась трезвой. Одно лето, проведенное с людьми, которые наслаждались жизнью, сохраняя трезвость – вот все, что потребовалось, чтобы трезвость стала для меня желаннее алкоголя. Я не могу сказать, что делала все, что мне говорили, когда и как мне говорили, потому что это не так. Подобно большинству новичков, я вознамерилась найти более легкий и удобный путь. Как и говорит Большая Книга, это мне не удалось.

Не найдя такого пути, я взялась за поиски человека с волшебной палочкой, одного конкретного члена АА, который сразу же сделал бы меня лучше. Этот план также потерпел крах, и я, наконец, осознала, что, если я хочу жить, как другие в Сообществе, то мне необходимо делать то же, что и они. Никто не заставлял меня пить, и оставаться трезвой меня тоже никто не будет заставлять. Эта программа – для тех, кто хочет ею пользоваться, а не для тех, кому она нужна.

Если бы все, кто нуждается в помощи АА, пришли в Сообщество, оно бы колоссально разросло. К несчастью, большинство таких людей никогда не переступают наш порог. Я считаю, что мне повезло. Не только потому, что я обрела АА в столь юном

возрасте; я счастлива, что это вообще случилось. Мой подход к употреблению спиртного довел меня до критической точки, которая описана в Большой Книге, гораздо быстрее, чем кто-либо мог бы вообразить.

Я убеждена, что, если бы продолжала двигаться своим курсом, то долго бы не прожила. Не думаю, что я была умнее других, как мне часто говорят пришедшие в Сообщество в более позднем возрасте. Просто мое время настало, мне выпал шанс на жизнь, и я им воспользовалась. Оставайся в моем пьянстве некоторая радость или хотя бы ничтожный шанс на ее возвращение, я бы не бросила пить тогда.

Ни один, кто пьет так же сильно, как это делала я, не очнется однажды утром, обнаружив себя на краю пропасти и сказав себе: «Плохи мои дела; думаю, лучше мне остановиться, пока я не упал». Я была уверена, что могу зайти так далеко, как пожелаю, а затем выбраться наружу, когда это больше не будет доставлять мне удовольствия. На самом же деле я оказалась на дне глубокого ущелья и думала, что никогда снова не увижу солнца. АА не вытаскивали меня из этой дыры. Зато они дали мне инструменты, чтобы я построила лестницу – из двенадцати ступеней.

Трезвость ничуть не похожа на то, какой я ее себе рисовала. Поначалу вся она представляла собой одни большие американские горки, полные резких взлетов и падений. Мои эмоции были новыми, ранее не испытанными, и я была не вполне уверена, что хочу иметь с ними дело. Я плакала, когда мне следовало бы смеяться. Я смеялась, когда следовало бы плакать. Те события, которые я считала концом света, обернулись дарами. Все это приводило меня к сильнейшему замешательству. Но постепенно жизнь приходила в норму. Когда я начала работать по Шагам, мне стало ясно, какова была моя роль в том, что я дошла до такого жалкого состояния.

Если бы меня спросили, какие две вещи наиболее важны для выздоровления, я бы назвала готовность и действие. Я была го-

това поверить в то, что в АА мне говорят правду. Я хотела верить в истинность этого так, что не передать словами. Я хотела, чтобы это сработало. Потом я начала предпринимать рекомендуемые Сообществом действия.

Я не всегда чувствую себя комфортно, следуя принципам, изложенным в Большой Книге, и не претендую на то, что достигла совершенства. Я еще не видела в Книге фразы: «Вот ты и выполнил Шаги; теперь наслаждайся жизнью». Наша программа – это план, которого следует придерживаться в повседневной жизни до конца своих дней. Бывали случаи, когда искушение ослабить свое рвение побеждало. Каждый из них я рассматриваю, как возможность вынести для себя какой-то урок.

Когда я готова поступать правильно, в награду я получаю такое внутреннее умиротворение, какого мне никогда бы не дало сколь угодно большое количество алкоголя. Когда же я не готова поступать правильно, я становлюсь беспокойной, раздражительной и недовольной. И выбирать всегда мне. Посредством Двенадцати Шагов мне даруется такая возможность. Я больше не нахожусь во власти болезни, которая говорит мне, что единственный выход – пить. Если готовность – это ключ, чтобы отомкнуть ворота ада, то действие – это то, что их открывает, чтобы мы могли свободно передвигаться среди живых.

За время моей трезвости мне выдавалось множество возможностей для роста. Были битвы, были и достижения. Я прошла через все это, и мне ни разу не пришлось выпить, и я никогда не была одна. На пути меня сопровождали готовность и действие под руководством любящей Высшей Силы и нашего Сообщества. Когда я испытываю сомнения, я верю, что все получится так, как и должно. Когда мне страшно, я тянусь к другому алкоголику, чтобы он успокоил меня.

Жизнь не осыпала меня материальными благами или славой. Те дары, которые я получаю, нельзя измерить в этих терминах.

С тем, что мне даровано, не сравнятся никакие деньги и известность. Сегодня я могу пройти по любой улице или где угодно, не боясь встретить кого-нибудь, кому я причинила вред. Сегодня мои мысли не поглощены страстным желанием выпить или сожалением по поводу того плохого, что я наделала, когда выпила в предыдущий раз.

Сегодня я нахожусь среди живых, и я ни лучше и не хуже любого другого из детей Божьих. Сегодня я гляжу в зеркало, когда делаю макияж, и улыбаюсь, тогда, как раньше избегала смотреть самой себе в глаза. Сегодня я чувствую себя уютно в собственной шкуре. Я живу в мире с самой собой и окружающим миром.

Так как я расту в АА, Бог благословил меня детьми, которые никогда не видели свою маму пьяной. У меня есть муж, который любит меня просто потому, что я есть. Я завоевала уважение своей семьи. Чего еще может желать некогда сломленный алкоголик? Видит Бог, это больше, чем я когда-либо считала возможным, и гораздо больше, чем я заслуживаю. И все потому, что я была готова поверить, что Сообщество АА, может быть, поможет и мне.

(6) УЧЕНИЦА ЖИЗНИ

Живя с родителями, она пыталась силой собственной воли побороть тягу к пьянству. Но трезвость победила только тогда, когда она встретила другого алкоголика и пришла на собрание АА.

Я начала пить в возрасте восемнадцати лет – по современным понятиям, довольно поздно. Но, когда я начала, алкоголизм прибрал меня к рукам, с лихвой наверстав потерянное время. Однажды, когда я пила уже несколько лет и всерьез задавалась вопросом, нет ли у меня и в самом деле проблемы с алкоголем, я прочла опросник «Алкоголик ли вы?» И с огромным облегчением обнаружила, что почти никакие из приведенных там признаков ко мне не применимы: я никогда не теряла из-за алкоголя работу, мужа, детей или какие-либо материальные блага. Тот факт, что мое пьянство не позволяло мне обзавестись чем-либо из этого списка, я осознала, только придя в АА.

Я ни в коей мере не могу винить в своем пагубном пристрастии ту среду, в которой я выросла. Мои родители, прожившие в браке тридцать пять лет, любили и поддерживали меня. Кроме меня, никто из членов моей семьи не демонстрирует ни проблемного пьянства, ни алкоголического поведения. Однако, несмотря на те ресурсы, которые были мне доступны в детстве и юности, я по неизвестной причине превратилась во взрослую женщину, испытывающую страх перед окружающим миром. Я не чувствовала себя в безопасности, хотя тщательно скрывала это. Я была неспособна управлять своими эмоциями и понимать их; мне вечно казалось, что все остальные разбираются в происходящем и знают, что следует делать, и только к моей жизни нет инструкции.

Когда я открыла для себя алкоголь, все переменялось. По-настоящему я впервые напилась в первый свой вечер в колледже. Я пошла на первую из множества вечеринок студенческого братства.

Пива я не хотела и потому направилась к чану с пуншем, который выглядел безобидным. Мне сказали, что в него добавили пшеничной водки. Я не помню, сколько тогда выпила, и мои воспоминания о событиях остальной части того вечера весьма расплывчаты. Но мне вспомнилось, что, когда я пила, со мной все было в порядке. Я все понимала. Все имело смысл. Я могла танцевать, болтать и быть самой собой. Казалось, раньше я была незаконченным пазлом, в котором не хватало одной детали; и, как только я выпила, эта последняя деталь мгновенно и без малейшего усилия с моей стороны стала на место.

Я не помню, как добралась до дома в ту ночь. На следующее утро я проснулась полностью одетая и накрашенная. Меня жутко тошнило, но я кое-как доползла до душа и привела себя в порядок перед первым днем в колледже. Все занятие я просидела, взглядом умоляя преподавателя отпустить нас пораньше. Но он продержал нас до самого звонка. Когда он прозвенел, я полетела в туалет, ворвалась в первую же кабинку, и меня обильно вырвало.

Безумие болезни проявилось уже тогда. Я помню, как, стоя на коленях перед унитазом, думала, что все это – просто фантастика. Жизнь прекрасна; наконец-то я нашла ответ – алкоголь! Да, прошлой ночью я перебрала, но я ведь новичок в этом деле. Нужно просто научиться правильно пить, и все будет нормально.

На протяжении последующих восьми лет я пыталась «пить правильно». Прогресса я достигла феноменального; за всю историю моего пьянства совершенно не было такого периода, который можно было бы описать словами «умеренно выпивала в компании». Почти каждый раз, когда я заливала в свой организм спиртное, у меня бывали провалы в памяти, но я решила, что смогу жить с этим. Нужно было заплатить эту малую цену за те силу и уверенность, которые давал мне алкоголь. После менее чем полугода его употребления я стала пить почти ежедневно.

В первом семестре второго курса я попала в черный список по успеваемости (в средней школе я всегда была одной из лучших

учеников), и моей реакцией на это было изменение своей специализации. Моя жизнь в студенческом городке вертелась вокруг вечеринок, выпивки и парней. Я окружила себя людьми, которые пили, как я. Несмотря на то, что несколько человек выразили свое беспокойство по поводу моего пьянства, я убеждала себя, что всего лишь делаю то, что и любой другой крутой студент.

Как бы то ни было, мне удалось окончить колледж, но, в то время как большинство моих товарищей нашли себе хорошую работу и резко бросили пьянствовать, я, похоже, отстала от всех. Я решила, что мне тоже пора остепениться и пить правильно. Однако, к своему огорчению, обнаружила, что не могу.

Я устроилась агентом по сбыту – жалкая работенка, за которую я получала гроши, поэтому я продолжала жить с родителями. На ней я продержалась два года по одной-единственной причине – она позволяла мне пить с минимальными неудобствами. Схема была такова: объезжая клиентов, я покупала где-нибудь четверть галлона виски и прятала его под свое сиденье в машине. Придя вечером домой, я садилась перед телевизором, выпивала не менее половины виски и смотрела одни и те же передачи, пока не отрубалась. Так я пила сама с собой каждый вечер на протяжении почти двух лет. Я превратилась в пьяницу-одиночку и понемногу становилась нервной.

Мое поведение в этот период было классическим: я прятала бутылки по всему дому; тайком попивала из родительских маленьких запасов спиртного, когда мои собственные истощались; высчитывала, сколько бутылок выбросить за раз, чтобы в мусорном мешке не звенело; доливала воды в бутылки водки и джина, которые держали у себя родители, и так далее. Кроме того, я записывала на видео свои любимые старые передачи, когда смотрела их, потому что всегда засыпала, не дождавшись конца.

Примерно в это время в эфир вышел фильм под названием «Меня зовут Билл У.», об одном из основателей АА. Заинтригованная, я уселась его смотреть, прихватив виски и содовой. Когда

Билл глотнул из фляжки, припрятанной в его машине, чтобы набраться храбрости перед визитом к своему тестю, я испустила вздох облегчения и подумала: «Ну, мои дела не настолько плохи». Затем я продолжила пить и отключилась; больше об этом фильме и ничего не помню.

Мои родители пребывали в полной растерянности. Я никуда не ходила, была раздражительной и злобной. Поскольку они раньше не сталкивались с алкоголизмом, то не имели ни малейшего понятия, что же со мной не так и что нужно делать. Не знала этого и я. Я осознавала, что пью слишком много и влачу жалкое существование, но для меня эти два факта не имели между собой никакой связи. Родители сделали мне единственное предложение, которое казалось им разумным – оказать мне финансовую помощь, если захочу продолжить учебу. Не видя иного выхода, я ухватилась за эту возможность.

Два года я провела в аспирантуре за 750 миль от дома и могу честно сказать, что знаю, почему говорят, что расстояние лечит. Месяцев на девять у меня получилось резко уменьшить количество выпиваемого спиртного. Я продолжала пить почти каждый день, но не доводила себя до обычного ступора, и провалы в памяти случались не слишком часто. Мне удалось сконцентрироваться на учебе и завести множество друзей. Однако лечение расстоянием дает лишь временное улучшение; для меня оно продлилось немного меньше года. Затем я медленно начала возвращаться к старым привычкам. Постепенно я перешла на то же количество пива, какое выпивала дома, и провалы в памяти возобновились. Успеваемость моя начала снижаться, а друзья – удивляться. Я даже снова стала смотреть старые передачи – я взяла с собой свои самодельные видеокассеты.

К счастью, я смогла окончить аспирантуру, но поиски работы результатов не дали, и я вернулась к родителям. И вот я опять оказалась в своей старой спальне и стала, как раньше, каждый вечер

напиваться до отключки. Пьянство мое усугублялось. Я начинала пить все раньше и поглощала все больше. У меня не было ни работы, ни друзей; я не виделась ни с кем, кроме своих родителей.

Я испытывала глубочайшее отчаяние. Разве я не делала все, чего от меня ожидали? Разве я не окончила колледж и не продолжила учебу, чтобы получить степень магистра? Я никогда не попадала за решетку, не разбивала машину и не попадала в беду, как настоящий алкоголик. Когда я работала, я не пропустила из-за своего пьянства ни одного дня. Я никогда не влезала в долги, не обижала своего супруга и детей. Конечно, я пью много, но это для меня – не проблема, ведь я не сделала ни одной вещи, которая доказывала бы, что я – алкоголик. Так в чем же тогда дело? Все, что мне, на самом деле, нужно – это приличная работа, чтобы я могла ни от кого не зависеть и заниматься полезным трудом. Я не могла понять, почему жизнь не желает дать мне шанс.

Я выполняла разнообразную работу по дому, чтобы родителям окупалось мое содержание, пока не устроилась к одному местному предпринимателю. Эта должность не предлагала особых возможностей для роста, да и платили не слишком много. Зато эта работа дала мне повод выбраться из дома и, во многих отношениях, была захватывающей. В то время я вела ожесточенную борьбу, чтобы контролировать свое пьянство. Я знала, что, если выпью хоть глоток, полностью потеряю контроль над собой и буду пить, пока не отключусь. Тем не менее, день за днем я старалась победить эту одержимость алкоголем.

Однажды после работы я купила полгаллона виски и в тот же вечер выпила более трети менее чем за четыре часа. На следующий день мне было жутко плохо, но я все же пошла на работу. Вечером, придя домой, я присела на диван, зная, что сейчас буду допивать те полгаллона, несмотря на то, что до сих пор ужасно себя чувствовала после вчерашнего. Кроме того, я понимала, что не хочу пить. Я осознала, что теперь старое «я могла бы остановиться, если бы

могела, но я просто не хочу» не соответствует действительности, потому что я не хочу пить. Я наблюдала за собой, когда встала с дивана и наливала себе виски. Сев обратно, я начала плакать. Мое отрицание дало трещину; полагаю, в ту ночь я достигла дна, но тогда не поняла этого, а просто подумала, что я – сумасшедшая. И прикончила свои полгаллона.

Через полгода мой босс взял меня с собой в Калифорнию, чтобы устроить выставку. Я ненавидела работать на выставках, но любила путешествовать и потому полетела с ним. Я чрезвычайно нервничала по поводу поездки, потому что босс любил вечеринки, и с нами летел парень с Гавайев, наш ровесник, который должен был нам помогать. К тому моменту я смогла продержаться тридцать один день без выпивки, и я очень опасалась, что поддамся искушению в ходе этого путешествия, в котором все затраты оплачиваются, когда окажусь в городе развлечений в компании двух любителей повеселиться. Мне было очень трудно оставаться трезвой тридцать один день; меня каждый день тянуло к бутылке.

Мы прибыли на место поздно вечером в пятницу, и мне удалось не выпить. И на следующее утро, во время выставки, мне была дарована возможность, которая изменила всю мою жизнь. Наш гавайский агент выглядел расстроенным; я подумала, что это из-за того, что у него не получилось убедить ту пару, с которой он только что закончил работать, сделать у нас заказ. Я подошла утешить его. Он сказал, что его настроение никак с этим не связано, и объяснил, что на этой неделе его бросила девушка, он вылетел из университета, потерял квартиру и свою основную работу. Он добавил: «Я – алкоголик. Я не пил полтора года, а на прошлой неделе сорвался. Я в замешательстве из-за этого».

В этот момент у меня в мозгу всплыло всего одно слово – «сейчас». Я знала, что это значит «Скажи что-нибудь *сейчас!*»

К собственному изумлению, я выговорила: «Майк, думаю, я – тоже алкоголик». Его настроение мгновенно изменилось. Теперь я пони-

маю, что у него появилась надежда. Мы стали беседовать. Помимо прочего, я сказала ему, что не пью уже около месяца, но на собраниях АА не бывала. Когда он спросил, почему я избегаю АА, я ответила – потому что думаю, что еще не достигла дна. Как ни странно, Майк не засмеялся, а произнес: «Дна достигаешь, когда перестаешь копать». Именно он отвел меня на три первых собрания.

Моя решимость сохранять трезвость окончательно укрепилась на втором из них. На нем присутствовало около тридцати пяти человек, но места было мало, поэтому казалось, что участников очень много. Так как я была не из этого города, я встала и представилась, когда секретарь попросил меня об этом. В ходе собрания он предложил мне высказаться. Я встала и, нервничая, как никогда в жизни, подошла к микрофону. Но, когда я начала описывать события, приведшие меня туда, слова полились сами собой.

Рассказывая о себе, я смотрела в лица людей в этой комнате и видела. Видела понимание, сочувствие, любовь. Сегодня я верю, что впервые увидела свою Высшую Силу на тех лицах. Когда я еще не закончила говорить, меня озарило – вот что я искала всю жизнь. Вот он, ответ, прямо передо мной. Я почувствовала неопишуемое облегчение, поняв, что битва окончена.

Позже в тот вечер, все еще в экстазе от обретенной надежды, я припомнила свой первый день в колледже, часть которого я провела около унитаза, когда я была так уверена, что нашла решение своих проблем в алкоголе. Теперь я ясно видела, что это было ложью. На мой взгляд, лучше всего алкоголь можно описать так: это – ложь, злая, коварная ложь. Я долго за ней гналась – даже тогда, когда было очевидно, что я иду в никуда и при этом убиваю саму себя. И вот, на том собрании АА, глядя на лица всех присутствующих, я наконец-то увидела истину.

Вернувшись домой, я с головой окунулась в АА. Я посетила девяносто собраний за девяносто дней, нашла себе спонсора, присоединилась к конкретной группе. Я делала все, что мне ре-

комендовали. Готовила кофе, бралась за различные поручения, участвовала в служении. Я оказалась на американских горках ранней трезвости, и каждая ее секунда стоила того, если учесть, как я живу сейчас.

Для моего выздоровления очень важно изучать Шаги и работать по ним. Я до сих пор хожу минимум на два собрания, посвященных Шагам, в неделю. У меня есть спонсор, которая мягко, но твердо руководит мной при прохождении Шагов. Она делает это с такой уверенностью, какой, я надеюсь, мне удастся подражать при общении с двумя своими подспонсорными. Мои желания стали материализоваться, но мне еще предстоит проделать очень большую работу.

Хотя я всего лишь шесть лет в Сообществе, у меня не хватает слов, чтобы должным образом выразить, сколько всего оно мне дало. Я уже пять лет живу в собственной квартире, сама себя содержу и в следующем году планирую купить дом. Я устроилась на хорошую работу, где мне открываются многообещающие перспективы; с момента обретения мною трезвости мой доход возрос более чем на 150 процентов.

Но подобно тому, как материальные потери не являются обязательным признаком алкоголизма, материальные приобретения не являются истинным отражением трезвости. Настоящие дары Божьи по своей природе нематериальны. Теперь у меня есть друзья, потому что я умею сама быть другом, подпитывать и стимулировать ценные дружеские отношения. Вместо «продленных романов на одну ночь», как я раньше называла своих парней, в моей жизни есть особенный мужчина, с которым мы вместе уже почти пять лет. И, что самое важное, я знаю, кто я такая. Мне известны мои цели, мечты, ценности и границы, и я умею защищать, беречь и укреплять их. Таковы подлинные блага трезвости, и именно их я всегда искала. Я так благодарна, что моя Высшая Сила вмешалась в мою жизнь, чтобы показать мне путь к истине. Каждый день я молюсь о том, чтобы никогда с него не сойти. Я пришла в АА, чтобы бросить пить, а взамен получила жизнь.

(7) ЧЕРЕЗ РЕКУ ОТРИЦАНИЯ

Она, в конце концов, осознала, что, получая удовольствие от употребления алкоголя, не может контролировать этот процесс, а, контролируя его, не может получать удовольствие.

Отрицание – самый хитрый, сбивающий с толку и могущественный элемент моей болезни, которая называется «алкоголизм». Когда я оглядываюсь назад, мне трудно представить, как я могла не видеть в своем пьянстве проблемы. Тем не менее, когда стали происходить все возможные «еще» (как во фразе «Этого со мной не случилось – еще»), я, вместо того, чтобы разглядеть правду, просто продолжала понижать свои стандарты.

Мой папа был алкоголиком, а мама пила в течение всей беременности, но я не виню в своем алкоголизме родителей. Дети, выросшие в гораздо худшей среде, чем я, не превратились в алкоголиков, тогда как некоторые из тех, кто вырос в гораздо лучшей, в них превратились. На деле, я уже давно перестала задаваться вопросом «Почему я?» Это похоже на человека, который стоит на мосту над рекой в горящих брюках и спрашивает себя, почему они горят. А ведь это неважно. Нужно просто прыгать в воду! Именно это я и сделала, когда пришла в АА после того, как наконец-таки пересекла реку отрицания!

Я росла, чувствуя себя единственной причиной, по которой родители живут вместе. Вкупе со страхом, что я недостаточно хороша, это было тяжелым моральным грузом для маленькой девочки. Все изменилось, когда я в шестнадцать лет впервые выпила. С этим первым обжигающим глотком бурбона прямо из бутылки, которую мы добыли в результате налета на шкафчик со спиртным во время вечеринки с ночевкой, испарились всякий страх, стеснение и нехорошее самочувствие. Я напилась, отклю-

чилась, потом меня рвало, наутро – жутко тошнило, но я все равно знала, что снова это сделаю. Тогда я в первый раз почувствовала себя частью группы себе подобных, не ощущая необходимости быть идеальной, чтобы заслужить одобрение.

Мне удавалось оплачивать учебу в колледже благодаря стипендиям, участиям в программах типа «работай и учись» и кредитам на образование. Из-за занятий и работы я была слишком занята, чтобы много пить; кроме того, я была помолвлена с парнем, который не был алкоголиком. Однако на последнем году обучения и порвала с ним отношения, когда открыла для себя наркотики, секс и рок-н-ролл – спутников своего лучшего друга, алкоголя. И погрузилась в исследование всего того, что жизнь предлагала молодежи в конце шестидесятых – начале семидесятых. После пешего похода по Европе я решила поселиться в большом городе.

Сделав это, я благополучно обзавелась полноценным алкоголизмом. Большой город – прекрасное место для того, чтобы быть алкоголиком. Никто не обращает на тебя внимания. Три мартини и ланч, выпивка после работы и стаканчик перед сном в баре на углу – это был вполне нормальный день. И разве не у всех бывают провалы в памяти? Я любила пошутить о том, какая это отличная штука, ведь сэкономишь столько времени на проезд. Вот ты здесь, а через минуту – уже там! Оглядываясь на прошлое, я вижу, что шутки и смех по поводу моментов, связанных с алкоголем, способствовали укреплению моего непробиваемого отрицания. Еще один трюк – подбор собутыльников, которые пили немного больше меня. Благодаря этому я всегда могла указать на их проблему.

Из-за одного из таких приятелей я впервые и попала за решетку. Если бы только сидящий за рулем остановил машину по сигналу полиции, все было бы нормально. Если бы только, когда мне практически удалось нас отмазать, он сидел молча, ничего бы не случилось. Нет же, он начал что-то лепетать о том, как лежал

в реабилитационной клинике. Мне приписали легкое правонарушение, но я много лет совершенно не принимала в расчет этот арест, ведь виноват во всем был он. Я просто игнорировала тот факт, что сама пила весь день.

Однажды утром, когда я была на работе, мне позвонили из больницы и попросили срочно приехать. Там был мой отец, умирающий от алкоголизма. Ему было шестьдесят. Я и раньше навещала его в больницах, но на этот раз все было по-другому. С жутко раздутым животом, в отеках из-за того, что его переставшие работать почки и печень не могли больше перерабатывать жидкость, он мучился три недели. Алкогольная смерть очень болезненна и медленна. Увидев, как умирал отец, я утвердилась во мнении, что никогда не стану алкоголиком. Я слишком много знала об этой болезни и о самой себе, чтобы пасть ее жертвой. Я отвезла его тело домой, но на похороны не осталась. Я даже не смогла помочь бабушке похоронить ее единственного сына, потому что в то время глубоко погрязла в любовной связи, замешанной на сексе и алкоголе.

Эта связь самым жалким и необъяснимым образом вела меня к моральному разложению, и меня впервые арестовали за вождение в пьяном виде. Я была в ужасе, ведь я могла бы кого-нибудь задавить. Ведя машину, я была совершенно не в себе и очнулась, только когда отдавала патрульному свои водительские права. Я клялась себе, что такого больше никогда не случится. Но через три месяца ситуация повторилась. Тогда я не знала, что, когда в мой организм попадает алкоголь, я не могу контролировать количество выпиваемого и выбирать компанию – все благие намерения тонули в отрицании.

Помню, я шутила на тему того, что большинству людей за всю свою жизнь так и не приходится увидеть тюрьму изнутри, а вот «такой женщине, как я» удалось трижды там оказаться. Но при этом, думала я, я по-настоящему никогда не «попадала в беду», так как ни разу не провела за решеткой и одной ночи.

Потом я встретила Мистера Нарушителя, своего будущего мужа, и все поменялось. Нашу брачная ночь состоялась в тюрьме. Тем не менее, как и во всех других случаях, моей вины в этом не было. Вот они мы, все еще в свадебных нарядах. Если бы он только держал свой рот закрытым после прибытия полиции, все было бы в порядке. Я почти убедила их, что он напал на камердинера, потому что пропали подаренные нам на свадьбу деньги. На самом же деле он подумал, что камердинер украл марихуану, которую мы собирались покурить. В действительности же я просто забыла, куда ее засунула, потому что была очень пьяна.

Пока камердинера допрашивали на парковке ресторана, мой муж стал вести себя так агрессивно, что полицейский посадил его на заднее сиденье патрульной машины. Когда же он попытался выбить заднее стекло, офицер решил отомстить ему. Я стала умолять полицейского пожалеть нас, но прибыл второй, и жениха с невестой забрали в тюрьму. К моему ужасу, когда у нас стали изымать личные вещи, среди них обнаружили «украденные» сигареты с марихуаной. Тогда меня арестовали за три тяжелых правонарушения, включая нахождение в общественном месте в пьяном виде и недостойное поведение, а также за два легких. Но во всем был виноват мой муж. Я здесь была практически ни при чем, ведь это у него были проблемы с пьянством.

Я прожила в этом алкогольном браке почти семь лет, продолжая держать в центре внимания *его* проблему. Ближе к концу я объявила, что в нашем доме больше не будет никакой выпивки, в своем заблуждении пытаюсь подать ему хороший пример (кроме того, он попивал слишком много моей водки). Но, как бы то ни было, почему я должна отказывать себе в коктейле, возвращаясь домой после напряженного дня в офисе, просто из-за того, что у него есть такая проблема? И я стала прятать водку в спальне, все еще не видя в этом ничего дурного. Моей проблемой был он.

Вскоре после развода я приняла предложение о переводе в другой город с повышением (да, мой карьерный рост продолжался). Теперь я была уверена, что мои проблемы закончились – не считая того, что я взяла себя с собой. Как только я оказалась одна в незнакомом месте, мое злоупотребление алкоголем стало стремительно усугубляться. Больше мне не нужно было никому подавать хороший пример. И я впервые начала осознавать, что, возможно, мое пьянство немного выходит из-под контроля. Но я считала, что любой запил бы в такой стрессовой ситуации: недавний развод, новое место жительства, новая работа, никаких знакомых – и непризнанная прогрессирующая болезнь, которая меня уничтожала.

Наконец, я обзавелась несколькими приятелями, которые пили так же, как и я. Мы делали вид, что ездим на рыбалки и пикники, хотя на самом деле все это было лишь оправданием для недельных запоев. Однажды, направляясь домой после того, как весь день пила под предлогом игры в софтбол, я погнула бампер на машине одной пожилой женщины. Разумеется, в этом не было моей вины; она же остановилась прямо передо мной. То, что авария произошла вечером, а я пила с десяти утра, здесь было ни при чем. Мой алкоголизм довел меня до таких глубин отрицания и высот самоуверенности, что я дождалась полиции, чтобы им тоже стало известно, что виновата она. Конечно же, им не потребовалось много времени, чтобы во всем разобраться. Снова меня вытащили из машины, надели наручники и доставили в тюрьму. Но я ни в чем не была виновата. Я говорила себе, что эту старую кошелку вообще нельзя выпускать на дорогу. Моей проблемой была *она*.

Судья приговорил меня к шести месяцам посещения собраний Анонимных Алкоголиков. Как я была разъярена! Это был мой *пятый* арест, но я считала себя любительницей повеселиться, а не алкоголиком. Эй, разве вы не знаете, в чем разница? Итак, я на-

чала ходить на эти тупые собрания и называть себя алкоголиком, чтобы получить отметку в выданной судом карточке, хотя никак не могла им быть. Мой доход измерялся шестизначной цифрой, у меня был собственный дом, телефон в машине. Бога ради, я же бросала в спиртное кубики льда! А ведь каждый знает, что алкоголик, по крайней мере, такой, которому необходимо ходить на собрания АА – это безработный бродяга в грязном плаще, пьющий из коричневых бумажных пакетов. Поэтому каждый раз, когда вы читали ту часть главы 5 из Большой Книги, где говорится: «Если вы решили, что хотите получить то, что есть у нас, и готовы для этого на все», я затыкала уши. У вас была болезнь «алкоголизм», а я меньше всего на свете хотела быть алкоголиком.

Однако вы говорили на своих собраниях также и о моих чувствах, и я, в конце концов, не смогла больше не слушать. Я слышала, как женщины: красивые, успешные, выздоравливающие, рассказывали о том, что они творили, когда пили, и думала: «И я так делала», или «А я поступала еще хуже!» Потом я начала видеть чудеса, которые происходят только в АА. Людей, которые почти приползали сюда, больные и разбитые, но после нескольких недель посещения собраний и сохранения трезвости день за днем поправляли свое здоровье, находили какую-нибудь работу и друзей, которым действительно небезразлична их судьба, а затем открывали участие Бога в своей жизни. Но что мне показалось наиболее неотразимым в АА и вызвало желание испытать их хваленую трезвость, так это смех, искренний, радостный, который я слышала только у трезвых алкоголиков.

Несмотря на это, мысль о расставании со спиртным ужасала меня. Я ненавидела ту женщину, какой стала – каждодневно одержимую алкоголем, ленищуюся одеваться по выходным, вечно опасющуюся, что у нее кончится выпивка. К полудню я уже начинала подумывать о том, чтобы пропустить стаканчик, и покидала офис все раньше и раньше.

Или же, пообещав себе в этот вечер не пить, я все равно оказывалась перед холодильником со стаканом в руках и клялась: завтра. Вот завтра я не буду пить. Я презирала все это, но оно, по крайней мере, было привычным. Я не имела ни малейшего понятия, ни что похожа трезвость, и не могла себе представить жизни без алкоголя. Я достигла той жуткой критической точки, когда больше не можешь пить, но не можешь и не пить. На протяжении почти двадцати трех лет я практически каждый день делала что-нибудь, чтобы в той или иной степени изменить реальность. Нужно было попробовать и эту программу отрезвления.

Меня по сей день изумляют люди, начинающие трезвый образ жизни перед праздниками. Я же была способна даже просто попробовать это сделать только после Великой пьянки, последней грандиозной вечеринки, на которой я клялась себе, что не напьюсь. Залив в себя порцию алкоголя, я теряла способность решать, сколько выпью, и в тот год воскресная Великая пьянка ничем не отличалась от предыдущих. Кончилось тем, что вместо своей кровати я заснула на чьем-то диване и весь следующий рабочий день чувствовала себя отвратительно. На той неделе мне нужно было сходить на хоккейный матч. Этот поход был связан с моей работой, поэтому я действительно постаралась проследить за тем, сколько выпью, и проглотила всего лишь две большие кружки пива, чего мне было недостаточно даже для легкого опьянения. И тот день оказался началом моего духовного пробуждения. Когда я, расстроенная, сидела у катка и размышляла о том, что эти две кружки не принесли мне никакого облегчения, кто-то в моей голове – я знаю, что это была не я – сказал: «Так зачем беспокоиться?» В тот момент я поняла значение слов из Большой Книги о горячем стремлении каждого проблемного пьяницы – когда-нибудь и как-нибудь обрести способность контролировать процесс питья и наслаждаться им. Во время Великой пьянки я им наслаждалась, но не могла его контролировать, а на хоккейном матче я его контролировала, но

не могла им наслаждаться. Больше не было смысла отрицать, что я алкоголик. Какое откровение!

В следующий вечер я пошла на собрание Анонимных Алкоголиков, зная, что хочу иметь то, что есть у вас. Как и в течение последних пяти месяцев, я сидела на холодном железном стуле и сотый раз перечитывала Первый Шаг на плакате на стене. Но в этот раз я всем своим сердцем попросила Бога помочь мне, и случилась странная вещь. Я физически ощутила, как через меня проходит волна чистой энергии, и почувствовала присутствие Бога в этой маленькой невзрачной комнатухе. Придя домой, я впервые за много лет не испытала потребности открыть буфет, где стоит графин с водкой – ни в тот вечер, ни в любой из последующих. Бог вернул мне здравомыслие, и я сделала Второй Шаг в тот самый момент, когда сдалась и признала свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость своей жизни.

Я посещала не менее одного собрания в день, очищала пепельницы, мыла чашки из-под кофе. Через месяц друг отвел меня на одно мероприятие АА. Меня охватил благоговейный трепет, когда более двух тысяч трезвых алкоголиков взялись за руки и вместе прочитали заключительную молитву, и я захотела оставаться трезвой даже больше, чем жить. Вернувшись домой, я встала на колени и молила Бога помочь мне прожить в трезвости еще один день. Я попросила Его, если нужно, забрать взамен мой дом, работу, все, что угодно. В тот день я выучила два урока: познала истинное значение Третьего Шага и осознала необходимость всегда соблюдать осторожность, молясь о чем-то.

Через пять месяцев после обретения мною трезвости я потеряла свою высокооплачиваемую работу. Мое темное прошлое дало о себе знать, и я целый год была без работы. То место я бы потеряла, независимо от того, пила бы я или нет; но, слава Богу, я была трезва, иначе, вероятно, покончила бы жизнь самоубийством. Когда я пила, моя самооценка измерялась престижностью моей работы, и

только она делала меня заслуживающей любви. Теперь же я начинала любить себя, потому что Анонимные Алкоголики любили меня безусловной любовью, пока я сама не обрела эту способность. За пять месяцев я поняла, что мир, вполне возможно, никогда не воздвигнет мне памятник за то, что я живу в трезвости. Я осознала, что понимать мою болезнь – это не его забота; мое дело – работать по программе и не пить, что бы ни случилось.

Когда моей трезвости исполнилось девять месяцев, я потеряли тот самый большой дом, который купила только для того, чтобы доказать всем, что я никак не могу быть алкоголиком. Между пятью и девятью месяцами мой дом ограбили, мне сделали биопсию шейки матки, я испытала горькое разочарование в любви. Но чудо из чудес заключается в том, что я прошла через все это без алкоголя. Я, женщина, которой раньше необходимо было пить при любых неприятностях. Когда я пришла в Сообщество, я чувствовала себя такой особенной и была столь высокомерна, что Бог, по-моему, решил быстрее продемонстрировать мне, что на свете нет ничего, что алкоголь может улучшить. Он показал мне, что Его любовь, а также сила Шагов и Сообщества способны удерживать меня от пьянства день за днем, а иногда и час за часом, неважно. Бутылка не вернет мне ни работу, ни дом, ни мужчину, так зачем беспокоиться?

В Сообществе Анонимных Алкоголиков я нашла все, что когда-либо искала. Раньше я благодарила Бога за то, что в моей жизни появились АА; сейчас я благодарю АА за то, что в моей жизни появился Бог. Я обрела свое племя, общественную структуру, которая отвечает всем моим потребностям в товариществе и общении. Я научилась жить. Когда я спросила у вас, как мне повысить свою самооценку, вы ответили: «Совершай достойные поступки!» И объяснили, что в Большой Книге нет главы под названием «К думанью» или «К чувствованию» – только «К действию». В АА мне открылись широкие возможности для действия.

Здесь, оставаясь трезвой, я могла быть настолько занята и полез-
на другим, насколько хочу. Я не была просто членом различных
обслуживающих структур, а активно участвовала в их работе,
потому что вы говорили мне, что, если я буду так делать, то мне
никогда больше не понадобится пить. Вы утверждали, что, пока
я ставлю АА на первое место в своей жизни, все то, что займет
второе, будет первоклассным. И это снова и снова оказывалось
правдой. Итак, я продолжала считать самым важным в своей
жизни АА и Бога, и все, что я когда-либо теряла, возмещалось в
многократном объеме. Потерпевшая крах карьера наладилась, и я
достигла в ней еще больших успехов. Вместо того дома, который я
потеряла, появился городской дом как раз подходящего мне раз-
мера. Вот она я, трезвая. Успешная. Умиротворенная. Это – лишь
немногие из даров программы, которые я получила в награду за
то, что сдалась, стараюсь следовать ее рекомендациям и каждый
день встречаю жизнь лицом к лицу. Бывают хорошие дни, бывают
плохие, ведь жизнь – это бешеная гонка, но я ни за что ее не про-
пускаю. Я не задаюсь вопросом, как работает программа. Я просто
верю в своего Бога, участвую в служении АА, посещаю множество
собраний, работаю вместе с другими и изо дня в день как можно
более старательно применяю принципы Шагов. Я не знаю, что
именно помогает мне сохранять трезвость, и даже не пытаюсь вы-
яснить. Главное, это работает уже достаточно много дней, так что,
думаю, завтра я снова попробую этим воспользоваться.

(8)
ПОТОМУ ЧТО Я – АЛКОГОЛИК

Эта пьющая женщина, в конце концов, нашла ответ на свой навязчивый вопрос «Почему?»

По-моему, я всегда задавалась вопросом, кто я такая. Детство мое прошло в сельской местности, в уединении, и я сочиняла разные истории, выдумывая саму себя, а также воображаемых партнеров для игр. Позже, когда мы переехали в большой город, и я оказалась среди других детей, я чувствовала себя одиночкой, отверженной. Несмотря на то, что по мере взросления я научилась соответствовать культурной норме, в глубине души я все равно ощущала себя не такой, как все.

Алкоголь помогал мне. По крайней мере, я так думала, пока не разглядела ту тягостную тень длиной в тридцать лет, которую он бросил на мою жизнь. Я открыла для себя спиртное в колледже, и, хотя поначалу пила нечасто (не было возможности), зато, как только начинала, продолжала, пока оставалась хоть какая-нибудь выпивка. Это был рефлекс. Не помню, чтобы мне нравился вкус алкоголя, но нравилось, что он, казалось, возвращает меня к жизни и наделяет способностью разговаривать во время свидания или вечеринки. Он вытаскивал меня из дыры, которую я в себе ощущала, и делал ниже стену, которую я воздвигала между собой и любым человеком или ситуацией, заставляющими меня чувствовать себя неудобно.

На протяжении десяти лет, пока я училась в колледже и аспирантуре и меняла разные работы, я пила лишь время от времени, так что считать себя человеком, иногда выпивающим в компании, было достаточно легко. Оглядываясь назад, я вижу, что алкоголь помогал мне создавать образ утонченной городской женщины, ослабляя ощущение того, что я – отсталая сельская девчонка.

И изучила высококачественные вина и тщательно их подбирала для гурманских блюд, которые научилась готовить. Прочитала, какие спиртные напитки принято подавать по различным поводам. Приобрела привычку добавлять в мартини капельку сухого пермута. При этом росла моя устойчивость к алкоголю: сначала меня от него тошнило, или же я отключалась, но со временем я обрела способность поглощать все большее количество без видимых отрицательных последствий. Не считая похмелья наутро.

За благополучным фасадом моя реальная жизнь, казалось, находилась вне пределов досягаемости. Я хотела считать себя взрослой, но внутри чувствовала себя маленькой и беспомощной, едва существующей. Я, бывало, смотрела на своих друзей – очаровательных, интересных, славных людей, – пытаюсь по их отношению определить, какая я. Если они видят во мне что-то, что вызывает у них желание со мной общаться, значит, у меня есть что дать людям. Но их любовь ко мне не могла заменить любви к самой себе; она не заполняла пустоту внутри меня.

Итак, я продолжала фантазировать, только теперь мои мечты подпитывал алкоголь. В них я совершала великие открытия, получала Нобелевскую премию в области медицины и литературы. Предметом мечтаний всегда было нечто отдаленное, находящееся в каком-то другом месте. Поэтому в поисках себя я не раз пробовала лечение расстоянием. Когда мне предложили работу в Париже, я ухватилась за эту возможность. Я собрала чемодан, оставила квартиру своему парню и отправилась туда с мыслью, что наконец-то найду свой настоящий дом и настоящую себя.

Там я начала пить ежедневно, аргументируя это тем, что во Франции прием пищи, само собой, должен сопровождаться вином. А после обеда с вином принято пить ликеры. Мои дневники и письма свидетельствуют о том, что ближе к концу вечера мой почерк становился хуже, потому что я писала и пила одновременно. Именно там начала проявляться моя зависимость от алкоголя.

После работы, направляясь на занятия, я стала заходить в какое-нибудь бистро, чтобы выпить для храбрости рюмку коньяки. Моя потребность в этом акте пересиливала то смущение, которое испытывала женщина в 50-х, пьющая в одиночестве. Однажды во время отпуска я поехала навестить своих друзей, живущих в Шотландии. Это было неторопливое путешествие через сельскую местность Англии и Уэльса. Те бутылки коньяка и ликеры «бенедиктин», которые я везла им в подарок, я выпила в номерах разных отелей за много миль до конца поездки. Это позволяло мне обходиться без пабов.

Европа не произвела в моей жизни такой перемены, которая наладила бы ее, поэтому я снова отправилась на запад. В Кембридже я впервые дала себе обещание меньше пить – то самое новогоднее обещание, которое я повторяла более десяти лет, в то время как мое пьянство все усугублялось, а жизнь все ухудшалась. Алкоголь поработил меня. Я попала в его кабалу, хотя и продолжала уверять саму себя, что употребление мной спиртного – удовольствие и осознанный выбор.

У меня начались провалы в памяти – пробелы в моей жизни, когда многие часы оказывались исчезнувшими, потерянными. В первый раз это случилось после одного званого обеда, который я устроила. На следующее утро я проснулась, не помня, что проводила гостей и сама пошла спать. Я обошла свой дом в поисках зацепок. На столе стояли десертные блюда и кофейные чашки. Бутылки и стаканы были пусты. (У меня была привычка допивать все остатки). Последний момент, который я помнила, был где-то во время обеда. Закончили ли мы его? Но вот же тарелки. Я мучилась опасениями, что сделала что-нибудь ужасное, пока не позвонили друзья, чтобы сказать, что они получили большое удовольствие от этого вечера.

Как-то мы плыли с Гваделупы на маленький островок, чтобы устроить там пикник. С корабля мы добирались до берега вплавь.

После ланча и большого количества вина я вместе с одним французом, инструктором по лыжам, беседовала с группой мальчиков, направлявшихся со школы домой, пытаясь объяснить этим жителям тропиков, что такое снег. Я помню, как они хихикали. Следующее из сохранившихся у меня воспоминаний таково: я снова в лагере, на пути в столовую. Очевидно, что я попала туда после того, как вплавь вернулась на корабль, на нем доплыла до порта и, наконец, проехала по острову на расшатанном автобусе. Однако я не запомнила ничего из того, чем занималась в эти несколько часов.

Провалы в памяти учащались, и мне становилось все страшнее. Из счетов за телефонные переговоры я узнавала о том, что поздно ночью звонила в разные отдаленные места. По номерам я могла определить, кому звонила, но что я при этом говорила? Иногда утром я просыпалась рядом с незнакомцем, который привез меня домой после вчерашней вечеринки. Подобные случаи ложились на мою душу тяжким грузом, но я не могла устранить причину – перестать пить. Этот факт подтачивал те крохи самоуважения, которые у меня еще оставались. Я была неспособна контролировать свое пьянство и свою жизнь.

Куда бы я ни собиралась – в театр, на вечеринку, на свидание, а позже и на работу, – мне необходимо было выпить. Я, бывало, выходила из квартиры, замыкала дверь, начинала спускаться по лестнице, но потом возвращалась обратно, чтобы проглотить еще стаканчик, который помогал мне добраться туда, куда я планировала пойти. Алкоголь был мне нужен для любого дела – чтобы писать, готовить, убирать квартиру, красить стены, принимать ванну.

Когда я рано отключалась и падала в кровать, то просыпалась в четыре или пять утра и делала себе кофе, чтобы начать день. Я обнаружила, что пиво лучше помогает от похмелья, чем апельсиновый сок. Опасаясь, что мои коллеги или студенты почувствуют запах спиртного, я тщательно соблюдала дистанцию. Когда же я

вставала поздно и неслась в лабораторию, подкрепившись только кофе, мои руки тряслись так сильно, что невозможно было взвешивать миллиграммы компонентов, необходимых для опытов. Когда во время ланча я оказывалась в компании другого алкоголика, мы могли в тот день так и не вернуться к работе.

Каким-то образом мне все еще удавалось сохранять работу и большинство своих умеренно пьющих друзей, которые настоятельно советовали мне быть аккуратнее с алкоголем. Такие слова только злили меня, но я и сама была обеспокоена. Я спрашивали терапевта, которого посещала, иногда держа в руке бутылку пива, стоит ли мне бросить пить? Он отвечал, что нужно выяснить, почему я это делаю. Я уже пыталась, но мне не удалось найти ответ, пока я не узнала его в АА: потому что я – алкоголик.

В попытках сократить употребление алкоголя я решала не держать его дома и допивала весь оставшийся, снова и снова обещая себе больше не покупать. Затем, возвращаясь домой после работы или вечеринки, я вынуждена была подсчитывать, хватит ли тех денег, что у меня с собой, на бутылку. Винные магазины были почти в каждом квартале, и я их чередовала, чтобы продавцы не заметили, сколько я пью. По воскресеньям, когда они были закрыты, мне приходилось обходиться пивом или крепким сидром из бакален.

А ужас все возрастал. Мой внутренний ужас. Со стороны казалось, что со мной все более или менее в порядке, но внутри я день за днем умирала, полная смутных страхов, которые охватывали меня до глубины души. Самым сильным из них был страх, что я – алкоголик. Я точно не знала, что это значит, кроме того, что, будь я им, в конце концов, могла бы оказаться в придорожной канаве, подобно тем пьяницам, которых мне доводилось видеть. И я дала себе очередное новогоднее обещание – полностью отказаться от спиртного, пока не возьму себя в руки, и тогда, говорила я себе, можно будет вернуться к вину и пиву.

С дрожжащими руками, трясущаяся всем телом, с раскалывающейся головой, я кое-как прожила первый день, находясь в относительно безопасной своей квартире, где не осталось алкоголя. Каким-то образом мне удалось протянуть еще пару дней, но воздержание делало меня несчастной. Несмотря на то, что я смогла продержаться это время без спиртного, я ничуть не сомневаюсь, что, если бы не попала в АА, то нарушила бы это обещание, как и прежние, и снова бы начала пить.

Я перестала посещать того терапевта, который не смог сказать мне, почему я пью, и в канун Нового Года пошла на вечеринку в дом своего нового доктора. Через несколько дней занятий в группе он сказал мне: «Ты пьешь даже больше, чем я думал. Ты – алкоголик. Думаю, тебе следует бросить пить, проконсультироваться у специалиста и обратиться в АА».

Я воздерживалась уже три дня и потому запротестовала: «Я – не алкоголик!» Это был мой самый последний акт отрицания.

«Скажи это наоборот», – посоветовал он. «Я – алкоголик». Я произнесла эти слова шепотом, но они прозвучали, как правда. С тех пор я тысячи раз это говорила и чувствовала благодарность. Именно то, что я больше всего боялась признать, впоследствии освободило меня.

Тогда терапевт сказал мне, чтобы я тут же позвонила одной женщине из нашей группы, которая была доктором в штате одной клиники, занимающейся лечением алкоголизма. Я заявила, что позвоню ей завтра, но он настоял, чтобы я сделала это сейчас же и вручил мне телефон.

Когда я спросила эту женщину, алкоголик ли я, она ответила, что, судя по ее наблюдениям, возможно, да, и посоветовала мне переговорить с ее боссом. Я в страхе назначила встречу и пришла к ней. Она перечислила мне симптомы алкоголизма, и оказалось, что у меня все они присутствуют. Затем она дала мне расписание собраний АА и порекомендовала одно из них.

Я отправилась на него. Это была маленькая женская группа. Я продолжала воздерживаться от алкоголя и была напугана. Кто-то меня поприветствовал, и я назвала свое имя. Кто-то принес мне чашку кофе. Все давали мне свои телефонные номера и спрашивали вместо стакана поднимать трубку и звонить им. Они были такие доброжелательные и дружелюбные. Сказали, чтобы я приходила еще.

И я приходила. Много недель я просидела в заднем ряду, храня молчание, пока другие делились своим опытом, силой и надеждой. Я слушала их истории и находила, что они во многом пересекаются с моей – пусть совпадали не все события, зато мы испытывали одинаковые угрызения совести и чувство безнадежности. Я узнала, что алкоголизм – не порок, а болезнь. Это уменьшило мое ощущение вины. Кроме того, я узнала, что мне не нужно бросать пить навсегда, а достаточно день за днем, час за часом просто не выпивать первый стакан. Уж на это я была способна. В комнатах, где проходили собрания, звучал смех, иногда бывали и слезы, но всегда присутствовала любовь, и, когда я смогла впустить ее в свою душу, она помогла мне исцелиться.

Я читала всевозможные книги о своей болезни. В них я нашел подробный анализ прожитой части своей жизни, а также предсказание, каким будет мой конец, если я продолжу пить. У меня был доступ к хорошей медицинской библиотеке, но через какое-то время я осознала, что генетика и химия моей болезни для меня, алкоголика, бесполезны. Все, что мне нужно о ней знать, что может помочь мне оставаться трезвой и выздоравливать, я узнаю в АА.

Мне повезло, что я жила в городе, где собрания АА проходили в любое время дня и ночи. Здесь я была в безопасности. Именно здесь, за несколько кварталов от дома, я, наконец, нашла ту самую себя, в поисках которой проехала тысячи миль. Надписи на стенах, поначалу вызывавшие у меня содрогание, превратились для меня в жизненные истины: «Каждый раз – только один день»

«Не напрягайся», «Живи проще», «Живи и давай жить другим», «Доверься Богу», «Молитва о спокойствии»...

Преданность Сообществу и служение были важными условиями выздоровления. Мне сказали, что нам нужно делиться тем, что мы имеем, чтобы его сохранить. Сначала я готовила кофе, позже пошла добровольцем в интергруппу – дежурить на телефоне в вечернюю смену. Я отвечала на звонки по Двенадцатому Шагу, выступала на собраниях, исполняла различные обязанности в группе. И постепенно начала открываться миру. Сначала я лишь слегка приоткрыла дверцу своей души, держась за ручку, чтобы захлопнуть ее, если станет страшно. Но мои страхи тоже уходили. Я обнаружила, что могу, находясь здесь, среди разных людей, открыто общаться с ними благодаря нашему общему прочному основанию. Затем я снова начала выходить в свет, неся с собой эту силу.

Оказалось, теперь я способна делать без алкоголя кучу вещей – писать, отвечать на звонки, обедать в ресторане, ходить на вечеринки, заниматься любовью, проживать дни и вечера. Засыпать ночью и наутро просыпаться готовой к новому дню. Я была удивлена и горда, когда смогла продержаться без выпивки неделю, потом – месяц. Так я прошла трезвой через события целого года – свой день рождения, Рождество, неприятности, успехи, всю ту мешанину, из которой состоит жизнь.

Мое здоровье пришло в норму, я стала чувствовать себя хорошо и вновь обрела способность к восприятию окружающего мира. Я начала слышать тихий шелест листьев на ветру осенью, ощущать прикосновение снежинок на своем лице, видеть первые молодые листочки весной.

Затем я начала выздоравливать эмоционально и испытывать чувства, которые уже давно были похоронены так глубоко во мне, что атрофировались. Какое-то время я витала в розовых облаках. Потом год плакала, еще год – злилась. Вернувшись, мои чувства начали сокращаться до нормальных размеров.

Однако важнее всего, что я исцелилась духовно. На путь выздоровления меня привели Шаги. Я признала, что бессильна перед алкоголем, что моя жизнь стала неуправляемой. Так я прошла через двери программы. Затем я поверила, что Сила, превышающую мою собственную, может вернуть мне здравомыслие. Наконец, я приняла решение препоручить свою волю и жизнь аботе Бога, как я его понимаю. Много лет назад в поисках себя исследовала множество религий и отвергла их, потому что они проповедовали веру в некого патриархального Бога, а это мне не подходило. Мне сказали, что Анонимные Алкоголики – программа духовная, а не религиозная. Несмотря на годы блужданий во мраке во мне оставалась искра духовности, которая помогала мне выжить, пока я не обрела АА. Тогда, подпитываемая программой, моя внутренняя сила стала расти, пока не заполнила ту пустоту, которую я так долго в себе ощущала. Шаг за шагом я двигалась духовному пробуждению. Шаг за шагом я расчищала завалы рошлого и училась жить в настоящем.

Теперь АА – это мой дом, и он – повсюду. Я хожу на собрания, когда путешествую по стране или за границей, и все эти люди – моя семья. На двадцать восьмом году трезвости, когда я пишу это, изумляюсь, оглядываясь назад, вспоминая ту женщину – или ебенка, – какой я была тогда, и видя, как далеко я отошла от той ропasti. Анонимные Алкоголики дали мне возможность перейти г фантазий о том, что я могла бы сделать в жизни, к реальному роживанию ее день за днем. Совершив первый в своей жизни ереезд, не имеющий целью лечение расcтоянием, я покинула эрод и поселилась в сельской местности. Я оставила свою исследовательскую работу и превратилась в садовника. Я обнаружила, го я – лесбиянка и люблю женщин. Сейчас я осуществляю свою авнюю мечту – пишу художественные произведения, которые публикуются. Но все это – мои действия, аспекты той жизни, которую я веду в трезвости.

Самое же ценное открытие заключается в том, кто я есть на самом деле – как и все люди, существо, очень далекое от того, кем я себя воображала.

То самое ощущение своей непохожести на других, которое так долго отравляло мое существование, исчезло, когда я увидела нити, связывающие всех нас. Когда мы делимся своим опытом и чувствами, меня впечатляет именно то, в чем мы схожи. Наши различия – не более чем восхитительные блики на поверхности, подобные разноцветным костюмам, и я наслаждаюсь ими. Но теперь мне ясна общность нашей человеческой природы. Я поняла, что все мы – едины, и больше не чувствую себя одинокой.

(9)
МОГЛО БЫТЬ И ХУЖЕ

Алкоголь был сгущающейся тучей на ясном небе этого банкира. С редкой проницательностью он осознал, что туча может превратиться в торнадо.

Как человек с хорошей семьей, прекрасным домом, отличной репутацией, занимающий важную должность в крупном городе, может стать алкоголиком?

Как я позже узнал в Сообществе Анонимных Алкоголиков, алкоголь не признает различий в экономическом положении, социальном и деловом статусе и образовании.

Подобно большинству американских мальчишек, я вырос в семье среднего достатка, ходил в бесплатные школы, вел обычную для маленького городка на Среднем Западе жизнь, работая неполный день и немного занимаясь спортом. Желание преуспеть в меня вселяли мои родители-скандинавы, переехавшие в эту страну великих возможностей. «Будь всегда занят какой-нибудь созидательной деятельностью». После школы и на каникулах я брался за разнообразную работу, пытаясь определить, что для меня наиболее привлекательно в качестве объекта труда всей жизни. Затем реализацию моих планов отсрочила военная служба, а после нее – необходимость получить образование. Потом я женился, начал свою деловую карьеру, родились дети. Моя история не очень отличается от историй тысяч других молодых людей моего поколения. В ней нет ничего и никого, что или кого можно было бы винить в моем алкоголизме.

Из-за стремления двигаться вперед и преуспевать я в течение многих лет был слишком занят, чтобы вести активную светскую жизнь. Я жалел на это время, а также деньги на спиртное. На деле, я боялся окунуться в эту среду, опасаясь, что все закончится так же, как и у многих виденных мной в армии людей, которые

чрезмерно увлекались алкоголем. Я не переносил тех, кто пьет, и особенно тех, кто пил так много, что это отражалось на их работоспособности.

Со временем я стал членом правления и директором одного из крупнейших коммерческих банков страны. Мне удалось добиться общенационального признания в своей профессиональной сфере, и также стать членом правления многих важных учреждений, имеющих отношение к общественной жизни города. У меня была семья, которой я мог гордиться; таким образом, я выполнял обязанности добропорядочного гражданина.

Я начал пить только в возрасте тридцати пяти лет, когда уже сделал весьма успешную карьеру. Однако успех привел к тому, что я стал чаще участвовать в светских мероприятиях. Я понял, что многие из моих приятелей, выпивая в компании, получают удовольствие и не наносят явного ущерба ни себе, ни другим. Мне не нравилось быть не таким, как все, поэтому, в конце концов, я начал время от времени присоединяться к ним.

Сначала этим все и ограничивалось. Затем я стал с нетерпением ждать выходных. У меня вошло в привычку ежедневно пить коктейли после обеда. Постепенно количество употребляемого мной спиртного возрастало, и поводы для выпивки находились все чаще: трудный день, тревоги, напряжение, плохие и хорошие новости. Почему мне стало требоваться все больше алкоголя? Пугало, что спиртное заменяло все больше тех вещей, которыми мне действительно нравилось заниматься. Гольф, охота и рыбалка стали не более чем оправданием для чрезмерно обильных возлияний.

Я давал обещания себе, семье, друзьям – и нарушал их. Короткие периоды трезвости оканчивались тяжелыми запоями. Я пытался скрывать, что пью, отправляясь в такие места, где нереально было встретить кого-нибудь из знакомых. Меня постоянно мучили похмелье и угрызения совести.

И обижался на всех и каждого, кто смел мешать моим планам и препятствовал мне поступать так, как я хотел – в особенности, если это касалось алкоголя. Я был полон жалости к себе.

Я никогда не узнаю, скольким людям сделал больно, скольких друзей обидел; никогда не почувствую всю глубину унижения, которое испытала моя семья, и беспокойства моих коллег по бизнесу. Я до сих пор удивляюсь, встречая людей, которые говорят мне: «А ты ведь уже давно не пьешь, не так ли?» Меня изумляет тот факт, что я не знал, что эти люди видели, как далеко зашло мое пьянство. Вот где болезнь оставляет нас в дураках. Мы думаем, что можем пить сколько угодно, и никто не будет знать. На самом же деле знают все. Нам удастся обмануть только самих себя. Мы готовы подыскивать аргументы и оправдывать свое поведение, выходя за всякие разумные пределы.

Мы с женой всегда поощряли своих детей приглашать друзей домой, когда угодно; но после нескольких инцидентов с пьяным отцом они исключили наш дом из числа мест, где можно провести время с друзьями. Тогда это меня особо не волновало, ведь я был слишком занят выдумыванием предлогов для отлучек, чтобы встретиться с собутыльниками.

Мне все время казалось, что жена становится все более нетерпимой и ограниченной. Каждый раз, когда мы вместе где-нибудь бывали, она, похоже, прилагала все свои силы, чтобы не дать мне выпить больше одного стакана. А какому алкоголику этого достаточно? После каждой вечеринки она говорила, что не понимает, как я мог до такой степени опьянеть от одного стакана. Конечно, она не понимала, каким хитрым может быть алкоголик и на что он готов пойти, чтобы удовлетворить ту навязчивую потребность в последующих порциях, которая возникает после первой. Не понимал этого и я.

В конце концов, друзья, наученные опытом, стали все реже и реже нас приглашать.

За два года до моего прихода в АА жена отправилась в длинное путешествие и написала мне, что не сможет вернуться домой, если я не буду что-то делать со своим пьянством. Естественно, для меня это было шоком, но я пообещал завязать, и она вернулась. Год спустя, во время нашего совместного отпуска, она собрала вещи и хотела ехать домой, потому что я слишком много пил. Я уговорил ее не делать этого, пообещав не пить, по меньшей мере, год. Однако через два месяца я снова нарушил обещание.

Следующей весной она просто оставила меня в полном замешательстве относительно того, куда она исчезла, надеясь тем самым привести меня в чувство. Через несколько дней ко мне зашел адвокат и объяснил, что мне необходимо что-то делать, так как она не сможет ко мне вернуться, пока я веду такой образ жизни. И снова я пообещал, что изменюсь. Нарушенные обещания, унижение, безнадежность, беспокойство, волнение – и этого все равно было недостаточно.

У алкоголика наступает такое время, когда он не хочет больше жить, но боится умирать. Ты доходишь до критической точки, когда решаешь принять какие-нибудь меры для борьбы со своим пьянством – попробовать хоть что-нибудь. И тогда, в отчаянии, наконец, принимаешь помощь и предложения, которые некогда упорно отвергал.

Я окончательно утвердился в решении что-то делать, когда моя дочь, после того как я напился и испортил жене день рождения, сказала: «Иди в Анонимные Алкоголики или куда угодно еще!» Конечно, мне уже не раз давали такой совет, но, подобно всем алкоголикам, я хотел самостоятельно справиться со своей проблемой; на самом деле это означало, что я не хотел, чтобы что-нибудь мешало мне пить. Я пытался найти более легкий и удобный путь. К тому времени мне трудно было представить, как можно жить без алкоголя.

Однако я достиг своего дна. Я осознал, что падаю все ниже и ниже. Я сам был несчастен и делал несчастными всех, кому я был

небезразличен. Мое тело больше не могло терпеть. Холодный пот, шипящие нервы, бессонница – все это становилось невыносимым. Душе моей тоже не было покоя из-за страха, напряжения и кардинально изменившейся жизненной позиции. Так жить было нельзя. Пришло время принять твердое решение, и я, согласившись на предложение семьи вызвать ко мне кого-то из Анонимных Алкоголиков, почувствовал облегчение, хотя до ужаса боялся и чувствовал, что это – конец.

На следующий день, рано утром, пришел мужчина, адвокат, чье имя было мне хорошо известно. За тридцать минут я понял, что АА – то, что мне нужно. Большую часть дня мы наносили визиты разным людям, а вечером сходили на собрание. Не знаю, что я ожидал увидеть, но уж точно не группу людей, беседующих о своих проблемах с алкоголем, с легкостью обсуждающих личные трагедии и в то же время получающих удовольствие от жизни.

Тем не менее, услышав несколько историй о тюрьмах, психбольницах, распавшихся семьях, банкротстве, я засомневался, действительно ли я – алкоголик. В конце концов, я начал пить не в юности, поэтому мной пока руководили стабильность и зрелость. Обязанности оказывали на меня сдерживающее влияние. У меня не было столкновений с законом, хотя их должно было быть много. Я еще не потерял ни работу, ни семью, хотя в обеих сферах наступил кризис. Мое финансовое положение не пошатнулось.

Могу ли я быть алкоголиком, если в моей жизни не случилось таких ужасающих катастроф, о которых я слышал на собраниях? Первый из Двенадцати Шагов АА дал мне очень простой ответ. «Мы признали, что бессильны перед алкоголем; признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Здесь не говорится, что мы должны десять, пятьдесят или сто раз попасть за решетку. Здесь не сказано, что мы должны потерять одну работу, пять или десять. Здесь не подразумевается, что мы должны остаться без семьи.

Здесь не имеется в виду, что мы должны, в конце концов, очутиться в придорожной канаве и пить дешевое спиртное. Этот Шаг просто предлагал мне признать свое бессилие перед алкоголем и неуправляемость моей жизни.

Вне всяких сомнений, я был бессилен перед алкоголем, и моя жизнь, на мой взгляд, стала неуправляемой. Дело было не в том, как далеко я зашел, а в том, к чему я двигался. Для меня было важно увидеть, что алкоголь со мной сделал, и будет делать дальше, если я не прибегну к посторонней помощи.

Сначала, осознав, что я – алкоголик, я испытал шок; но тот факт, что есть надежда на выздоровление, облегчил процесс. Раньше меня приводило в замешательство, что я напиваюсь, даже когда твердо намереваюсь остаться трезвым; теперь моя задача упростилась. Когда оказалось, что мне больше *не нужно* пить вообще, мне стало гораздо легче.

Мне сказали, что я должен желать трезвости ради самого себя, и я убежден, что это правда. Когда человек впервые приходит в АА, у него на это может быть много причин; но в долгосрочной перспективе он должен сам хотеть сохранять трезвость и жить по программе.

Мне с самого начала понравилось в программе АА буквально все. Например, описание алкоголика как человека, который обнаружил, что алкоголь создает помехи в его социальной или деловой жизни. Мне была понятна идея об аллергии на спиртное, потому что у меня аллергия на пыльцу определенных растений, а у некоторых членов моей семьи – на определенные продукты. Что может быть разумнее предположения, что у некоторых людей, в том числе и у меня, аллергия на алкоголь?

Объяснение, что природа алкоголизма как болезни двойственна, так как он – это аллергическая реакция организма и одержимость разума, прояснило для меня ряд вопросов, которые меня озадачивали. С аллергией ничего поделать нельзя. В силу каких-то

причин наши тела больше неспособны усваивать алкоголь. *Почему* это так, неважно; *факт* состоит в том, что одна порция спиртного запускает в нашем организме реакцию, которая потребует большего количества. Для нас один стакан – это слишком много, а сотня стаканов – недостаточно.

Идею об одержимости разума понять было несколько труднее. Но ведь у всех есть разнообразные навязчивые стремления. Просто у алкоголика они гипертрофированы. Со временем у него развивается жалость к себе и обида на каждого, кто мешает ему пить. Нечестность, предубежденность, эгоизм, враждебность по отношению к любому, кто смеет ему противоречить, тщеславие, критичность – эти отрицательные черты проявляются у алкоголика постепенно и становятся частью его жизни. Страх и напряжение неизбежно приводят к тому, что он стремится их ослабить, а алкоголь на какое-то время помогает это сделать. Я не сразу осознал, что Двенадцать Шагов АА предназначены помочь нам исправить эти изъяны характера, что способствует избавлению от тяги к спиртному. Шаги, которые для меня – духовный образ жизни, скоро стали означать честное мышление, а не принятие желаемого за действительное, а также восприимчивость, готовность пробовать новое и способность верить. Они подразумевают терпение, терпимость, смирение, а главное – веру в то, что Сила, превышающая мою собственную, может мне помочь. Я предпочитаю называть эту Силу Богом.

Мне было проще работать по программе, потому что я был готов делать все, что мне говорят. Изучать литературу АА – не просто читать. Мне рекомендовали ходить на собрания, и я до сих пор это делаю при любой удобной возможности, где бы ни находился – в своем городе или в каком-то другом. Посещение собраний никогда не было для меня рутинной или обязанностью. Они расслабляют и освежают меня после трудного дня. Мне советовали: «Проявляй активность», поэтому я помогал Сообществу, чем только мог, и до сих пор помогаю.

Получать духовный опыт – для меня это означало следующее: ходить на собрания; наблюдать, как люди собираются вместе, чтобы помогать друг другу; слушать, как зачитывают Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций; слушать Молитву Всевышнему, исполненную великого значения – «Да будет воля Твоя, не моя». Слова «духовное пробуждение» скоро стали означать, что нужно каждый день стараться быть немного более чутким, внимательным и обходительным по отношению к людям, с которыми я контактирую.

У большинства из нас на исправление совершенных ошибок уйдет вся оставшаяся жизнь, но мы можем начать прямо сейчас. Если мы будем просто оставаться трезвыми, это само по себе уже будет возмещением ущерба многим людям, которых мы обидели своим поведением в пьяном виде. Иногда искупление вины подразумевает совершение того, что мы могли сделать, но не стали из-за своего пьянства – выполнение своих гражданских обязанностей, таких как жертвование денег в пользу общественных фондов, Красного Креста, участие в деятельности образовательных и религиозных учреждений, в зависимости от наших возможностей и энергичности.

Я отчаянно, усердно старался понять, что от меня требуется как от члена АА, выполнять это и как можно быстрее пройти все двенадцать шагов. Поэтому я рассказал всем знакомым, что присоединился к Сообществу; что не знаю, чего там от меня хотят, но, как бы то ни было, это для меня самое важное в жизни; что трезвость значит для меня больше, чем что-либо иное в нашем мире. Она настолько важна, что должна стоять на самом первом месте.

В АА бытует множество коротких фраз и выражений, полных здравого смысла. «Сначала – главное». То есть лучше решать те проблемы, которые стоят перед нами непосредственно сейчас, а потом уже – все остальные, чтобы не запутаться в своих мыслях

и действиях. «Не напрягайся». Расслабься немного. Старайся внутри быть довольным собой. Ни один человек не может нести на своих плечах все бремя мира. Проблемы бывают у всех. Напившись, ты их не решишь. «Двадцать четыре часа в сутках. Сегодня – тот самый день. Искусство жить заключается в том, чтобы проживать каждый день как можно более полно. Вчера уже ушло, и мы не знаем, будем ли живы завтра. Если мы хорошо проживем сегодняшний день, и для нас настанет завтрашний, тогда велики шансы, что и его мы проживем хорошо. Так зачем беспокоиться?

В АА нам предлагают такой образ жизни, к которому нам всегда следовало бы стремиться. «Дай нам спокойствие принять то, что мы не в силах изменить, мужество изменить то, что можем, мудрость отличить одно от другого». Эти мысли становятся частью нашей повседневной жизни. Они означают не отстранение и признание определенных основных принципов жизни.

Тот факт, что АА – программа духовная, не пугал меня и не рождал у меня никаких предубеждений. Я просто не мог себе позволить такую роскошь, как предубежденность, ведь я уже пробовал идти собственным путем и потерпел поражение.

Когда я пришел в АА, у меня была всего одна цель – обрести трезвость и придерживаться ее. Я не знал, что найду здесь намного больше, но почти сразу же мне начало открываться новое, совершенно иное видение мира. Каждый день кажется мне намного более продуктивным и вызывает чувство большего удовлетворения. Я получаю от жизни все больше и больше наслаждения. Я нахожу скрытое удовольствие в самых простых вещах. Жить только ради сегодняшнего дня – приятное приключение.

Главное же мое чувство – это благодарность к АА за мою трезвость, которая так много значит для моей семьи, друзей и партнеров по бизнесу, потому что Бог и АА смогли сделать для меня то, что я не мог сделать для себя сам.

(10)
КАНАТОХОДЕЦ

Этот гей-алкоголик питал иллюзию, что сможет жить в разных мирах. Его одиночеству пришел конец, только когда он оказался в АА.

В моей семье выпивка была неотъемлемой частью жизни. У нас пили все мужчины. Отец был сильно пьющим, позже такими стали и мои братья. Считалось, что, пока человек держится на работе, не слишком часто доставляет неприятности семье и друзьям и не попадает в беду, он имеет право регулярно пить. Употребление спиртного было частью взросления. Думаю, мне и в голову не приходило, что мне не следует пить.

Мое воспитание было консервативно религиозным, и меня отправляли в религиозные школы, то есть я жил в некотором удалении от дома. Поскольку я был сообразительным и хорошо занимался, то стал кем-то вроде учительского любимчика. В результате я стал серьезным, стеснительным, несколько заученным ребенком, а затем – подростком, которому трудно было найти общий язык с однокашниками. Так что по приезду в колледж я уже был потенциальным алкоголиком. Я с самого начала влюбился в алкоголь. Несмотря на то, что мне не особенно понравился его вкус, я пришел в восторг от эффекта. Он помогал мне скрывать свои страхи; для застенчивого юноши-одиночки способность общаться была почти чудесным даром.

В это же время меня стал мучить вопрос о собственной сексуальной ориентации. Мысль о том, что я – гомосексуалист (слово «гей» тогда не было в ходу), была для меня просто чудовищной. Алкоголь помогал мне забыться. Кроме того, он давал возможность маскироваться, ведь, когда ты пьян, люди не удивляются твоей неспособности или нежеланию завязывать отношения с женщинами.

Моя внутренняя борьба продолжалась многие годы, в течение которых я безуспешно ходил на свидания и притворялся.

Когда я, наконец, решил действовать сообразно собственным желаниям, мои чувства вины и стыда усугубились, как и мое пьянство. Теперь мне приходилось скрывать не только свои мысли, но и поведение. Я вечно пытался создать себе имидж консервативного, мужественного холостяка с низким голосом и загадочным, возможно, трагичным, но непременно гетеросексуальным любовным опытом. В конце концов, у меня образовалось две отдельные, совершенно разные жизни – гея, имеющего соответствующих друзей и интересы, и правильного мужчины, чьи друзья и интересы были совсем иными.

Удерживая равновесие на этом канате, я в то же время пытался построить прочную карьеру. После колледжа я поступил в юридический университет, где ежедневное употребление алкоголя стало для меня нормой. Я оправдывался сам перед собой тем, что несколько стаканов помогают мне расслабиться и «сосредоточиться» на учебе. Тем не менее, мне удалось успешно доучиться и впоследствии получить несколько престижных должностей. Скоро я понял, что мне нельзя пить днем; если я пропускал за ланчем стаканчик, то остаток дня был потерян. Вместо этого я дожидался конца рабочего дня и тогда наверстывал упущенное.

Когда я начал работать в юридической конторе, в моей уже и так разделенной жизни появилась третья сторона. Теперь мне приходилось поддерживать отношения не только со своими друзьями-геями и обычными друзьями, но и с клиентами, коллегами и компаньонами. Нет необходимости говорить, что по мере усиления своего пьянства я все больше запутывался. Наконец, напряжение стало слишком огромным. У меня сложились серьезные любовные отношения, и я решил, что не буду больше поддерживать обман, сменю сферу своей деятельности и займусь преподаванием.

Какое-то время все шло хорошо. Однако мое движение к активному алкоголизму мало-помалу ускорялось. Несколько лет назад у меня случился первый провал в памяти.

Тогда я сказал себе, что, если это еще раз произойдет, я перестану пить. И это произошло, а потом – еще и еще, но я не перестал. У меня всегда были наготове какие-нибудь объяснения, предложения или аргументы, чтобы оправдаться, почему я продолжаю. Со временем моя личность стала регулярно претерпевать изменения, когда я бывал пьян. Я всегда был остер на язык; выпивая, я часто становился язвительным. В другой раз я мог быть очень милым и нежным, иногда даже слишком. Люди никогда не знали, что я скажу или сделаю.

Через несколько лет я превратился в пьяницу, у которого каждый вечер были провалы в памяти. Мой возлюбленный тоже сильно пил, и я начал сравнивать свое пьянство и его. Я убеждал себя, что у меня не может быть проблемы с алкоголем, потому что он временами пил больше меня. Я даже посоветовал ему попробовать АА. Когда же он действительно пошел в Сообщество, я делал все возможное, чтобы его старания обрести трезвость не увенчались успехом – его выздоровление представляло бы очевидную угрозу моему пьянству, хотя я этого и не признавал. В конце концов, напряжение стало слишком большим, и мы расстались, но я успел подорвать процесс его выздоровления.

Мое движение вниз продолжалось. Большинство моих друзей не желали мириться с моим поведением – словесными, а порой и физическими оскорблениями, ночными телефонными звонками, забытыми приглашениями и эгоистичным равнодушием ко всему, кроме собственной потребности в выпивке. Тех немногих, кто от меня не отвернулся, я своими обидами и усиливающейся паранойей оттолкнул от себя. Я вычеркивал людей из своей жизни, отказываясь им перезванивать и игнорируя их при случайной встрече. На последнем этапе моего пьянства со мной были готовы

общаться лишь двое человек; оба сами были пьяницами, и их мои действия не удивляли.

Когда я пил вне дома, со мной все чаще происходили неприятности. Я выкидывал неуместные фокусы на вечеринках и при общении с людьми по работе – как с мужчинами, так и с женщинами. В других случаях я просыпался избитым, или без часов или бумажника, или в компании незнакомцев, чьих имен не помнил и не хотел знать. Бывали и неизбежные травмы и несчастные случаи. Меня выкидывали из баров, потому что, чтобы заплатить за спиртное, на которое у меня не оставалось денег, я воровал чаевые или сдачу у барменов и других клиентов. Бывало, меня принуждали уйти, потому что я затевал ссоры.

Как следствие, я принял, казалось бы, логичное решение не пить вне дома. Теперь я это делал по большей части в одиночестве. После работы я за обедом выпивал несколько рюмок чего-нибудь покрепче и отправлялся домой. Придя, заглядывал на кухню, чтобы взять стакан, лед и миксер. Потом шел в спальню, где у меня хранились бутылки с джином и водкой, и «читал», а тем временем лед таял, миксер выдыхался, стакан иногда разбивался. Каждую ночь я напивался до беспамятства. Особенно тяжело было, когда среди ночи приходилось, покачиваясь и стараясь не спотыкаться, тащиться в винный магазин или бар, потому что я не рассчитал количество алкоголя, и он кончился.

Мне было все труднее заниматься чем-нибудь, кроме работы и пьянства. Я боялся пользоваться общественным транспортом и даже ходить по улицам. У меня были постоянные боли в животе, и мой доктор обнаружил у меня ряд кишечных расстройств. Несмотря на то, что я редко пил за пределами своего дома, тело мое было покрыто синяками, потому что я часто падал, когда отключался. Я никогда не носил рубашки с короткими рукавами, даже летом, иначе люди спрашивали бы меня, откуда у меня синяки. Однажды утром я проснулся, не чувствуя одной ноги, и оказалось,

что я, пока был дома и «в отключке», каким-то образом повредил себе два спинных диска.

Последние четыре года я жил один в небольшом доме. Потолок в одной из комнат обрушился, и повсюду была штукатурка, покрывая мусор и газеты, разбросанные по полу. Пустые упаковки от продуктов, пивные банки, бутылки, грязная одежда валялись там, куда я их кинул. В доме было ужасно много мышей, поэтому я завел кота, но не заботился о том, чтобы за ним убирать. Неудивительно, что у меня редко бывали посетители, а соседи старались меня избегать.

Последние несколько месяцев были наполнены страхом и жалостью к себе. Я все чаще размышлял о самоубийстве, но боялся смерти. Я помню, как думал, что такая жизнь будет тянуться и тянуться, ничуть не улучшаясь, медленно растворяясь в небытии.

Потом я начал слышать тихие голоса и пришел к убеждению, что в моем доме живут какие-то люди. Я их не видел, не считая того, что иногда улавливал уголок глаза какое-то движение, и потому заключил, что они маленькие и живут где-то в стенах или под лестницей. Я слышал, как они строили планы моего убийства. Бывали ночи, когда я шел спать с ножом в руке, чтобы защитить себя. В другие ночи я запирался в ванной, чтобы они до меня не добрались. Как-то ночью я оставил на каминной полке рюмку водки, чтобы они напились и оставили меня в покое.

Затем произошло чудо. Однажды вечером я решил пропустить в баре стаканчик и пойти напрямик домой. Выпив его, я направился к дому. Следующее, что я помню – как проснулся на следующее утро рядом с незнакомцем, которого где-то подцепил. Очевидно, впад в беспамятство всего от одного стакана, я действовал на автопилоте и устроил кутеж. Выражение отвращения и жалости на лице незнакомца дало мне тот самый толчок, который был нужен. Я внезапно осознал, что вся моя жизнь – полное сумасшествие, что мое пьянство не поддается контролю и что я – либо алкоголик,

либо кандидат на попадание в местную психушку. Не желая, чтобы меня закрыли там, я решил попробовать АА.

Я позвонил своему бывшему возлюбленному, и он свел меня с человеком, который отвел меня на мое первое собрание. Несмотря на то, что я едва ли что-нибудь помню о том собрании, я услышал две фразы, которые врезались в мою память. Первая была такой: «Тебе больше не нужно пить». Это стало для меня настоящим откровением. Долгое время я полагал, что алкоголь – одна из немногих хороших вещей, оставшихся в моей жизни. Каждый день я с нетерпением ждал вечера, чтобы выпить первый стакан, и считал, что именно спиртное поддерживает мое существование. И должен был пить, чтобы выжить, не говоря уже о том, чтобы получить какое-то утешение. И вот люди, находящиеся в одной лодке со мной, говорят мне, что мне не нужно пить. Думаю, в тот вечер я им не поверил, но получил достаточно надежды, чтобы не пить остаток дня.

Второе, что я услышал, было: «Тебе больше не нужно быть одному». И это тоже стало откровением. Я много лет отвергал друзей, возлюбленных, семью, Бога, и был отвергнут ими. Я был одинок и напуган. Моя жизнь ограничивалась работой и бутылкой, и работа оставалась на сцене только потому, что она была мне необходима, чтобы купить бутылку. Изоляция и одиночество, которые принесли мне алкоголизм, давили на меня. После этих слов с моих плеч свалился огромный груз страха. Опять-таки, я не уверен, что полностью поверил в это, но определенно впервые за многие годы почувствовал надежду.

Я не испытал к АА любви с первого взгляда. Тот человек, который привел меня на первое собрание, позже стал моим первым спонсором, и ему пришлось мириться с моими возражениями, доводами, вопросами и сомнениями – всем тем, что мог ему выставить тренированный, но запутавшийся ум юриста. Он был мягок со мной, своих взглядов не навязывал. Ему хватило здравого

смысла, чтобы понять, что я так боюсь и так привык быть один, что не перенесу жесткого подхода. Он выслушивал мои вопросы, отвечал на некоторые, про другие говорил, что я сам могу дать наилучший ответ. Он отказывался спорить со мной, зато был готов объяснять и делиться собственным опытом. Я попросил его стать моим спонсором, когда еще не знал, чем он зарабатывает на жизнь, а когда выяснил, что он – священник, почувствовал, что не могу прекратить с ним общение.

Мой алкоголизм и образ жизни привели меня к отрицанию тех представлений о религии и Боге, которые мне прививали в детстве, и я не искал им замены. Вместо этого я превратился в агностика, сомневающегося в существовании Бога, но боящегося это озвучить, чтобы не ошибиться. Жалея себя и ощущая себя жертвой обстоятельств, я сомневался, что есть какой-то любящий Бог; если же Он есть, то почему Он посылает на мою голову столько неприятностей? Поэтому я очень настороженно относился к тем членам Сообщества, которые говорили о своей духовной жизни.

Мой спонсор был живым амортизатором моей нетерпимости. Более того, он сказал мне, что, даже если я сомневаюсь в существовании Бога, все в порядке, потому что АА – не религиозное Сообщество, и, чтобы быть его членом, я не обязан придерживаться каких-либо представлений.

Он порекомендовал мне для начала просто признать, что мне не удалось заправлять всем миром. Короче, что я – не Бог. Кроме того, он посоветовал мне время от времени пытаться вести себя так, как если бы я верил в Него. Я где-то слышал, что легче сформировать у себя новый образ мышления путем действия, чем новый образ действий путем размышления, и в этом свете «как если бы» приобретало смысл.

Мне казалось, что иногда участники собраний слишком мало общаются со мной, новичком, зато уделяют слишком много внимания своим друзьям и знакомым. Уже готовый обидеться на такое

отношение, я поделился своими ощущениями со спонсором. Он предположил, что, если я возьму на себя обязанность готовить кофе для своей группы, то, возможно, обнаружу, что люди стали общительнее. Несмотря на то, что я считал себя слишком особенным, чтобы готовить кофе, я все же решил, что тогда смогу выбирать вкусное печенье, и потому согласился. Мой спонсор снова оказался прав. Люди действительно начали со мной заговаривать, пусть только для того, чтобы пожаловаться на невкусный кофе и печенье. Однако, когда завязывается хоть какой-нибудь разговор, общение часто продолжается.

Я начал работать по Шагам. И, невзирая на то, что Третий Шаг и все связанное с Богом представляло для меня трудность, у меня стало развиваться чувство доверия к своей группе АА и идеалам Сообщества как к проявлениям Силы, превышающей мою собственную. Хотя я много лет не мог смириться с представлением о Боге, который лично и непосредственно вмешивается в жизни отдельных людей, я смог принять идею о некоей силе, которая наполняет комнаты собраний и вселяет в членов АА чувство безусловной любви. Этого хватило, чтобы в течение долгого времени удовлетворять мои духовные потребности.

Спонсор, который появился у меня позже, провел меня через Восьмой и Девятый Шаги и поддерживал меня, когда я переживал тяжелые времена. Когда моей трезвости шел третий год, я месяц пролежал в кровати из-за того самого повреждения спинных дисков; у меня умер отец; закончились отношения с человеком, которого я любил; среди моих друзей и знакомых начала распространяться эпидемия СПИДа. В результате в течение нескольких последующих лет почти половина моих друзей-геев умерли. В тот год я узнал, что, если я буду просить о помощи, моя Высшая Сила никогда не даст мне того, с чем я не смогу справиться.

Именно в этот период я стал участвовать в обслуживании выше уровня группы. Я помогал основать в своей части города первую

группу АА для геев. После того, как я поработал в различных службах, меня избрали представителем по общему обслуживанию. Тогда я еще ничего не знал об общем обслуживании, но решил лучше разобраться, что это такое, чтобы должным образом выполнить свои обязанности и ввести своего преемника в курс дела. По окончании двухлетнего срока я продолжил служение АА, занявшись другой работой на благо Сообщества.

На всех этих должностях я никогда не считал себя обязанным скрывать свою сексуальную ориентацию. Я видел, только то, насколько эффективно мы распространяем идеи АА, а не подробности моей личной жизни.

Я пришел в Сообщество, успев потерять здоровье, здравомыслие, друзей, многих родственников, самоуважение и Бога. С тех пор все это ко мне вернулось. У меня больше нет чувства, что меня неминуемо ожидает страшный конец. Я больше не желаю смерти и не испытываю отвращения, глядя в зеркало. Я примирился со своей Высшей Силой; после более чем двенадцати лет в Сообществе я смог вступить в одну религиозную организацию и теперь активно участвую в ее деятельности. Я живу полноценной, счастливой жизнью, у меня есть друзья и любящая семья. Недавно я ушел на пенсию и начал путешествовать по миру. Куда бы я ни поехал, я посещаю местные собрания АА и чувствую, что мне там рады. Но важнее, что я возвращаюсь в свою родную группу, и меня до сих пор просят приготовить кофе. Я обрел огромную многонациональную семью, все члены которой связаны общей болью и радостью.

(11) ОХВАЧЕННЫЙ ЧУВСТВОМ

Стена между ним и Богом рухнула, когда этот агностик, как он сам себя называл, выполнял Третий Шаг.

Когда я впервые пришел в АА, то подумал, что все там пили сильнее меня и попадали в большие неприятности. Но я продолжал ходить на собрания и через какое-то время стал слушать, как начинались их истории. И осознал, что иду по той же дороге, просто еще не зашел так далеко – пока.

В первый раз я выпил на последнем году учебы в средней школе. В тот вечер, чтобы родители не услышали, как я выхожу из дома, я вылез через окно. Нас было четверо, и мы принесли только четыре бутылки домашнего пива. Больше я не совершал подобной ошибки!

На следующей неделе наша компания отправилась в турпоход, захватив несколько ящиков пива. Мы прикончили все. Другие тоже много выпили, но я был единственным, кто проснулся посреди ночи и начал при свете луны бродить по округе. Я прошел мили в поисках чего-то. Сейчас я знаю, что я искал. В отличие от остальных, мне хотелось выпить еще.

В то лето между школой и колледжем я великолепно проводил время. Все вращалось вокруг спиртного: выпивка и футбол, выпивка и охота, выпивка и бильярд, выпивка и езда на автомобиле. Ничего действительно плохого не произошло, хотя могло. Меня чуть не арестовали. Моего друга чуть не застрелили. Мы чуть не попали в аварию.

Не думаю, что большинство умеренно выпивающих в компании людей так же ясно помнят день своего знакомства с алкоголем. Уверен, очень немногие из них ежегодно празднуют эту дату, напираясь как можно сильнее. На втором году употребления спиртного

я начал говорить, что, если ты еще чувствуешь свое лицо, значит, ты недостаточно пьян. На третьем году я пил домашнее персиковое вино, а когда оно закончилось, попробовал виски. В тот вечер у меня случился провал в памяти, и меня рвало.

Скоро я обнаружил, что от водки мне не становится так плохо. Когда я ее пил, происходило что-то из области научной фантастики: вот я в одном месте, а в следующий момент – уже в каком-то другом. Мне никак не удавалось придерживаться золотой середины. Помню, как я однажды сходил на вечеринку. Выпив, я вдруг обрел способность беседовать с кем угодно. Мне было очень весело, но я продолжал пить. Вскоре я едва держался на ногах. В тот вечер домой меня отвез приятель, но иногда я сам садился за руль, будучи слишком пьяным, чтобы идти пешком.

Я стал работать учителем и какое-то время выпивал не слишком часто. Когда же я это делал, то почти всегда напивался. Мы с коллегами пару раз в год собирались, чтобы поиграть в покер. Обычно я при этом ничего не пил. Один раз я все же выпил и выставил себя полным дураком. Тогда я решил, что алкоголь для меня – больше не удовольствие. Хватит.

И я стал лечиться от пьянства путем самоизоляции. Я вставал, шел на работу, приходил домой, смотрел телевизор и ложился спать. Дошло до того, что я не мог припомнить ничего хорошего, что когда-либо со мной случалось, и не мог представить, что в будущем может быть что-нибудь хорошее. Жизнь сжалась до бесконечного, ужасного «сейчас». Я впал в такую глубокую депрессию, что от самоубийства меня удерживало только медикаментозное лечение. Через семь месяцев доктор прекратил его. Я уже не собирался себя убивать, но не был и особо счастлив.

В нашу школу пришла новая учительница, и я напросился к ней в гости на стаканчик. Помню, поднимая тот стакан, я сказал ей, что это, возможно, не очень удачная идея, но «я полагаю, что рискнуть стоит». Таким вот обыденным образом я снова начал

пить. На зимних каникулах она уехала к своему другу. А я снова остался один.

За два дня до Рождества я отправился на вечеринку. Пить я не собирался, так как прибыл туда на машине и знал, что мне не следует садиться за руль в пьяном виде. Я не чувствовал себя особенно хорошо или плохо – просто несколько неуютно, потому что большинство присутствующих были мне незнакомы. Посидев минуту на кушетке, в следующую минуту я уже выпивал стакан вина. Никакого осознанного решения не было.

На этом месте многие говорят: «И я продолжил пить и пил еще десять лет». Но вместо этого со мной приключилась странная штука. Несколько дней спустя на работе ко мне подошла одна учительница и сказала, что она – алкоголик и посещает собрания АА. Она ни разу не видела, как я пью, поэтому я не знаю, что заставило ее ко мне обратиться.

Назавтра я спросил ее, как часто она ходит на эти собрания. Раз в неделю? Нет. Она ответила, что вот уже почти шесть месяцев делает это чуть ли не каждый день. Мне это показалось в некотором роде крайностью, однако я подумал, что, если я схожу с ней на одно собрание, то, может быть, помогу ей оттуда выбраться. Кроме того, мне было одиноко.

На середине собрания мне в голову пришла нелепейшая мысль. Когда участники представлялись алкоголиками, я чувствовал позыв последовать их примеру. Это было странно, потому что я, конечно же, не был алкоголиком. Позже моя подруга спросила меня, каковы мои впечатления от собрания. Я ответил, что не знаю. Только много позже я осознал, что тогда впервые за многие годы ощутил свою принадлежность к группе других людей.

На следующий день мы отправились на другое собрание, и на этот раз я все-таки назвал себя алкоголиком. На третье собрание я пошел сам. Я нервничал и готов был провалиться сквозь землю. И сделал нечто для себя удивительное. Прежде чем собрание на-

чалось, я поднял руку и сказал, что я – новичок. Мне было с кем поговорить. Я успокоился.

Время от времени я говорил правду. Однажды на собрании я признался, что боюсь заводить себе спонсора, потому что боюсь, что он будет просить меня что-то делать. Уходя домой, я уносил с собой телефонный номер. Я позвонил по нему и обзавелся спонсором, который, само собой, начал со мной работать по Шагам, используя Большую Книгу.

Я звонил ему каждый день. Я сказал ему, что не хочу быть алкоголиком. Он отвечал, что неважно, чего я хочу. Мне просто необходимо самому выяснить, являюсь ли я им или нет. Он даже предложил мне, если я не уверен, попробовать немного проконтролировать процесс употребления спиртного. Я знал, что никогда не был на это способен. Больше мне не нужно было «исследований». Все, что я действительно должен был сделать – это пересмотреть то пьянство, которое уже имело место.

Помню, много лет назад я сказал одному своему другу, что у меня нет проблем с алкоголем, но есть проблема с окончанием. Мы тогда рассмеялись. Это было правдой, но при этом происходило что-то еще, чего я не замечал, пока не пришел в АА. У меня была проблема не только с окончанием, но и с началом. Как бы часто и на какое бы время я не останавливался, все равно снова начинал пить.

Через три месяца трезвой жизни я беседовал по телефону с той подругой, которая отвела меня на первое собрание. Я пожаловался ей на проблемы на работе и на то, что мой спонсор меня не понимает. Затем я упомянул, что, даже называя себя агностиком, думал, что, возможно, нечто заботится обо мне. Она спросила: «А не пора ли тебе принять кое-какое решение?»

Я знал, какую страницу Большой Книги мне следует открыть. До этого я старательно избегал на нее заглядывать. Итак, я нашел молитву из Третьего Шага и медленно прочел ее подружке по теле-

юну. Ничего не произошло. Я и не ожидал, что что-то произойдет. Затем почему-то вернулся к словам: «Никому из нас не удавалось совершенстве следовать этим принципам». Они эхом отозвались моим мозгом.

И тут что-то случилось. Рухнула какая-то стена. Я не мог ни пошевелиться, ни заговорить, и меня куда-то уносило волной эмоций. В то же время мое сознание было ясным, и я прекрасно понимал, где нахожусь. Я слышал, как голос подруги спрашивает меня, в чем дело, но не мог ей ответить. Я до сих пор не могу этого объяснить.

Я знаю, что в ту ночь выполнил Третий Шаг (то есть препоручил свою волю и жизнь Высшей Силе), потому что на следующий день начал письменно делать Четвертый. Я продолжал писать, пока не прошел со спонсором Пятый Шаг. Скоро у меня был список людей, которым я причинил вред. Каждый случай, в котором необходимо было возместить ущерб, я обсуждал со спонсором. В то время, как я занялся налаживанием отношений со своей семьей, мне уже стало гораздо лучше.

Более чем одиннадцать лет спустя мне трудно понять, что я испытал в ту ночь. Каков, на мой взгляд, результат этого? Я могу сказать, что сомнения в существовании Бога ничуть не помешали мне пережить некий духовный опыт. Кроме того, я могу сказать, что такой опыт не привел меня к определенному убеждению относительно Бога. Сообщество Анонимных Алкоголиков дает мне свободу верить и сомневаться в той мере, в какой мне нужно.

Однако я точно знаю, что теперь живу по-другому. С момента моего прихода в АА я не выпил ни глотка. У меня меньше обид, и я особенно не трачу свое время на раздумья о прошлом. Я обнаружил, что мой опыт может быть полезен другим людям. Я стал верить, что тяжелые периоды – это не просто бессмысленные страдания, в любой момент может произойти что-то хорошее. Для человека, который раньше просыпался по утрам с чувством, что он пригово-

рен к еще одному дню жизни, это – значительный прогресс. Теперь, когда я просыпаюсь, мне открывается множество возможностей, и мне не терпится посмотреть, что будет дальше.

И я продолжаю ходить на собрания, потому что программа действительно работает.

(12)
ПОБЕДИТЕЛЬ ЗАБИРАЕТ ВСЕ

Слепая от рождения, но больше не одинокая, она нашла способ оставаться трезвой, вырастить детей и препоручить свою жизнь работе Бога.

Мои родители очень любили друг друга. Прожив в браке пару лет, они решили завести ребенка. Рождение первенца стало для них огромной радостью. У них был собственный небольшой бизнес, и после появления на свет сына их счастье казалось полным. Пока не произошла трагедия. Когда мальчику было около двух лет, родители обедали в местном ресторане, а он танцевал под музыку проигрывателя-автомата и веселился. Потом мальчик вышел вслед за старшими детьми на улицу, и его сбила машина. Его на скорой повезли в больницу за тридцать миль, но по прибытии врачи констатировали смерть. Родители были убиты горем.

Но случилось чудо, которое, несмотря на всю их боль, принесло им некоторую радость – мама обнаружила, что беременна. Когда у них родилась дочка, они были ужасно рады. Она не заняла место своего брата, но по-своему их осчастливила. Они снова попробовали завести другого сына, но вместо этого родилась я. Я была не только девочкой, но вдобавок еще и почти слепой. Через год или около того они, наконец, дождались рождения столь желанного мальчика и устроили в честь этого события грандиозную вечеринку.

С раннего детства я чувствовала себя не такой, как все, и ненужной. Будучи еще очень маленькой, я, как принято среди детей, попыталась разобраться в своей жизни, и пришла к заключению, что я – плохая и Бог знал это и потому, чтобы меня наказать, сделал меня неполноценной. Я думала, что причина скрытой грусти родителей – во мне. Позже я осознала, что, может быть, частично эта

усть и объяснялась моим увечьем, но они все еще очень горевали своим первенце. Отец пристрастился к алкоголю и стал очень рдтым. В детстве он постоянно нас критиковал. Я ежедневно ышала в свой адрес такие слова, как «глупая» и «ленивая». Когда тошла в школу, я в полной мере поняла, насколько отличаюсь других детей. Они были очень жестоки и смеялись надо мной. могла бы рассказать вам много историй о том, как меня обижали, хотя случаи были разные, я всегда чувствовала одно и то же. была недостаточно хороша, и мне было больно.

Специальное образование существовало в основном для ум-енно отсталых, так что учителя особенно мне не помогали, за ключением двух человек. Один из них был моим учителем в етьем классе; он достал для меня книги с крупным шрифтом. не было очень приятно, что кто-то понимает, что у меня есть облема, но это чувство сходило на нет из-за того смущения, горое я испытывала, таскаясь с этими громадными книгами. орой была одна моя учительница на первом году учебы в эдней школе, которая срезала меня на экзамене. Это для меня озвучало как «Ты способна на большее». Все остальные учи-ия просто ставили мне отметки, независимо от того, знала ли я териал или нет. Окончив среднюю школу, я почувствовала себя с, словно вышла из тюрьмы. По успеваемости я была 150-й из 2 учеников и считала себя тупой.

Алкоголь я для себя открыла в то время, когда еще училась в эдней школе, и мои проблемы закончились. Теперь я ощущала ья красивой и умной. И впервые в жизни – не отверженной. Не-жно, что я оставалась слепой – подумаешь, зато мне хорошо!

Я вышла замуж и родила двоих детей. Мой муж был человеком, горый не был или был неспособен быть честным. Несколько лет сле свадьбы я не пила. Моя сестра развелась со своим мужем и еехала в тот город, где жила я. Я, как хорошая сестра, повела развлечься, ведь она никого здесь не знала. Мы отправились в

одно заведение в стиле Дикого Запада. Там нужно было просто заплатить определенную сумму за вход, и можно было пить все, что угодно и сколько угодно. Мне показалось, что я попала на небеса. Мы ходили туда несколько раз в неделю, но потом она начала знакомиться с людьми и ходить на свидания. Я же не могла водить машину, поэтому начала все больше пить дома.

Через несколько лет алкоголь завладел моей жизнью. У меня была футболка, которую я просто обожала; на ней было написано «Раньше я ненавидела себя по утрам. Теперь я сплю до полудня». Это в точности соответствовало моим ощущениям.

Когда мою дочь на пять дней положили в больницу, я все это время оставалась трезвой и говорила себе, что покончила с проблемой алкоголя. Однако по пути домой из больницы я снова напилась. Я не могу перечислить, сколько раз пыталась самостоятельно завязать. Мой сын, бывало, смотрел на меня и спрашивал: «Мама, зачем тебе так много пить?» Тогда ему было около одиннадцати. И однажды ночью я встала на колени и произнесла: «Боже, измени меня или позволь мне умереть».

Именно в этот момент своей жизни я обратилась в Сообщество Анонимных Алкоголиков и попросила помощи. Ко мне прислали двух женщин. Они присели рядом со мной, и я сказала им, что пью, потому что мой брак неудачен. Одна из них взяла меня за руку и сказала: «Ты пьешь не из-за этого». Я сказала, что пью, потому что во мне есть немецкая кровь. Она погладила меня по руке и сказала: «Нет, не поэтому». Тогда я сказала, что пью, потому что я от рождения почти слепая. Но они ответили: «Нет, не поэтому» и начали объяснять мне, что алкоголизм – это болезнь. Они рассказали мне о себе и о том, как алкоголь управлял их жизнью.

Я начала ходить на собрания АА. Моя история меркла на фоне некоторых рассказов, которые я там услышала. Самое интересное, что я могла поведать – это случай, когда мои друзья, тоже пьяные, дали мне порулить. Мы все чуть не погибли по моей вине – не

зато как было весело! Почти слепая, пьяная и за рулем. Бог действительно заботился обо мне и других людях, которые в ту ночь были на той дороге; просто тогда я этого не понимала.

Правда, по большей части я пила дома, в одиночку. Я звонила кому-то, разговаривала с ними, а на следующее утро чувствовала себя ужасно, пытаясь сложить вместе отдельные кусочки информации, чтобы определить, что же я наговорила. Я бросала своему мужу фразы вроде: «Правда, интересный был вчера звонок?», в надежде, что он сообщит мне какие-нибудь сведения. Без алкоголя мои руки начинали трястись, но я все равно, придя в АА, не была уверена, что я такая же, как они, потому что хроники моего пьянства не были особо захватывающими.

Позже один мой приятель как-то сказал на собрании, что, хотя он попадал за решетку и чего только не делал, он ничуть не отличается от меня. Он чувствовал то же самое, что и я. Именно тогда я осознала, что я не уникальна и что эти люди на самом деле понимают мою душевную боль.

Я познакомилась с одной женщиной, у которой был ребенок инвалид, и мы многому друг у друга научились. Я поняла одну важную вещь: слово «инвалид» – не ругательство. Я уяснила, что я – не плохая, а просто одна из особенных детей Божьих, и у Него есть какой-то план относительно моей жизни. Члены АА показали мне, что мое прошлое может стать и станет ценным активом. Я нашла себе спонсора и начала работать над Шагами. Для меня начали сбываться обещания Большой Книги. Ощущение собственной никчемности и жалость к себе исчезли, и я увидела, что мой опыт может помочь другим людям.

Когда я была трезва вот уже три года, я приняла одно из труднейших решений в своей жизни. Я ушла от мужа. Я бросила его не потому, что разлюбила. Я до сих пор его люблю, но наш брак создавал нездоровую атмосферу для моего существования. И я осталась с двумя детьми, которых нужно было кормить и одевать,

и ведь была почти слепой и не имела никаких профессиональных навыков. Покинув прежнее место жительства, я сначала поселилась в муниципальном жилом доме для слепых. Для меня это был шокирующий опыт, но зато он давал много возможностей для роста. Впервые в своей жизни я стала учиться принимать свой физический недостаток. Прежде я, бывало, планировала свой день, как если бы была зрячей, а затем делала это заново с учетом ограниченности своего зрения.

Пройдя комиссию для слепых, я стала участником программы, помогающей им заняться собственным бизнесом. После трех месяцев обучения я переехала за две сотни миль, в город, где никого не знала. Я жила в квартире на расстоянии мили от той кофейни, которой управляла. На работу я шла в 6.30 утра, по темным улицам, неся с собой двести долларов для открытия, и мне было страшно. Под моим началом было два человека, и на второй день моей работы один из них не появился. У меня не было управленческого опыта, а тех трех месяцев было недостаточно.

Это был трудный период. Как-то пришла женщина из крупной продуктовой компании, чтобы взять у нас заказ, а я не имела ни малейшего понятия, сколько нам нужно кофе, бекона и мяса для гамбургеров. Она подсказала мне, что заказывал предыдущий менеджер, и помогла сделать заказ.

Только Бог знает, как мы затронули эту тему, но выяснилось, что она – член АА. Позже она стала моим новым спонсором. Она подвозила меня и брала с собой на собрания. На одном из них я познакомилась с парнем, который в течение следующего года подвозил меня на работу. Каждое утро я платила ему доллар. Уверена, что не покрывало его расходы на бензин, но зато создавало у меня ощущение, что я плачу за проезд. Теперь я впервые в жизни сама себя обеспечивала.

Это – всего один из примеров того, как Бог участвует в моих делах. Мне больше не нужно было пить, ведь взамен я получила

гораздо больше. У меня появилось все, в чем я нуждалась. Я обрела Бога в моем собственном понимании, который помогал мне во всех аспектах моего существования.

По мере работы над Шагами моя жизнь менялась. Сегодня я думаю иначе, чувствую иначе. Я сама – новая. В нашей комнате для собраний висит плакат с надписью: «Жди чуда». Моя трезвость полна чудес. Когда мой сын заполнял заявку на поступление в колледж, я тоже это сделала, и меня приняли. Скоро я буду выпускаться, и у меня неплохие отметки. Благодаря АА я прошла длинный путь с самых низов таблицы успеваемости в средней школе. На чтение учебного материала у меня уходит гораздо больше времени, поэтому у меня есть специальная камера, под которую я кладу книгу, и она выводит на монитор увеличенный текст. У меня также есть говорящий калькулятор, который помог мне осилить статистику, и телескоп, через который я могу видеть доску. Кроме того, я принимаю помощь, которую предлагают студентам-инвалидам специальные службы, и с радостью пользуюсь услугами добровольцев, которые вызываются вести для меня записи.

Я научилась принимать то, что я не в силах изменить (в данном случае – свое зрение), и менять то, что могу (я начала с благодарностью использовать вспомогательные средства, вместо того чтобы, как раньше, смущенно их отвергать).

Я уже рассказала вам о некоторых чудесах, которые со мной произошли. Однако есть кое-что еще. Я хочу поведать вам, как я себя ощущаю внутри. Я больше не банкрот в духовном отношении. В моей жизни будто появился волшебный источник, который дает мне все необходимое. Пару месяцев назад я отпраздновала двенадцать лет трезвости. Когда я пришла в АА, я не знала, кто я. Мой спонсор сказала: «Прекрасно – если ты не знаешь, кто ты, ты можешь стать тем, кем Бог захочет, чтобы ты стала».

Сегодня я делаю такое, о чем и не мечтала. Но важнее, что моя душа наполнена миром и спокойствием, и это заставляет меня все

так же ходить на собрания. У меня бывали тяжелые периоды и в трезвости, и в ее отсутствие; но до АА я всегда испытывала чувство, что что-то не в порядке, независимо от того, как бы хорошо ни шли мои дела. С тех пор, как я в Сообществе, неважно, насколько они плохи – я всегда чувствую, что все будет хорошо.

Благодаря работе над Двенадцатью Шагами меняются моя жизнь и прежний образ мышления. Я не могу контролировать некоторые вещи, которые со мной случаются, но теперь я с Божьей помощью могу выбирать, как мне на них реагировать. Сегодня я выбираю быть счастливой, а когда мне это не удастся, в моем распоряжении все инструменты программы, которые помогают вернуться на верную дорогу.

(13)
КТО АЛКОГОЛИК, Я?

Герой этой истории попал под пресс алкоголя, но выбрался из-под него целым и невредимым.

Когда я пытаюсь восстановить в памяти картину своей прежней жизни, я вижу медаль с двумя сторонами.

Одна из сторон, та, которую я обращал к миру и самому себе, выглядела респектабельной и даже в некотором роде выдающейся. Я был отцом, мужем, налогоплательщиком, владельцем дома. Я был членом разных клубов: спортсменом, художником, музыкантом, писателем, редактором, пилотом самолета, кругосветным путешественником. Я попал в список «Кто есть кто в Америке» как человек, выделяющийся своими достижениями.

Другая же сторона медали была зловещей и запутанной. Большую часть времени я внутренне был несчастен. Бывали периоды, когда респектабельная жизнь выдающегося человека казалась мне невыносимо скучной, и тогда мне необходимо было развеяться. Для этого я ударялся в загул на целую ночь, напивался и только с рассветом тащился домой. На следующий день меня мучили зверские угрызения совести. И я торопился вернуться к правильному образу жизни и придерживался его – до неизбежного следующего раза.

Алкоголизм ужасно коварен. За все двадцать пять лет употребления мной спиртного было всего несколько случаев, когда я утром похмелялся. Мои запои длились только одну ночь. В самом начале я раз или два продолжал пить на второй день, и, насколько помню, только один раз – на третий. Я никогда не появлялся в пьяном виде на работе, не было ни одного прогула, похмельный синдром редко делал меня совершенно неспособным, а затраты на спиртное вполне вписывались в мой бюджет. Я про-

должал прогрессировать в избранной мной сфере деятельности. Как же можно было назвать такого человека алкоголиком? Какой бы ни была причина того, что я несчастен, думал я, это никак не может быть выпивка.

Разумеется, я пил. В той среде, которую я считал вершиной цивилизации, пили все. Моя жена обожала спиртное, и мы часто устраивали совместные возлияния во имя супружеского счастья. Пили мои коллеги, а также все великие умы и литературные гении, которыми я так восхищался. Коктейли по вечерам были таким же стандартом, как кофе по утрам. Полагаю, ежедневно я употреблял в среднем около пинты алкоголя. Даже во время своих редких (в первое время) ночных запоев я никогда не выпивал намного больше кварты.

Сначала было так легко забывать о подобных инцидентах! Через день-два унижительного раскаяния я изобретал какое-нибудь объяснение. «У меня накопилось нервное напряжение, и мне необходима была разрядка». Или: «Я чувствовал себя не совсем здоровым, и потому выпивка так ударила мне в голову». Или: «За разговором я и не заметил, сколько выпил, и меня зацепило». Мы вечно придумывали новые формулы, которые должны были в будущем помочь мне избежать проблем. «Тебе нужно делать перерывы между стаканами, а в промежутках пить больше воды», или «Выпей немного оливкового масла, чтобы защитить желудок», или «Пей что угодно, *кроме* этих чертовых мартини». Проходили недели, все было благополучно, и я был уверен, что наконец-то нашел правильную формулу. А тот запой был всего лишь «случайностью». Через месяц случившееся уже казалось нереальным. Тогда интервалы между такими пьянками составляли восемь месяцев.

Однако мое усиливающееся ощущение себя несчастным было вполне реальным, и я знал, что нужно что-то с этим делать. Одному моему другу помог психоанализ. После особенно от-

вратительного запоя жена предложила мне тоже это попробовать, и я согласился. Просвещенное дитя эры научных достижений, я безоговорочно верил в науку о психике. Это будет надежным лекарством и к тому же – приключением. Как интересно будет проникнуть во внутренние тайны, управляющие поведением людей! Как чудесно будет, наконец, узнать о себе все! Короче говоря, я потратил на свое приключение с психоанализом семь лет и десять тысяч долларов, и после этого почувствовал себя еще хуже, чем когда-либо.

Конечно, я узнал много интересного и того, что позже принесло мне пользу. Я понял, какой опустошительный эффект производит на ребенка такое воспитание, при котором его то балуют, то жестоко избивают, как было со мной.

Тем временем мое состояние ухудшалось, так как усугублялись и внутреннее ощущение себя несчастным, и пьянство. Все эти годы объем употребляемого мною в день алкоголя оставался почти неизменным или, может быть, слегка вырос, и мои запои все так же длились только одну ночь. Однако они участились настолько, что это тревожило. За семь лет интервал между ними уменьшился с восьми месяцев до десяти дней! Кроме того, пьянки становились все безобразнее. Одной из таких ночей я чуть не покалечился прямо в центре города; если бы я прошел еще пятнадцать метров, то свалился бы в сточную канаву. В другой раз я припелся домой весь в крови, потому что нарочно разбил окно. Из-за всего этого мне становилось все труднее поддерживать перед окружающими свой имидж выдающегося и респектабельного гражданина. Я прикладывал для этого значительные усилия, и моя личность разрывалась на части; передо мной маячила шизофрения, и однажды ночью я в отчаянии пытался совершить самоубийство.

Со стороны моя профессиональная жизнь выглядела блестяще. Я стал главой издательского дома, инвестиции в который составляли около миллиона долларов. Мои высказывания и фотографии

печатали в «Тайм» и «Ньюсвик». Я выступал по радио и телевидению. Это была фантастическая конструкция, построенная на осыпающемся фундаменте. Она шаталась и должна была рухнуть. Так и случилось.

После своего последнего запоя я, придя домой, разбил вдребезги мебель в столовой, высадил шесть окон и сломал две балюстрады. Когда я проспался, передо мной предстало дело рук моих. Невозможно описать, какое отчаяние меня охватило.

Раньше я безгранично верил в науку и только в нее одну. Меня всегда учили: «Знание – сила». Теперь я оказался перед фактом, что знание этого рода применительно к моему отдельному случаю – *не* сила. Наука могла со знанием дела разобрать мою психику на части, но привести ее в порядок, похоже, не могла. Тем не менее, я снова пошел к своему психоаналитику – не столько потому, что верил в него, сколько потому, что мне не к кому было больше обратиться.

Побеседовав с ним какое-то время, я неожиданно для себя самого сказал: «Док, думаю, я – алкоголик». Он, удивив меня, ответил: «Да, это так». Я воскликнул: «Бога ради, так почему же ты мне этого не говорил все эти годы?» Он ответил: «По двум причинам. Во-первых, я не был уверен. Грань между пьянством и алкоголизмом не всегда четкая. В твоём случае я смог ее провести лишь совсем недавно. Во-вторых, даже если бы я тебе и сказал, ты бы мне не поверил».

Я вынужден был признаться самому себе в том, что он прав. Я бы ни за что не согласился с термином «алкоголик» по отношению к себе, если бы меня не придавило собственное несчастье. Но теперь я полностью принял это определение. Я где-то читал, что алкоголизм необратим и смертелен. Я также знал, что наступит момент, когда у меня не будет сил, чтобы бросить пить. «Ну, док», – сказал я, – «что будем делать?» Он ответил: «Ни я, ни медицина не могут тут ничего поделать. Впрочем, я слышал об

ганизации под названием «Анонимные Алкоголики», которой дается помогать некоторым людям вроде тебя. Они не дают никаких гарантий и не всегда добиваются успеха. Но если ты хочешь, можешь попробовать туда обратиться. Это может сработать».

За прошедшие годы я много раз благодарил Бога за вмешательство этого человека, которому хватило мужества, чтобы изнать свое поражение, и смирения, чтобы признаться, что все о профессиональные знания, доставшиеся таким трудом, не в лах подсказать решение моей проблемы. Я узнал место и время браний одной группы АА и пошел туда – один.

Именно здесь я нашел ингредиент, которого мне не доставало и всех прежних попытках спасти себя. Здесь была *сила*. Сила, збы прожить до конца любой текущий день; сила, чтобы иметь жество встретить наступающий день; сила, чтобы дружить; ла, чтобы помогать людям; сила, чтобы сохранять здравомыслие; ла, чтобы оставаться трезвым. Это произошло семь лет и множе- зо собраний назад, и за все эти годы я ни разу не выпил. Более го, я глубоко убежден, что, пока я продолжаю стремиться к тем инципам, с которыми познакомился в первых главах Большой иги, как бы неумело я это не делал, эта мощнейшая сила будет ь через меня. Так что же *это* за сила? Я могу только повторить ед за своими друзьями из АА, что это – некая Сила, превышаю- я мою собственную. Если бы вы настаивали на определении, я ог бы лишь процитировать псалом, в котором задолго до меня изано: «*Будь спокоен* и знай, что я – Бог».

У моей истории – счастливый конец, но нестандартный. Мне ишлось пережить еще очень много страданий и испытаний. Но сая огромная разница между тем, когда ты проходишь через без Высшей Силы, и когда – с ней! Как и можно было пред- ложить, шаткая башня моего внешнего успеха рухнула. Мои этнеры-алкоголики уволили меня, взяли предприятие под свой троль и довели его до банкротства. Моя жена-алкоголик нашла

себе другого, развелась со мной и забрала у меня всю оставшуюся собственность. Самый ужасный удар в жизни выпал на мою долю после того, как я обрел трезвость благодаря АА. Возможно, единственным проблеском порядочности в тумане моего пьянства была моя неуклюжая любовь к сыну и дочери. И вот однажды ночью моего сына, которому тогда было всего шестнадцать лет, убили. Это случилось неожиданно и стало для меня настоящей трагедией. Но Высшая Сила была рядом, чтобы поддержать меня и помочь пережить это трезвым. Думаю, Он поддерживает и моего сына.

В моей жизни произошло и кое-что чудесное. У меня и моей новой жены нет никакой собственности, достойной упоминания, и блестящие достижения былых дней больше мне не принадлежат. Зато у нас есть малыш, сущий ангел, уж извините бывшего алкоголика за сентиментальность. Моя работа вышла на гораздо более глубокий и значимый уровень, чем когда-либо, и сегодня я — творческая и относительно здравомыслящая личность. И, даже если для меня еще настанут тяжелые времена, я знаю, что мне больше не придется переживать их в одиночку.

(14)
ВЕЧНЫЙ ПОИСК

В попытке взять свое пьянство под контроль эта женщина-юрист перепробовала кучу разнообразных методик – обращалась к психиатрам, принимала таблетки, делала упражнения для релаксации и т.п. В конце концов, она нашла в Двенадцати Шагах решение, будто придуманное специально для нее.

Когда я, новоиспеченный юрист, только начинала практиковаться в области уголовного права, в конторе нас было пятеро. Больше всего мне нравился эксцентричный, растрепанный профессор-ирландец с дикими глазами, которого одни считали выдающимся человеком, а другие – сумасшедшим. Он постоянно чистил свою трубку собственным черным ногтем и при любой возможности поглощал водку и мартини. Далее, среди нас был молодой, но уже уставший от мира юрист, бесконечно распространяющийся о своей прежней жизни, в которой он попивал белое вино под солнцем Средиземноморья, занимаясь на Ривьере своим экспортным бизнесом. Почему он оставил эту идеальную работу в солнечном краю ради того, чтобы вкалывать в юридической конторе? Я терялась в догадках. Был еще добродушный гигант, похожий на медведя; сейчас он – судья. Он тратил больше времени на то, чтобы выслушивать других и помогать им, чем на свою работу. К этому коллективу присоединилась парочка всезнающих, расторопных, но не очень опытных молодых юристов: мой муж и я.

За двенадцать лет трое из этих пяти, подающих большие надежды, умерли от алкоголизма, который сразил их на пике карьеры. Судья, как и раньше, ведет трезвый образ жизни. Я каким-то образом, несмотря на свое пьянство, стала корпоративным юрисконсультантом, а позже, на счастье – членом Сообщества Анонимных Алкоголиков. Почки профессора не выдержали слишком большого

количества мартини; юрист-экспортер пил, пока не умер, хотя ему пересадили печень; когда я была трезва уже десять лет, мой бывший муж погиб в пожаре во время пьянки, которая, по его словам, должна была стать последней перед тем, как он *снова* обратится в АА. По вине нашего доброго друга – алкоголя – мне пришлось побывать на слишком многих преждевременных похоронах.

Мы с мужем познакомились и поженились, когда учились в юридическом университете. Это случилось, когда нас окружали романтическая алкогольная дымка, мерцающие огни и цветистые обещания. Мы выделялись в своем классе, будучи единственной парой молодоженов. Мы работали и отдыхали на всю катушку, ходили в походы, катались на лыжах, устраивали невероятные вечеринки для своих утонченных друзей и гордились тем, что не принимаем наркотиков. На деле, от этого меня удерживал страх – страх, что меня не позовут в бар (особый, для юристов), если меня арестуют за запрещенные уличные наркотики. Но что еще более важно, моим лучшим другом был чудотворный, всемогущий алкоголь, и я его просто обожала.

До четырех лет я жила над таверной и видела пьянствующих людей. Моя мать работала на родственников, которые тоже жили над таверной, и за мной присматривал тот, у кого было на это время. Невзирая на мои мольбы, мама вышла замуж за одного жестокого человека, и, когда мы переехали, моя прежняя жизнь в таверне стала казаться райской по сравнению с новой. Я постоянно сбегала в таверну, пока ее не снесли. Я до сих пор с нежностью смотрю на изображения того места.

В четырнадцать лет я впервые выпила, что закончилось визитом в наш дом полицейского. К восемнадцати годам я пила уже каждый день, а в двадцать один у меня состоялся первый загул длиной в год. Его я провела во Франции и потому условно называла годом учебы за границей. Домой я вернулась очень больной и пьяной. Через несколько месяцев я как-то ночью отправилась в постель с

бутылкой скотча и решила поступить в юридический университет. Моя философия была такова: если у тебя проблемы, возьми себе что-нибудь еще более трудное, чтобы «показать им всем». Этого было достаточно, чтобы заставить меня пить, и я пила.

В университете мы пили много пива в студенческих пабах, споря о том, есть ли у камней души, и какова сущность судебного процесса, будто до нас никто об этом не размышлял. Приступив к работе, мы с мужем с утра прилежно трудились в конторе, а потом бежали в суд, чтобы бесстрашно защищать угнетенных. Ланч был нашей тренировочной площадкой, где мы вечно пытались найти лучший марш. Обычно мы выпивали две-три порции, что было хорошим средством избавления от того неприятного ощущения, которое к тому времени прочно поселилось в моем животе. (Я не знала, что оно возникало от страха, и что я была отнюдь не бесстрашным защитником). Вторая часть дня была заполнена творческими прениями в суде. Если разбирательства заканчивались рано, мы когда возвращались в контору, а когда и нет.

По вечерам мы пили с лучшими людьми – юристами, писателями, журналистами и т.д. Все старались перещеголять друг друга, рассказывая разные истории, которые, само собой, становились все забавнее по мере того, как мы пьянели, а вечер переходил в ночь. Когда я пила, мой страх испарялся, и я становилась красноречивой и, вероятно, чрезвычайно забавной – по крайней мере, так мне тогда говорили. Через несколько лет я уже пила так много, что больше не была забавной. Но в то время выпивка, веселые истории и товарищеская атмосфера были столь же чудесны, сколь я – остроумна. Мы добирались до дома и ложились спать только в час или два ночи, а на следующий день опять вставали рано, и все начиналось сначала. Энергия и способность быстро восстанавливать силы, свойственные молодости, делали нас неуязвимыми.

К несчастью, к тому моменту, когда мы решили, что пора остепениться и, может быть, завести ребенка, наш брак распался. Мне

было двадцать восемь лет, я разводилась с мужем, все время пила и трижды в неделю посещала психиатра, пытаюсь решить свою проблему, в чем бы она ни заключалась.

Обратившись в частную клинику и начав участвовать в программе контролируемого употребления алкоголя, я думала, что частично ее решила. Во время обязательного для начала тридцатидневного периода воздержания я связала крючком огромный пиджак ряд за рядом, засиживаясь допоздна. «Еще один ряд!» – говорила я, сжимая зубы, чтобы не выпить. Кроме того, этот месяц помог мне получить работу получше, в корпоративной сфере, подальше от всех этих пьянствующих юристов; вдобавок, я поселилась в новом трехэтажном доме с четырьмя спальнями. Как раз то, что нужно одинокой женщине! Благодаря этому я перестала посещать психиатра. Более того, за это время я разорвала одни нездоровые отношения, в которых воссоздавалось насилие, наполнявшее мое детство.

Невероятно, но в этот короткий период воздержания я не развивала свою возросшую способность управлять своей жизнью с отсутствием в ней выпивки. Впрочем, в долго-срочной перспективе это ничего не значило, потому что я, к сожалению, снова начала напиваться. Я помню, как не могла отвести глаз от того первого бокала вина, который мне позволили выпить в день, когда мой тренер сообщил мне, что я готова начать пить в контролирующей манере. У меня буквально текли слюнки.

Много стаканов спустя я перепробовала все средства, которые только могла откопать: других врачей, разных психиатров (мне вечно казалось, что следующий решит мою проблему), таблетки, упражнения для релаксации, кучу книг для самопомощи – от Фрейда до Юнга, всевозможные современные техники. Разумеется, все было без толку, потому что, в конце концов, я все равно напивалась.

И вот настал день, когда я поняла, что не могу больше с утра тащиться на работу и тратить половину всей дневной энергии на

ытие того факта, что я – кое-как функционирующая пьяница. Работая дома, я пила, пока не отключалась. Затем посреди ночи просыпалась, трясаясь от страха, слушала радио и доставала телефонисток всего мира. На рассвете, наконец, впадала в дрему – и просыпалась перед тем, как зазвенит будильник и все начнется заново. Я не могла поддерживать никаких значимых отношений с мужчинами, не встречалась с друзьями и почти не бывала на светских мероприятиях, потому что никогда не могла быть уверена, что не опоздаю. Моя жизнь все больше ограничивалась работой и распорядком спиртного дома, и последнее начинало преобладать над всем остальным.

Однажды во время ланча я так страдала от похмелья, что позвонила подруге и всплакнула. «Я перепробовала все, и ничего не помогает», – пожаловалась я, перечислив ей всех своих докторов и разнообразные методики. Я забыла, что тринадцать лет назад, когда мне было двадцать один, я, после того, как проснулась однажды утром в незнакомом месте, сходила на несколько собраний анонимных Алкоголиков. Тогда я только начала учиться в юридическом университете и большую часть времени испытывала страх, потому что много выпивала, чтобы его подавить, но чувствовала себя хуже. Понятия не имею, что заставляло меня возвращаться на собрания. Однако на собраниях той группы, на которую я ходила, не было молодых людей, и все изумлялись тому, какой юной и свежей выгляжу. (Когда я снова пришла в Сообщество тринадцать лет спустя, никто больше этого не говорил).

Моя подруга порекомендовала мне обратиться к одному ее знакомому, который был членом АА, и я согласилась позвонить. Она сказала: «Может быть, он сам тебе позвонит». Именно это и случилось, потому что к вечеру я уже чувствовала себя лучше и не нуждалась в иной помощи, кроме пары стаканов. Но он постоянно названивал и надоедал мне своими предложениями

ри или четыре раза в неделю, я подумала: «Бедняга, не может приумать себе занятие получше». Как скучно он, должно быть, живет, если бегает по собраниям и совсем не пьет! Действительно, скучно: никаких тебе пляшущих стен, падений с лестницы, регулярных оездок на машине скорой помощи, разбитых машин и т.п.

Мое первое после возвращения в АА собрание проходило в не о сезону жаркий июньский вечер, однако в комнате, находящейся подвальном этаже церкви, не было видно никаких прохладительных напитков. Там было так накурено, что лошадь бы задохнулась (сегодня ситуация гораздо лучше). Какая-то фанатичка с улыбающимися ясными глазами принялась с жаром объяснять мне, что них есть эта важная книга, которую мне следует купить. Думая, го они рекламируют ее ради денег, я твердо заявила: «Я дам вам энги, но ваша книга мне не нужна!» Эта фраза приблизительно одыхивает мое отношение к программе АА и объясняет, по-эму я в течение нескольких последующих месяцев продолжала ьанствовать, хотя каждые несколько дней тащилась на собрание. , бывало, грозно смотрела на большую бутылку водки, стоящую меня в буфете на кухне, и говорила: «Ты меня не победишь!» Но всегда проигрывала битву и напивалась.

Последнее мое похмелье пришлось на пятницу, предшествующую длинным летним выходным. Я с трудом продержалась тот энь, чувствуя себя маленькой и безнадежной, скрывая дрожь зоиx рук, когда приходилось подписывать документы, и еле во-эчая языком на совещаниях. Вечером, после тяжелого рабочего яя, проведенного в агонии, я плелась по пустынной улице, раз-ышляя о том, что всем людям в мире, кроме меня, есть куда пойти а этих выходных, и, более того, есть с кем.

Первое отличие того вечера ото всех других заключалось в том, го я не направилась ни прямоком в бар, чтобы промочить горло, и домой, прихватив неизменно огромное количество выпивки

где, как ни странно, тоже не выпила. Мне было так плохо после вчерашнего, что я вынуждена была оставить попытки поплавать. Поэтому я завернулась в халат и два часа просидела в темном углу раздевалки, отчаянно жалея себя.

Не знаю, что произошло за эти два часа, но ближе к восьми вечера я вскочила, быстро натянула одежду и помчалась на собрание, куда до этого идти не собиралась. Похоже было, будто меня ударили по голове невидимым молотком, и мой мозг перевернулся, потому что это собрание показалось мне радикально отличающимся от последнего, на котором я была. Присутствующие казались веселыми и оживленными; тех чудаков, которые раньше сюда приходили, не было; выставленные на продажу книги выглядели действительно интересными. Я купила книгу «Анонимные Алкоголики», внимательно слушала, а затем впервые осталась попить кофе с этими людьми и послушать их еще.

Позже, придя домой, я ощутила в своей комнате чье-то присутствие, несмотря на то, что жила одна. На следующее утро я поняла, что мне не нужно пить. Вечером я отправилась на собрание, посвященное Второму Шагу, который гласит: «Мы пришли к убеждению, что Сила, превышающая нашу собственную, может вернуть нам здравомыслие». И я говорила о Боге, том самом, который оставил меня, когда я была очень маленькой, очень напуганной, и мне было очень больно. В последующие недели и месяцы я делала все, что мне рекомендовали. Каждый день ходила на собрания, читала литературу. Нашла себе спонсора, который посоветовал мне каждое утро выделять несколько минут на молитву и медитацию или хотя бы на то, чтобы спокойно посидеть, прежде чем начать ежедневную беготню. Поскольку я гордилась тем, что придерживаюсь интеллектуального принципа – не относиться пренебрежительно к тому, что еще не исследовала, – я старалась держать свой разум открытым, что бы мне не говорили и каким бы глупым мне это не казалось. Вероятно, это-то и спасло мне жизнь.

Я присоединилась к группе, которая устраивала собрания в деловой части города, неподалеку от моего офиса, и к тому же в 17.15, то есть сразу после того, как мой рабочий день заканчивался. (До восьми вечера я бы не продержалась). Вскоре я стала участвовать в служении. Мне дали банковские книги, заметки с планерок и разнообразные инструкции и сказали, чтобы я делала все необходимое для поддержания функционирования группы. Я выполняла эту работу довольно долго. Кроме того, я ввела регулярные планерки и нашла новичка- энтузиаста, на которого, в конце концов, возложила бумажную работу.

В первые дни у меня было много проблем, но, в чем бы они не состояли, мне постоянно говорили, чтобы я стремилась к дальнейшему духовному развитию, а это меня не интересовало. Мне также говорили, что моя задача здесь, на земле – быть максимально полезной Богу и окружающим, и это тоже меня особо не интересовало. Однако я ничего не говорила, а только слушала и продолжала ходить на собрания. Я посещала главным образом те из них, на которых обсуждали Шаги. Там я слушала рассказы других о том, как они применяют Шаги, о Большой Книге, о нашем эгоизме и помощи другим. Иногда я думала, что эти собрания – чистое сумасшествие, часто – что они скучны, но все равно слушала и пыталась понять.

Вскоре после того, как моего друга задавил пьяный водитель, ехавший не по той стороне шоссе, один водитель грузовика на собрании поведал нам о том, как проезжал в пьяном виде большие расстояния. Я испытывала ужас и отвращение, пока не вспомнила, что сама, бывало, садилась за руль, когда не могла идти прямо. Когда мой друг погиб, мои товарищи по АА сказали: «Не пей! Не пей! Иди на собрание!» Я пошла и, сидя там, всхлипывала и скрежетала зубами, но не выпила.

У меня развилась такая же навязчивая потребность в АА, как раньше – в алкоголе. Это было необходимо, потому что мне со-

ветовали проводить на собраниях столько же времени, сколько я потратила на пьянку. Я посещала всевозможные мероприятия АА и была поглощена изучением программы. Я слушала записи бесед об АА. Читала и перечитывала литературу. Писала письма людям, которые не имели возможности ходить на собрания, и делилась с ними услышанным на собраниях, которые посещала. Это помогало мне запомнить то, что я узнала, а мои рассказы помогали кому-то еще. Однажды я написала мужчине, который получил мое письмо в тот самый день, когда по его вине в аварии погиб человек; а в такой ситуации он, несомненно, очень нуждался в поддержке.

Прошло уже много лет, но, хотя алкоголь больше не является частью моей жизни и я не испытываю к нему навязчивой тяги, иногда я все же начинаю думать о том, каково на вкус хорошее вино и какое действие оно может на меня оказать. Как говорил мой спонсор, такие мысли – как красные флажки, которые сигнализируют о том, что что-то пошло не так, что я превысила свой лимит трезвости. Значит, пора вернуться к началу программы и посмотреть, что нужно изменить. Эти особые отношения с алкоголем останутся у меня всегда, и он будет ждать возможности снова меня соблазнить. Но, если я по-прежнему буду активным членом АА, я буду защищена.

Когда я стала вести трезвый образ жизни, тяжелее всего мне пришлось с собственным гневом и тем насилием, которое я перенесла в детстве. Я, насколько могла, простила своих обидчиков, но мой разум, похоже, никогда не забывает.

Многие годы я с благодарностью принимала постороннюю помощь, потому что мне говорили, что мое пьянство – лишь симптом более глубоких проблем. Тем не менее, несмотря на старание многих специалистов помочь мне, я знаю, что никогда бы не выздоровела от последствий пережитого насилия и алкоголизма без Двенадцати Шагов АА, которые будто специально подогнаны под таких людей, как я.

Что столь же важно, я верю, что выздоровела благодаря милости Высшей Силы, невзирая на то, что, когда пришла в Анонимные Алкоголики, была очень сердита и не хотела иметь ничего общего с Богом. На деле, мне не нужно было искать Его. Нужно было просто держать свой ум открытым, и тогда духовное начало само меня нашло.

Когда я была трезва уже пять лет, я встретила в АА одного мужчину, который тоже был трезв пять лет. Он сказал, что камни в моей голове подходят под дыры в его. Сегодня у нас есть дочка, которая ни разу не видела родителей пьяными, но зато видит, как они пытаются помочь другим в Сообществе Анонимных Алкоголиков. У нас есть прекрасный дом и трезвая семья, и мы живем в районе, где много групп АА и наших друзей по Сообществу. С того первого собрания я прошла длинный-длинный путь, а лучше быть и не могло.

(15)
ПЬЯНИЦА, КАК И ВЫ

Чем больше он слушал на собраниях, тем лучше понимал историю собственного пьянства.

Обычно наши истории начинаются с повествования о том, какими мы были, что с нами произошло, и какими мы стали. Что касается меня, ничего интересного не было – никаких проблем, никаких особенных событий. По крайней мере, я так считал. Только гораздо позже, когда я начал слушать других людей и их рассказы о том, что, когда и как с ними происходило, я осознал, что подобное бывало и у меня.

Моя история начинается с середины. Что случилось? Мы с семьей были у родственников, на ритуальной еврейской церемонии обрезания. После церемонии и обеда я заснул. Когда пришло время уезжать, меня разбудили. Домой мы ехали очень тихо. Моя жена и двое детей ничего не говорили. Только позже в тот день я узнал, в чем проблема.

Когда они пришли, чтобы меня разбудить, я стал очень агрессивным и напугал их. Они боялись, что я их побью. Вот в чем было дело. Я понял, что нужно что-то делать. Невестка моей жены, социальный работник, предложила нам обратиться к консультанту. Я счел это хорошей идеей. У меня безо всяких на то причин бывали приступы беспокойства. Раньше я запросто демонстрировал продукцию корпорации, на которую работал, любым важным лицам; теперь же даже менее ответственные презентации вызывали у меня трудности.

Кроме того, для меня стало проблематичным находить техников, готовых на меня работать. Когда-то я имел возможность выбирать, потому что людям нравилось со мной сотрудничать, а мои проекты были интересными, полными новых идей. Я всегда

был вспыльчивым, но теперь совершенно терял над собой контроль. Например, я мог колотить стулом по своему письменному столу.

Что было для меня самым серьезным, я размышлял о самоубийстве. У меня был настоящий план – подстроить несчастный случай, который не вызвал бы подозрения у страховой компании. Итак, в момент просветления я решил, что неплохо бы обратиться к кому-нибудь за помощью. Если я еще и не съехал с катушек, то был очень к тому близок.

Мы с женой нашли в местном агентстве, предоставляющем различные услуги еврейским семьям, социального работника-психиатра. Она беседовала с нами обоими одновременно, затем с каждым индивидуально, потом – опять вместе, и так далее. На совместных беседах мы работали над нашими межличностными отношениями. Когда же она консультировала меня в отдельности, она постоянно заговаривала об алкоголе. Не знаю, почему она это делала. Я пил, но не так много. Я никогда не упоминал об этом, разве что, может, в ответ на ее вопрос бросил: «Да, я употребляю спиртное». Проблема была не в этом, а в совсем других вещах. Как-то она задала мне ряд вопросов из одной брошюры, на которые я честно ответил. Она пришла к выводу, что я, возможно, пью слишком много, и мы посвятили обсуждению этой темы несколько бесед.

Однажды она спросила, могу ли я ограничиться пятью стаканами в день. Я сказал: «Конечно». Каково же было мое удивление, когда я обнаружил, что не могу. Это должно было стать первым намеком на ее правоту, но тогда мне это и в голову не пришло.

Затем я додумался до умного решения. Ведь у меня несколько ученых степеней, а уж человек с таким высоким интеллектом был способен решить эту проблему. Идея заключалась в том, чтобы откладывать первый стакан на возможно более позднее время, а после последнего сразу ложиться спать. Это сработало, и я ска-

зал консультанту, что легко могу придерживаться нормы в пять стаканов в день. Однако она заявила, что, если приходится что-то контролировать, значит, оно вышло из-под контроля.

Как-то она порекомендовала мне попытаться вообще не пить один уик-энд. Я согласился. Она также посоветовала мне на это время отправить детей куда-нибудь, потому что я могу стать раздражительным.

Раньше я смотрел много ночных фильмов; это был мой способ расслабиться, пропустив несколько стаканчиков – привычка, которая появилась у меня в вечерней школе, когда я весь день работал, а ночами изучал химию. И я видел киноверсии того, что происходит с людьми, у которых проблемы с алкоголем: «Потерянный уик-энд», «Дни вина и роз» и другие. По этой причине я нервничал, опасаясь, что впаду в бешенство, потеряю самообладание и, возможно, стану агрессивным, как говорила жена. Поэтому мы собрали детей и выпивку (всю) и отвезли к родителям жены.

К моему изумлению, уик-энд прошел благополучно, и на следующей беседе я сообщил об этом своему консультанту. Она спросила: «А что насчет собрания?» Я переспросил: «Какого собрания?» Она сказала: «Собрания АА». Я удивился: «Какое еще собрание АА? Мы никогда об этом не говорили». Она напомнила, что я согласился сходить на собрание АА, и достала расписание собраний. Она объяснила разницу между открытыми и закрытыми собраниями. Я остановился на том, что, на мой взгляд, мне подходило – дискуссионной группе для мужчин. Я подумал, что там будут люди, подобные мне, и к тому же время было удобное. Первое собрание из списка было в воскресенье, а по воскресеньям я никогда не начинал никаких дел. По понедельникам я чувствовал себя слишком разбитым. По вторникам я смотрел старые фильмы, так как я их большой любитель. Итак, я решил сходить на собрание в среду.

Собрание прошло хорошо. Мы обсуждали проблему одного человека, чью анонимность нарушил его доктор. Присутствующим

ние говорили ему разные вещи, которые мне казались бессмысленными, вроде «Живи и давай жить другим», «Не напрягайся», «Каждый раз – только один день», «воспользуйся Молитвой о упокоиствии», «поговори со своим спонсором». Все высказывались по кругу, и, наконец, подошла моя очередь. Поскольку нас называли себя алкоголиками, мне было не слишком трудно представиться и сказать «Привет, я – алкоголик». Я посоветовал парню просто обратиться к другому доктору. Он горячо поблагодарил меня, а после собрания сказал, что так и сделает и чтобы я пришел на следующей неделе.

Во время собрания кто-то сказал, что мы проводим слишком много времени за столами для дискуссий, в то время как нам следовало бы больше сидеть за столами для новичков. Поэтому в следующий раз я сел за стол, где говорили о Первом Шаге. Обсуждение было очень интересным. Я не считал себя «бессильным перед алкоголем», но знал, что «моя жизнь стала неуправляемой».

Однажды мы заговорили о том, когда начали пить, и я заявил, что пью всю свою жизнь. Действительно, мне впервые дали выпить на церемонии обрезания, которая обычно проводится, когда мальчику всего восемь дней. Поэтому я сказал, что все мальчики-евреи начинают пить очень рано. Мне пришлось признать, что после той церемонии мне давали только обычные молоко и сок до тех пор, пока я не стал сидеть за столом вместе со всей семьей, и тогда в каждую пятницу вечером было вино. Разумеется, некрепкое – нам давали сладкое вино и сельтерскую, и я пил немного. Мне оно не нравилось. Позже я услышал такое определение человека, выпивающего в компании: это тот, кто может пить, а может и не пить.

Когда мне было около десяти лет, мы вместе со всей родней после бармицвы моего двоюродного брата отправились в дом бабушки, чтобы отпраздновать событие. Там я впервые выпил по-настоящему. Все взрослые подошли к столу выпить шнапса.

Там стояли бутылки с разнообразным спиртным и малюсенькие стаканчики, и каждый взял по одному, и я тоже.

Жидкость оказалась приятной – мягкой, теплой и чудесной! Мне понравилось, и я вернулся взять еще. Второй стакан был не столь чудесен – он шел не мягко, а обжигал горло.

После этого я стал пить, что, когда и где только возможно. Но много, не часто, но все равно не так, как другие десятилетние! Обсуждая Первый Шаг, мы выяснили, или они выяснили, что это было поведение, характерное для алкоголика – выпить порцию спиртного и тут же вернуться за второй. Теперь я осознаю, что ни разу в жизни не ограничивался всего одним стаканом.

Как-то раз заговорили о том, кто, сколько пил, и один парень сказал, что поглощал столько-то пива; следующий назвал количество выпиваемых им прежде рюмок; еще один упомянул смешанные напитки, о которых я и не слышал; другой признался, что выпивал столько-то пинт алкоголя, и так далее. Когда подошел мой черед, я сказал, что не знаю. «Ух ты, так много?» – удивились они. «Нет», – ответил я. Я имел в виду, что не считал. Я пил, главным образом дома, наливая некоторое количество в высокий стакан, поглощая содержимое и несколько раз повторяя процесс. «Хорошо, и сколько раз ты доливал?» – поинтересовались они. Я опять ответил, что не знаю.

Кто-то решил зайти с другого конца и спросил, сколько спиртного я покупал. Я сказал: «Ну, я каждый день заезжал в винный магазин и покупал бутылку». «Понятно», – ответил он. – «А сколько у тебя оставалось к концу недели?» Тут-то он меня и поймал. «Ничего не оставалось». Тогда он произнес: «А, парень, выпивающий по бутылке в день». Больше мне не удалось вставить ни слова – на том и порешили, несмотря на мои возражения.

Я раз в неделю посещал консультанта, и раз в неделю ходил на это собрание, и дела мои шли все лучше. Однажды я увидел,

как кому-то вручали значок за то, что он продержался трезвым десятисто дней. Я решил, что мне такой не нужен.

И я решил поставить над собой эксперимент, когда сяду в самолет (он казался мне безопасным местом). Если смогу выпить всего один стакан, значит, я не алкоголик – алкоголики на такое не способны. Итак, когда подошла стюардесса и спросила, не желаю ли я выпить, я сказал: «Да». Она вылила в стакан содержимое двух маленьких бутылочек («Спасибо, льда не нужно») и двинулась дальше по проходу. На обратном пути она поинтересовалась, не желаю ли я еще, и я опять сказал: «Да». Я пил весь полет – до обеда, во время него и после. Когда мы уже приближались к пункту назначения, я полез в карман за ручкой, чтобы сделать запись в книге отзывов, и нащупал какой-то предмет. Я достал его, чтобы пощупать, что это такое, и оказалось, что это – тот самый талисман АА. Он напомнил мне, что я сейчас делаю. И у меня возникла мысль: «Надо же, а парни из моей группы были правы – я бессилен перед алкоголем». Я положил талисман обратно в карман и с того дня до сегодняшнего, хотя прошло уже около пятнадцати с половиной лет, не испытывал позыва выпить.

Когда я в следующий раз пришел на собрание, я рассказал ребятам о произошедшем. Не знаю, почему – для прежнего меня было нехарактерно признаваться в чем бы то ни было. Их волновало только одно – продолжаю ли я пить. Я сказал, что нет. Я опасался, что они заберут у меня талисман, но они лишь спросили, что я теперь собираюсь делать. У меня не было по этому поводу никаких идей, однако у них они были. Они сказали, что мне нужен спонсор, и я нашел себе спонсора. Они посоветовали мне посещать больше собраний, и я спросил: «Сколько?» Они ответили, что мне следует просто ходить на собрания в те дни, когда я мог бы выпить. Кроме того, мне сказали, что нужно идентифицировать себя с другими, а не сравнивать. Я не понял, что имеется в виду. В чем разница? Мне объяснили, что идентификация означает попытку

разглядеть, в чем я схож с окружающими. Сравнение же предпосылает поиск различий, который обычно сводится к выяснению, в чем я лучше других.

Как-то мы беседовали о моментах духовного пробуждения. Каждый коротко рассказал о том, что и при каких обстоятельствах с ними произошло. Когда подошла моя очередь, я сказал, что у меня еще не было подобного опыта, но я открыт для него.

Тут сразу два человека заговорили одновременно. Они попросили меня повторить то, что я им говорил о том самом полете. Я сказал: «Ну, я пил, а талисман напомнил мне о том, что я наделал. Тогда я решил, что я бессилен перед алкоголем и не могу больше пить, и потому перестал». Один парень произнес: «Ну вот. Чего же ты еще хочешь?» Я спросил: «А как же обещанная вспышка ослепительного света?» Он ответил: «Загляни в Большую Книгу. В Приложении разъясняется, что такое «резкое изменение» и «постепенное изменение», и говорится, что ослепительная вспышка бывает не у каждого». Я сказал: «А, так вот оно что – это и было мое пробуждение?» «Да», – ответили мне, – «Что же тебе еще нужно?» На самом деле я хотел испытать нечто более яркое. Мой спонсор, как он часто это делал, произнес: «Итак?» И я услышал, как мой голос ответил: «Ладно, если это оно и есть, то и так пойдет». «И так пойдет?» – удивился он. – «Да это же больше и лучше, чем в большинстве случаев, и, что еще важнее, это сработало. Ты остановился и не стал продолжать».

Да, это действительно работало. Я остался в Сообществе Анонимных Алкоголиков на достаточно долгий срок, чтобы изучить программу и начать каждый день применять ее принципы во всех своих делах.

Последним большим препятствием для меня было закрытие собрания чтением Молитвы Всевышнему. Будучи евреем, я испытывал при этом дискомфорт и потому решил обсудить этот вопрос со своим спонсором. Я пожаловался ему: «Меня беспокоит Молитва

Исвышнему. Мне не нравится читать ее». Он поинтересовался: «В чем проблема?» – «Ну как, я же – еврей, а это – не еврейская молитва». – «Хорошо, тогда читай ее на еврейском». – «Но это все равно будет Молитва Всевышнему». – «Ладно», – сказал он. «Тогда прочти какую-нибудь другую молитву, которая тебе нравится. Твоя Высшая Сила, как бы ты ее ни называл, помогает тебе, и тебе нужно сказать ей «спасибо».

Это был для меня большой шаг; я наконец-таки начал отделять религиозный аспект своей жизни от духовной программы АА. Теперь я вижу между ними огромную разницу: религия – это ритуал, и он у каждого из нас свой, а духовность – это наше отношение к своим поступкам. Духовность – мой личный контакт с моей личной Высшей Силой, как я Ее понимаю.

Вся моя жизнь переменялась. Я нашел новую работу, потом решил ее оставить и открыл собственный бизнес. Мне удалось добиться, чтобы оба моих сына, закончив колледж, поступили в хорошие университеты. Раньше у старшего была великая страсть – во время каникул путешествовать автостопом, чтобы держаться подальше от дома; теперь он регулярно приезжает к нам и привозит с собой друзей. Младший тоже часто приезжает домой и регулярно звонит.

Моему браку больше ничто не угрожает, и мои отношения с женой сейчас лучше, чем когда-либо. А самое лучшее еще впереди. Всем этим и многим другим я обязан Сообществу и программе.

(16)
ОТВЕТ – В ПРИНЯТИИ

Этот доктор не считал, что попался на крючок – он думал, что просто прописывает себе рекомендуемые медициной лекарства от своих многочисленных недугов. Его ключом к свободе стало принятие.

Если и был кто-то, кто пришел в АА по ошибке, так это я. Мне здесь было совсем не место. Даже в самые дикие моменты мне никогда не приходило в голову, что мне может понравиться быть алкоголиком. Когда я был ребенком, моя мать не могла и представить, что я захочу стать председателем на собрании АА. Я не только не думал, что быть алкоголиком – это хорошо, но и совершенно не считал, что у меня проблемы с алкоголем! Разумеется, у меня были *проблемы*, самые разнообразные. Моя позиция была такова: «Если бы у вас были такие же проблемы, вы бы тоже пили».

Главные из них были связаны с моим браком. «Будь у вас такая же жена, вы бы тоже пили». Когда я попал в АА, мы с Макс были женаты уже двадцать восемь лет. Вначале мы жили хорошо, но с годами, по мере того, как она проходила различные стадии, характерные для родственника алкоголика, отношения ухудшались. Сначала она говорила: «Ты меня не любишь. Почему ты этого не признаешь?» Позже – «Я тебе не нравлюсь. Почему ты этого не признаешь?» А когда ее болезнь достигла крайней стадии, она кричала: «Ты ненавидишь меня! Ненавидишь! Почему ты этого не признаешь?» И я признал.

Я очень хорошо помню, как сказал ей: «В мире есть лишь один человек, чей характер я ненавижу больше, чем твой, и этот человек – я». Она немного поплакала и пошла в постель; это был единственный способ реагировать на проблемы, который у нее еще

остался. Я тоже немного поплакал, а затем налил себе еще один стакан. (Теперь нам больше не приходится так жить).

Макс дошла до этого не потому, что мне было все равно. Напротив, я, пожалуй, слишком беспокоился о ней. Я направлял ее к четырем психиатрам, один за другим, но не один из них не помог отрезвить меня. Кроме того, я водил по врачам и наших детей. Помню, однажды даже нашей собаке поставили психиатрический диагноз. Я орал на Макс: «Что ты имеешь в виду, говоря, что «собаке просто нужно больше любви»? Скажи этому тупице, кошачье-собачьему доктору, что он – не психиатр с Беверли Хиллз. Все, что я хочу знать – почему эта псина мочится мне на колени каждый раз, когда я беру ее на руки?» (С тех пор, как я присоединился к АА, собака больше ни разу не намочила мне брюки – впрочем, как и я!) Чем сильнее я наседал на Макс, тем хуже ей становилось. Поэтому, когда все кончилось психиатрической лечебницей, я не так уж удивился. Зато я был действительно изумлен, когда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался.

Я начал пить в первые годы своей учебы в фармацевтической школе, чтобы заснуть. Проведя весь день в школе, проработав весь вечер в нашей семейной аптеке и прозанимавшись до часу или двух ночи, я не мог нормально заснуть, потому что все выученное крутилось у меня в голове. Я валялся на кровати в полусне, а утром чувствовал себя усталым и с трудом соображал. Однако я нашел выход: позанимавшись, я выпивал пару бутылок пива, прыгал в кровать, быстро засыпал и просыпался с ясной головой.

Я пил на протяжении всей своей учебы в различных заведениях и везде получал награды за отличную успеваемость. Я окончил фармацевтическую школу, аспирантуру, медицинский университет, интернатуру, прошел специализацию, и, наконец, приступил к практике. И, по мере того, как я проходил через все это, я все больше пил. Но я думал, что это потому, что у меня появляется все больше обязанностей. «Если бы на вас лежала такая же от-

ветственность, если бы вы так же нуждались во сне, как я, вы бы тоже пили».

Я предавался пьянству после работы. Я помню, как очнувшись посреди ночи, обнаружил, что нахожусь на больничной парковке и одной ногой стою на земле, а второй – в машине, и не мог понять, какая из них – ведущая. Помню, как пришел в себя с телефонной трубкой в руках и осознал, что до этого встал с постели, включил свет, ответил на звонок и поговорил с пациентом. Я не знал, сказал ли я ему, чтобы он скорее приехал в больницу, а я ему там встречу, или же посоветовал принять две таблетки аспирина и позвонить мне утром. С такой проблемой на уме я не мог снова заснуть, поэтому уселся перед телевизором и стал смотреть старые фильмы по ночному каналу и пить.

Чем больше проходило времени, тем короче становился мой сон под влиянием алкоголя; мне приходилось много раз за ночь выпивать, чтобы снова заснуть. Но пить по утрам я так и не начал. Напротив, в пять утра я останавливался. Если было без одной минуты пять, я снова глотал спиртного, чтобы заснуть. Если же была одна минута шестого, я вставал и мученически терпел весь день. Мне становилось все труднее вставать по утрам. Однажды я задался вопросом, что бы я сделал для пациента, который чувствовал бы себя так же паршиво. И сразу же нашел ответ: я дал бы ему что-нибудь, что придало бы ему большую энергию.

Итак, я начал принимать стимуляторы орально и вкалывать их себе. Дошло до того, что мне требовалось сорок пять миллиграмм фенамина длительного действия и сорок пять – короткого, просто чтобы выбраться утром из постели. В течение дня я принимал еще, чтобы достигнуть более высокого уровня энергичности, а потом – еще, чтобы удержаться на этом уровне; когда же я переставал с этим, то использовал транквилизаторы, чтобы мое состояние выравнилось. Временами стимуляторы влияли на мой слух: я не мог слушать достаточно быстро, чтобы улавливать, что

говорю. Бывало, я думал: «Ну, и зачем я снова это говорю? Ведь и уже трижды повторился!» Тем не менее, я не мог уследить за своим языком.

В качестве успокоительного средства я просто обожал внутривенно применять демерол; но, вколов себе морфина, работать было трудно. После инъекции у меня непрерывно чесался нос, и потому одна рука была постоянно занята; кроме того, у меня бывали внезапные неконтролируемые позывы на рвоту. Кодеин, перкодан и транквилизаторы не имели на меня сильного действия. Однако одно время я делал себе уколы пентотала, чтобы заснуть. Эту штуку использует хирург, когда вводит вам в вену иглу и говорит: «Считайте до десяти», и вы засыпаете, не досчитав до двух. Я мгновенно проваливался в забытие, и это казалось мне похитительным. Я считал, что не могу делать себе инъекцию, лежа в постели под взглядами детей и жены, и потому держал наркотики в сумке, сумку – в машине, а машину – в гараже. По счастью, гараж был пристроен к нашему дому. Там я вводил иглу в вену и пытался точно подсчитать, сколько нужно пентотала, чтобы он пересилил действие стимуляторов, с учетом снотворного и без учета транквилизаторов. Этого количества должно было быть как раз достаточно, чтобы я успел вытащить иглу, сорвать жгут, швырнуть его в машину, захлопнуть дверцу, добежать до спальни и плюхнуться в постель, прежде чем засну.

Судить о норме было трудно. Как-то ночью мне пришлось трижды проделать эту процедуру, чтобы поспать. После этого я, наконец, решил завязать с подобными веществами. Но для этого я вынужден был убрать их из своего дома и машины. В конце концов, я сделал то же самое с алкоголем и всеми таблетками. Я был неспособен отказаться от них, пока они имелись у нас. Если они были рядом, я всегда находил причину, по которой они мне необходимы – особенно таблетки. Я ни разу в жизни не принимал транквилизатор, болеутоляющее или стимулятор из-за

пристрастия к ним. Я всегда их использовал, потому что у меня был симптом, который могла облегчить только эта конкретная таблетка. Таким образом, каждую из них я прописывал себе по медицинским показаниям.

Таблетки вызывают у меня не желание их проглотить, а симптомы, которые требуют принять что-нибудь, чтобы получить облегчение. Так как я был врачом и фармацевтом, выросшим в доме-аптеке, то имел лекарства от всех недугов, а их у меня было много.

Сегодня я нахожу, что не могу работать по программе АА, когда принимаю таблетки, и не могу даже держать их в доме на самый крайний случай. Я не могу сказать: «Да будет воля Твоя» и принять таблетку. Я не могу сказать: «Я бессилен перед алкоголем, но твердый алкоголь употреблять можно». Я не могу сказать: «Бог, возможно, вернет мне здравомыслие, но, пока Он этого не сделал, я буду контролировать себя с помощью таблеток». Мне недостаточно было просто завязать с алкоголем; чтобы оставаться трезвым и чувствовать себя комфортно, мне нужно было отказаться от любых химических веществ, изменяющих сознание и настроение.

Дважды я решал весь уик-энд абсолютно ничего не принимать. И оба раза в воскресенье утром бился в конвульсиях. В каждом из случаев реакция моя была одинакова – так как предыдущим вечером я ничего не пил, значит, алкоголь здесь ни при чем. Невролог, которого я посещал, не догадывался спросить у меня, пью ли я, а я не догадывался сказать ему. Поэтому он не мог определить причину этих судорог и решил отправить меня в специализированную клинику. Мне показалось, что сначала мне нужна консультация. Случилось так, что я был лучшим диагностиком из известных мне тогда, и я, определенно, знал особенности своего случая лучше кого бы то ни было. Итак, я присел сам с собой и проанализировал факты, стоящие за судорогами: личностные изменения, ежедневные головные боли, ощущение надвигающейся

были, чувство приближающегося сумасшествия. И тут мне все стало ясно: у меня – опухоль мозга, я умру, и все будут меня жалеть. Рекомендованная неврологом клиника показалась мне подходящим местом, чтобы подтвердить мой диагноз.

Через девять дней тестирования меня поместили в отдельную палату с запирающейся дверью. Подумать только, туда! Именно тогда стальная дверь захлопнулась, и Макс отправилась домой, а я остался. Мне не нравилось находиться в палате для психбольных, и, уж конечно, не хотелось встречать здесь Рождество. И вот случился скандал, и врачи, в конце концов, согласились выписать меня, несмотря на медицинские показания. Макс взяла на себя ответственность за меня – после того, как я пообещал ей, что никогда больше не буду пить, принимать таблетки, ругаться и разговаривать с девушками. Мы сели в самолет и тут же затеяли грандиозное сражение по поводу того, буду ли я пить бесплатное спиртное. Макс выиграла; я не стал пить. Однако я также не желал ни разговаривать, ни есть! Так мы с женой и двумя дочерьми встретили Рождество восемь лет назад.

Когда мы приехали домой, я взял бутылку скотча и пошел спать. На следующий день Макс позвонила моему неврологу и сообщила ему, каково мнение психиатров из клиники. Он направил меня к местному психиатру, который быстро решил, что меня следует поместить в психиатрическое отделение нашей больницы. Там настаивали, что меня нужно положить в палату, но я и Макс знали, что мне нужна отдельная комната. В конце концов, она спросила врачей: «Вы осознаете, что он сидит на лекарствах, которые берет в вашей больнице?» Так я получил отдельную комнату.

Во второй в моей жизни палате для психбольных время шло очень, очень медленно. Я никак не мог привыкнуть и постоянно задавал себе вопрос: «Что такой славный парень, как я, делает в этом месте?» Вдобавок, они хотели, чтобы я плел кожаные пояса! Разве для того учился все эти годы, чтобы просто сидеть и мастерить

пояса? Кроме того, я не мог разобраться, как это делается. Мне четыре раза объясняли, и мне было неудобно попросить, чтобы повторили еще раз. (Тем не менее, я рад признаться, что, совсем недолго похажив на собрания АА, сумел сделать действительно красивую пару мокасин, а также половину сумки. В течение последующих семи лет я каждый вечер одевал эти мокасины, пока они не износились. К моему седьмому дню рождения в АА моя жена, ставшая членом Ал-Анон, преподнесла мне их в бронзированном виде. Теперь я – обладатель, возможно, самой дорогостоящей пары мокасин за всю историю человечества, и они помогают мне помнить, где я побывал).

В больнице я ухватился за идею, которой придерживался большую часть своей жизни: если я смогу контролировать внешний мир, то внутренний сам собой придет в норму. Я проводил много времени за написанием писем, записок, указаний и списков вещей для Макс, которая, помимо прочего, служила в моем офисе медсестрой. Эта писанина была призвана не дать делам застопориться, пока я заперт в своей палате. Чтобы такое проделывать, нужно быть очень больным человеком; а чтобы, как она, каждый день приходить за новым списком, нужно быть, возможно, еще более больным. (Теперь нам больше нет нужды так жить. Макс до сих пор работает вместе со мной, но мы препоручили свою волю, жизнь и работу заботе Бога. Призвав в свидетели друг друга, мы вслух произнесли слова Третьего Шага, как рекомендует Большая Книга. Жить становится все проще и легче, потому что мы стараемся действовать в противоположность моему прежнему убеждению – заботиться о своем внутреннем мире, применяя Двенадцать Шагов, и позволять окружающему миру самому позаботиться о себе).

Однажды, пока я был в больнице, ко мне подошел мой психиатр и спросил: «Как ты отнесешься к предложению поговорить с одним человеком из АА?» Я подумал, что уже помог всем паци-

гитам в палате, и у меня и без того много собственных проблем, чтобы еще и пытаться помочь какому-то пьянице из АА. Но по выражению лица психиатра я понял, что он будет просто счастлив, если я соглашусь. И я согласился, только чтобы его осчастливить. Однако очень скоро осознал, что это было ошибкой. Когда этот клоун из АА вприпрыжку вбежал в комнату и почти прокричал: «Меня зовут Фрэнк, и я – алкоголик, ха-ха-ха!», я почувствовал к нему настоящую жалость, ведь ему нечем похвастаться в жизни, кроме своего алкоголизма. Только позже он сказал мне, что он – адвокат.

Против собственных ожиданий, я в тот же вечер отправился вместе с ним на собрание, и начало твориться что-то странное. Психиатр, который до этого меня, по большому счету, игнорировал, теперь стал мной заметно интересоваться. Каждый день он задавал мне разнообразные вопросы о собраниях АА. Сперва я предположил, что он сам – алкоголик и заслал меня туда, чтобы узнать об этом Сообществе побольше. Но скоро стало очевидным, что вместо этого у него на уме наивная мысль: если он заставит меня посетить достаточное количество собраний, пока я в больнице, то я продолжу на них ходить и после выписки. Поэтому, из одного только желания его одурачить, я попросил Фрэнка ежедневно водить меня на собрания. Тот так и делал каждый вечер, кроме пятницы, когда он отправился на свидание со своей подружкой. «Чертовски хорошая дисциплина в этой организации», – подумал и пожаловался на Фрэнка психиатру, которого это, похоже, не смутило. Он просто договорился с другим человеком, который и стал водить меня на собрания по пятницам.

Наконец, меня выписали, и мы с Макс начали ходить на собрания самостоятельно. Я сразу увидел, что мне там ничем помочь не могут, но зато они, безусловно, помогали Макс. Мы сидели позади всех и разговаривали исключительно друг с другом. Это было за год до того, как я впервые выступил на собрании. Хотя

нам с самого начала понравилось, как присутствующие смеются, и слышал там много такого, что казалось мне глупым. Слово «трезвый» в моем понимании означало «пьющий, но не пьянеющий».

Когда вставал какой-нибудь крепкий, пышущий здоровьем парень и заявлял: «Я считаю день удачным, если мне удастся не пить», я думал: «Дружок, ради Бога, я могу сделать за день кучу вещей; так что же хвастаться всего-навсего тем, что не выпил!». Разумеется, в то время я все еще продолжал пить. (Сегодня для меня нет абсолютно ничего более важного, чем поддержание собственной трезвости; не выпить – это гораздо важнее любых других дел, которыми я занимаюсь каждый день).

Было похоже, что на этих собраниях только и делают, что говорят о выпивке. Это вызывало у меня жажду. Я же хотел поговорить о своих многочисленных крупных проблемах; пьянство же казалось мне мелкой проблемой. Тем более, я знал, что от воздержания «только сегодня» не будет никакого толка. Наконец, по прошествии семи месяцев, я решил попробовать. Я по сей день удивляюсь, сколь многие из моих проблем – большинство из которых, как я полагал, никак не были связаны с алкоголем – стали управляемыми или просто исчезли с тех пор, как я бросил пить.

Когда я пришел в АА, я уже покончил со всеми наркотиками и почти со всеми таблетками и несколько урезал количество употребляемого алкоголя. К началу июля я полностью исключил спиртное, а через несколько месяцев отказался от любых таблеток. Когда ушла навязчивая потребность в алкоголе, обходиться без него стало относительно легко. Однако в течение определенного времени мне было трудно воздерживаться от принятия таблетки, когда у меня наблюдался соответствующий симптом – кашель, боль, нервозность, бессонница, мышечный спазм, расстройство желудка... Но это мне удавалось все легче и легче. Сейчас я считаю, что уже использовал положенное мне количество химических веществ.

Мне значительно полегчало, когда я пришел к убеждению, что алкоголизм – болезнь, а не порок; что я пил по принуждению моего организма, хотя тогда не осознавал это; и, наконец, что трезвость не зависит от силы моей воли. Члены АА владели чем-то, что выглядело гораздо лучше того, что было у меня; но я боялся отказаться от того, что имею, в пользу нового, ведь привычное давало мне некоторое чувство защищенности.

В конце концов, ключом к решению проблемы моего алкоголизма оказалось принятие. Я провел в Сообществе семь месяцев, постепенно отказываясь от алкоголя и таблеток и считая, что программа работает не очень успешно. И, наконец, смог произвести следующее: «Ладно, Господи. Это действительно правда – я на самом деле алкоголик. Подумать только, именно я, как это ни странно, хотя я не давал на это своего разрешения! Но это так. Так что же мне теперь делать с этим?» Когда я перестал жить в проблеме и начал жить в решении, проблема исчезла. С того момента я ни разу не чувствовал навязчивой потребности выпить.

Сегодня в принятии заключено решение всех моих проблем. Когда я беспокоюсь, это происходит потому, что я считаю какого-то человека, место, вещь или ситуацию – какой-то факт своей жизни – неприемлемым для себя. Я не обрету спокойствие, пока не приму этого человека, место, вещь или ситуацию как нечто, что является именно таким, каким его на данный момент предопределил Бог. В мире ничто, абсолютно ничто не случается по ошибке. Я не мог оставаться трезвым, пока не принял свой алкоголизм. Если же я не буду полностью принимать условия, которые мне ставит жизнь, я не буду счастлив. Мне нужно сосредоточиваться не столько на том, что необходимо изменить в окружающем мире, сколько на том, что необходимо изменить во мне и в моем подходе к жизни.

Шекспир сказал: «Весь мир – театр, и люди в нем – актеры». Он забыл упомянуть, что я – главный критик. Я всегда обладал спо-

способностью видеть какой-нибудь изъян в любом человеке, любой ситуации. И я всегда был рад указать на него, потому что знал, что вы так же стремитесь к совершенству, как и я. АА и принятие дали мне понять, что даже в самом худшем из нас есть что-то хорошее, а в самом лучшем – что-то плохое, и что все мы – Божьи дети и имеем право находиться здесь. Когда я жалуясь на себя самого или вас, я жалуясь на дело рук Бога. Я заявляю, что лучше ругаюсь в жизни, чем Он.

Я много лет был уверен: самое худшее, что может случиться с таким хорошим парнем, как я – это превращение в алкоголика. Сейчас я считаю, что это – самое лучшее из всего, что когда-либо со мной случилось. Это доказывает, что я не знаю, что для меня хорошо. А если я даже этого не знаю, значит, я не знаю, что хорошо или плохо для вас и для кого бы то ни было. Поэтому мне лучше живется, если я не даю советов, не считаю себя всезнающим, и просто принимаю жизнь такой, какая она есть сегодня – в особенности собственную жизнь, какая она есть на самом деле. До АА я судил о себе по своим намерениям, в то время как мир судил обо мне по моим действиям.

Принятие помогает мне решать и семейные проблемы. Сообщество АА словно дало мне новую пару очков. Мы с Макс женаты вот уже тридцать пять лет. До нашей свадьбы, когда она была застенчивым, худеньким подростком, я смог разглядеть в ней то, что не всегда замечали другие – красоту, очарование, веселость, приятность в общении, чувство юмора и много других прекрасных качеств. Похоже было, что, в отличие от Мидаса, чье прикосновение обращало в золото все что угодно, я обладал разумом, подобным увеличительному стеклу, который увеличивал все, на чем концентрировал свое внимание. Шли годы, и, по мере того, как я все больше думал о Макс, ее достоинства все возрастали. Мы поженились, и все ее положительные черты становились для меня все более очевидными, и мы становились все счастливее и счастливее.

Но затем, когда я начал все больше и больше пить, алкоголь, похоже, повлиял на мое зрение. Вместо того, чтобы продолжать видеть в своей жене хорошее, я начал обращать внимание на ее недостатки. И чем больше я на них сосредоточивался, тем серьезнее и многочисленнее они становились. Каждый изъян, на который я ей указывал, начинал увеличиваться в размерах. Каждый раз, когда я говорил ей, что она – ничтожество, она становилась еще менее ничтожной. Чем больше я пил, тем больше она сникала.

Позже, когда я уже был в АА, мне однажды сказали, что все дело в моих очках – в них перевернуты линзы. Слова в Молитве о спокойствии «мужество изменить» не означали, что мне следует изменить что-то в своем браке; скорее, имелось в виду, что мне следует изменить самого себя и научиться принимать свою супругу такой, какая она есть. Сообщество АА дало мне новые очки. Теперь я снова обрел способность фокусировать свое внимание на достоинствах жены и наблюдать за тем, как они становятся все более ярко выраженными.

Я могу проделывать то же самое и по отношению к собраниям АА. Чем больше я сосредоточиваюсь на негативных моментах – поздно начали, приходится выслушивать длинные истории о пьянках, в комнате накурено, – тем хуже становится собрание. Когда же я стараюсь увидеть, что я могу привнести в него, а не вынести из него, и концентрирую внимание на положительных сторонах, а не на отрицательных, собрание становится все лучше и лучше. Когда я держу в фокусе то хорошее, что сегодня происходит, у меня бывает хороший день, а когда – плохое, то и день бывает плохим. Если я сосредоточиваюсь на проблеме, она разрастается; если же на решении, то оно получается более эффективным.

Теперь мы с Макс стараемся больше делиться своими чувствами, а не мыслями. Раньше мы спорили из-за расхождения во мнениях, а о чувствах ведь не поспоришь. Я могу сказать ей, что ей не следует думать определенным образом, но я никак не

могу лишить ее права чувствовать то, что она чувствует. Обращая больше внимания на чувства, мы гораздо лучше узнаем самих себя и друг друга.

Формировать такого рода отношения нелегко. Напротив, тяжелее всего применять программу в собственном доме, при общении с собственными детьми и с Макс. Казалось бы, в первую очередь мне следовало научиться любить свою жену и семью, а уж потом – новичков, приходящих в АА. Но оказалось, что все наоборот. В конце концов, мне пришлось заново выполнить каждый из Двенадцати Шагов, при этом, думая конкретно о Макс – начиная с Первого, сказав «Я бессилен перед алкоголем и неспособен управлять своей семейной жизнью», и кончая Двенадцатым, в котором я попытался рассматривать ее как жертву болезни «родственников-алкоголика» и относиться к ней с такой любовью, которой и одаривал бы больного новичка в АА. Когда мне это удастся, мы прекрасно ладим.

Возможно, самое полезное для меня – помнить, что мое спокойствие обратно пропорционально моим ожиданиям. Чем больше я жду от Макс и других людей, тем меньше у меня спокойствия. Когда же я снижаю планку своих ожиданий, я становлюсь спокойнее. Но тут пытаются заявить о себе мои «права», которые тоже могут понизить уровень спокойствия. Тогда мне нужно урезать и «права», и ожидания, спросив себя: «Насколько это, на самом деле, важно? Насколько это важно в сравнении с моим спокойствием и эмоциональной трезвостью?» Когда я ценю спокойствие и трезвость превыше всего, мне удается поддерживать их на высоком уровне – по крайней мере, на какое-то время.

Сегодня принятие также является ключом к моим взаимоотношениям с Богом. Я никогда не сижу сложа руки, ожидая, что Он подскажет мне, что делать. Вместо этого я занимаюсь текущими делами, а результаты оставляю на волю Бога; какими бы они не оказались, это будет Его воля в отношении меня.

Я должен фокусировать волшебное увеличительное стекло своего разума на принятии, а не на своих ожиданиях, ибо мое спокойствие прямо пропорционально моей способности принимать. Когда я помню об этом, я вижу, что моя жизнь никогда не была столь хороша. Спасибо Тебе, Господи, за АА!

(17)
ОКНО В ВОЗМОЖНОСТЬ

Этот юный алкоголик шагнул из окна второго этажа и попал в АА.

Я обрел трезвость, еще когда учился в колледже. Как-то я подслушал разговор между другим студентом-трезвенником и одной женщиной, которая жила в том городе, где я ходил в школу. Она объясняла ему, почему многие местные жители не любят студентов. Она сказала, что, согласно общепринятым представлениям, студенты высокомерны и эгоистичны, а затем рассказала следующую историю.

«Я – медсестра и работаю в отделении скорой помощи. Дни года назад «скорая» посреди ночи привезла одного студента. Он напился, вышел через окно второго этажа и упал головой вниз на бетон. Его внесли, всего покрытого кровью. Голова у него распухла до размера арбуза. Но он не переставая ругал медсестер и врачей, кричал, чтобы они не смели его трогать, и угрожал, что подаст на них в суд. Без сомнения, это был самый невыносимый человек из всех, кого я когда-либо встречала».

Тут я прервал ее. «Это был я», – сказал я. – «То была моя последняя пьянка». Я шагнул из того окна, когда мне было девятнадцать.

Как же так получилось? В детстве я всегда был «славым малышом», которого любили даже матери других детей. В течение первых семнадцати лет своей жизни я был одним из лучших по успеваемости, и со мной почти не бывало неприятностей. Мне хотелось бы сказать, что это потому, что я был высокоморальным человеком; но на самом деле это в большой степени было результатом страха. Среди моих ранних воспоминаний присутствуют угрозы родителей, что они выгонят меня на улицу за малейшую

провинность. Мысль о жизни на улице для шестилетнего ребенка просто ужасна. Эти-то угрозы вкупе с частыми физическими наказаниями и заставляли меня бояться и быть послушным.

Однако, когда я подросток, я разработал план. Я решил быть покорным, пока не окончу среднюю школу; а затем я уеду в колледж, обеспечу свое будущее, изучив экономику, и никогда не вернусь домой. Сразу после своего восемнадцатого дня рождения я отбыл в колледж. Наконец-то я свободен, думал я. Но меня ждало резкое пробуждение.

Подобно многим алкоголикам, значительную часть своей жизни я чувствовал себя не таким, как другие, и мне казалось, что я не могу стать «своим». Я скрывал эти ощущения и свою низкую самооценку под маской одного из самых умных ребят в любой группе, если не наиумнейшего. Кроме того, в толпе я лицедействовал, всегда держа наготове шутку, чтобы указать на юмористическую сторону любой ситуации. Мне удалось привнести в свою жизнь много смеха.

Итак, я прибыл в колледж, полный людей, которые также всю свою жизнь возглавляли таблицу успеваемости в своих классах. И внезапно оказался вовсе не особенным. Что было еще хуже, у многих из них было то, о чем я лишь мечтал – деньги. Моя семья была типичной семьей рабочего, которая пыталась прожить на зарплату отца. Деньги всегда были для нас важны, и для меня они ассоциировались с защищенностью, престижем и ценностью каждого человека. Мой отец любил говаривать, что единственная достойная цель в жизни – делать деньги. Находясь среди одноклассников, чьи фамилии подразумевали богатство, я испытывал стыд, стыд за свою семью, стыд за себя самого. Моя и без того хрупкая уверенность в себе рассыпалась на кусочки. Я очень боялся, что меня разоблачат. Я знал, что, если остальные поймут, кто я на самом деле, они не захотят со мной общаться, и я останусь один и буду никому не нужен.

Затем я открыл для себя алкоголь. В средней школе я несколько раз его пробовал, но в недостаточном количестве, чтобы опьянеть. Я знал, что напиться – значит перестать себя контролировать. Мой план побега требовал, чтобы мой рассудок всегда оставался ясным. Мне было слишком страшно, чтобы позволить себе потерять над собой контроль. Однако, когда я оказался в колледже, этот страх оставил меня. Поначалу, чтобы «вписаться», я притворялся, что у меня, как и у моих товарищей, за плечами богатый опыт пьянства. Но скоро я превзошел в этой области всех остальных.

Моя алкогольная карьера была короткой и разрушительной, и мой алкоголизм прогрессировал очень быстро. В первый раз я напился в октябре. К ноябрю народ уже готов был держать пари, что я не проживу без выпивки целый уик-энд. (Я выиграл спор и, чтобы отпраздновать это событие, напился в стельку). К январю я пил уже каждый день, а к апрелю к тому же начал каждый день употреблять наркотики. Как видите, мне потребовалось немного времени.

Оглядываясь на этот период, я понимаю, как верно сказано, что одно из основных различий между алкоголиками и неалкоголиками заключается в том, что неалкоголики изменяют свое поведение в соответствии со своими целями, а алкоголики – свои цели в соответствии со своим поведением. Волна спиртного унесла прочь все, что раньше было для меня важным, все мои мечты, цели, устремления. Я быстро уяснил, что не могу пить и одновременно успешно функционировать. Но это не имело значения. Я был готов забросить все, лишь бы продолжать пить. Из студента-отличника я превратился в кандидата на вылет из колледжа, из лидера класса – в отверженного. Я почти не посещал занятия и мало что читал из того, что от нас требовали. Я ни разу не принимал участие в многочисленных культурных мероприятиях, устраиваемых колледжем. Ради пьянства я отказался от всего, что составляет смысл пребывания в колледже. Время от времени сквозь хаос, обиду и страх наружу пробивался крошечный росток гордости, и это за-

ставляло меня посмотреть, что я сделал со своей жизнью. Но стыд был слишком велик, и я заглушал в себе эти чувства с помощью бутылкок водки и ящиков пива.

Поскольку колледж был невелик, вскоре я привлек к своей персоне внимание администрации. Именно из-за этого я в первый раз согласился обратиться к консультанту. В то время как они видели в этом возможность помочь студенту, у которого неприятности, я рассматривал это как сделку. Я буду ходить на консультации, чтобы доставить им удовольствие, и они будут мне обязаны. Неудивительно, что посещение специалиста не принесло результатов. Я все так же много пил каждый день.

Около года спустя я осознал, что у меня проблемы. В зимний семестр я провалил один предмет (я редко ходил на занятия и не появился на контрольной, от результатов которой на пятьдесят процентов зависела оценка). Весенний семестр выглядел столь же уныло. Меня зачислили в класс, в котором я показался только один раз. Я не написал ни одной из необходимых работ и не пришел на экзамен в середине семестра. Все шло к тому, что меня исключат. Моя жизнь стала неуправляемой, и я знал это.

Я пошел к декану, который направлял меня к консультанту, и впервые признался самому себе и другому человеку в том, что у меня проблемы с алкоголем. Я не считал себя алкоголиком. Я даже точно не знал, что это такое. Но я понимал, что не могу контролировать свою жизнь. Декан позволил мне уйти из того класса за день до итогового экзамена, но с одним условием – что я буду лечиться. Я согласился.

Прошло несколько дней. Поскольку часть моих затруднений разрешилась, жизнь уже не казалось столь уж неуправляемой. Напротив, я снова почувствовал себя в седле. Я поблагодарил декана за помощь, но сказал ему, что справлюсь со своей проблемой самостоятельно. И не пошел в реабилитационный центр. А через две недели шагнул из окна второго этажа.

Наорав на персонал отделения скорой помощи, я впал в бешеное состояние и потерял сознание. Когда очнулся, у меня на шее была подпорка, а в глазах двоилось. Мои родители были в ярости. Меня отвезли домой. Будущее казалось мрачным. Однако расписание Бога безупречно.

Через мой колледж прошла длинная вереница пьяниц, в том числе – Доктор Боб. Как раз в то время, когда со мной произошел этот несчастный случай, администрация пыталась найти способ борьбы с алкоголизмом среди студентов и ждала возможности испытать новинку. Анонимные Алкоголики. Я стал подопытным кроликом. Мне в недвусмысленных выражениях дали понять, что никогда не примут меня обратно в колледж, если я не буду посещать собрания АА. Под этим напором я и отправился на свое первое собрание.

Оглядываясь назад, я вижу, что это было, может быть, первым здоровым решением, которое я принял по отношению к алкоголю. Кто-то сказал, что дно – это момент, когда последняя вещь, которую ты потерял, или следующая вещь, которую ты вот-вот потеряешь, для тебя важнее, чем выпивка. Эта точка у каждого своя, и некоторые из нас умирают, так и не достигнув ее. Мне же все было ясно. Я был готов на все, чтобы вернуться в колледж.

Идя на свое первое собрание АА, я не имел ни малейшего понятия о том, что это такое. Я происхожу из большой семьи ирландцев-католиков, и несколько моих родственников были связаны с этим Сообществом. Однако АА было для нас чем-то постыдным, вроде тюрьмы, и об этом никогда не говорили. Кроме того, я совсем ничего не знал об алкоголизме. Помню, одна моя подруга как-то сказала мне, что у ее матери проблемы с выпивкой, но она – не алкоголик. Из любопытства я спросил, в чем разница. Она объяснила: «Алкоголик – это тот, кому спиртное необходимо каждый день, даже если это лишь один стакан. А человек, у которого проблемы с выпивкой – это тот, кто не нуж-

дается в выпивке каждый день, но, если начнет пить, то не может ни танцеваться». Согласно этому определению, я был алкоголиком, имеющим проблемы с выпивкой.

Первое собрание удивило меня. Оно происходило в церкви, и было ничуть не похоже на то, чего я ожидал. Помещение было полно хорошо одетых, улыбающихся, счастливых людей. Никаких изодранных плащей и трехдневных щетин. Никаких подбитых глаз, хриплого кашля и трясущихся рук, а только смех. Кто-то беседовал о Боге. Я был уверен, что оказался не в том месте.

Затем одна женщина представилась и заявила, что она – алкоголик. Тогда я понял, что это все-таки собрание АА. Она заговорила о своих чувствах, о том, что неуверенность сменилась у нее уверенностью, страх – верой, обида – любовью, а отчаяние – радостью. Мне были знакомы эти чувства. Я испытывал неуверенность, страх, обиду и отчаяние. И я не мог поверить своим глазам. Передо мной был счастливый человек. Пожалуй, я уже давно не видел счастливого лица.

После собрания присутствующие приветствовали меня, раскрыв объятия, и давали мне свои телефонные номера. За собранием-дискуссией последовало собрание, на котором выступал оратор. Там на меня и снизошло первое откровение. Выступающий сказал: «Если ты – яблоко, ты можешь стать лучшим яблоком, каким ты можешь быть, но никогда не сможешь стать апельсином». Я, разумеется, был яблоком и впервые осознал, что всю свою жизнь пытался стать апельсином. Я оглядел комнату, полную яблок, большинство из которых, если я правильно понял оратора, больше не пытались быть апельсинами.

Тем не менее, мой прогресс в АА был медленным. Я отказывался посещать собрания в других районах города и потому ходил на них только по вторникам и четвергам. После собрания мне всегда становилось лучше. Помню, когда в пятницу случилось что-нибудь неприятное, я, бывало, говорил себе: «Жалко, что сегодня

не вторник и нельзя сходить на собрание». Однако, сколько бы меня не приглашали в другие группы, сколько бы не предлагали подвезти, я не соглашался.

Помимо этого, люди рекомендовали мне много других полезных вещей. Например, воздерживаться от любовных отношений. Я был молод и одинок и потому сразу же отверг эту идею. И в течение первого года кидался из одних больных отношений в другие. Мне порекомендовали найти себе спонсора. Я не имел представления, кто это такой, и был слишком горд, чтобы спросить, и к тому же был уверен, что мне не нужен никакой спонсор. В конце концов, я был умнее всех этих людей. Им, может, и нужен был некто, кто научил бы их жизни, но я, несмотря на подпорку на шее и все остальное, прекрасно управлялся сам. Мне советовали обрести Высшую Силу. Но меня нельзя было провести. Я понимал, что, говоря о Высшей Силе, они имели в виду Бога. А я знал, что Бог только и ждет, пока я покажусь ему, чтобы отомстить мне. Мне не нужно было никакого Бога.

Так, сопротивляясь всему, я провел несколько месяцев. Когда меня спрашивали, как я поживаю, я неизменно отвечал: «Прекрасно, просто прекрасно», как бы горько не плакал внутри. Затем я оказался на распутье. Я был трезв уже около полугода, но лучше мне не становилось. Я почти каждый день размышлял о самоубийстве. Мое эмоциональное состояние колебалось между парализующим отчаянием и убийственным гневом, причем промежуток между этими крайностями часто составлял всего один момент. Я не был ни счастлив, ни весел, ни свободен. Я был несчастен и ужасно устал от этого.

Я решил, что с меня достаточно. И во вторник вечером отправился на собрание, намереваясь честно высказать все, что у меня накопилось. Но, когда я туда пришел, обнаружил, что там больше никого нет. Комната, в которой обычно собирались около двадцати человек, была пуста. Я подождал несколько минут и уже собирался

уходить, когда вошел один мужчина, с которым я был едва знаком. Он предложил мне провести собрание вдвоем. Я был уверен, что это — плохая идея; но он спросил, как у меня дела, а мне только это и было нужно. Все мои боль, страх, страдания, гнев, потери, обиды и отчаяние выплеснулись наружу. В течение следующих сорока пяти минут я выговаривался на этого человека, который все кивал, улыбался и повторял: «О, да, помню эти ощущения». Это был мой первый абсолютно честный контакт с другим человеческим существом. Я, наконец, показал кому-то, каков я на самом деле, не боясь, что меня отвергнут. Тем самым я сделал нечто, призванное оставить меня чувствовать себя лучше, а не выглядеть лучше. И встретил принятие и любовь.

Когда я закончил говорить, этот мужчина сказал мне простые слова: «Тебе нет необходимости заливать все это алкоголем». Поразительная мысль! Раньше я думал, что пить меня заставляет ситуация. Если я сердился, я пил. Если я был счастлив, я пил. В тоске ли, в возбуждении ли, в приподнятом настроении ли, в депрессии ли, я все равно пил. И вот мне говорят, что, какими бы ни были обстоятельства, мне нет нужды пить, потому что, если я буду держаться за АА, я смогу оставаться трезвым в любых условиях. Этот человек подарил мне надежду и во многих отношениях символизировал дверь, через которую я, в конце концов, вошел в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

Я начал меняться. Начал молиться. Начал активно работать над Шагами. Прежде я отказывался от них, считая инструментами для менее развитых; теперь же я ухватился за них как за ступеньки лестницы к спасению. Я нашел себе спонсора и начал выполнять различные обязанности в своей группе. Правда, я не понимал, как приготовление кофе или уборка после собрания могут быть связаны с трезвостью. Но более опытные члены Сообщества говорили мне, что служение поможет мне оставаться трезвым, и я решил попробовать. И это сработало.

Моя жизнь также начала меняться. Незадолго до моей первой годовщины в АА меня приняли обратно в колледж. Снова переехав в студенческий городок, я испытывал страх. Здесь я знал только пьянство. Как мне было сохранять трезвость в подобных условиях? Ответ был прост – я с головой окунулся в АА. Меня взяли под свое крылышко очень любящие люди. У меня была возможность проделать среди студентов большую работу по Двенадцатому Шагу, и к тому моменту, когда я окончил колледж, в нем процветала своя группа АА.

Затем я поступил в юридический университет. Там я обнаружил, что местное Сообщество АА весьма отличается от того, к которому я привык. Я был уверен, что снова запью, ведь «эти люди все делают неправильно!» Мой спонсор из колледжа, зная о моей склонности везде находить изъяны, заверил меня, что, если мои новые друзья «все делают неправильно», то я обязан показать им, как следует это делать. И я принялся показывать. Движимый страхом и тщеславием, я вознамерился переделать АА по своему образу и подобию. Уверен, если бы право на членство в Сообществе зависело от того, нравишься ли ты остальным, то меня бы исключили.

Через какое-то время я позвонил своему спонсору, чтобы сообщить о своих успехах. Он перебил меня простым вопросом «А эти люди, которые все делают неправильно, при этом остаются трезвыми?» Я вынужден был признать, что, несмотря на свои заблуждения, они трезвы. «Хорошо», – сказал он. – «Ты рассказал им, что такое АА. Теперь твоя очередь послушать их и выяснить, каким образом они сохраняют трезвость». Я последовал его совету и начал слушать. И тогда в моей душе медленно, но неуклонно стали прорезаться ростки мудрости и смирения. Я стал более восприимчивым к новому. Оказалось, что Бог участвует во всех моих делах, хотя раньше я был убежден, что справляюсь в одиночку. Когда мои глаза раскрылись настолько, что я смог разглядеть чудо,

и обнаружил, что оно – прямо передо мной. И я стал развиваться, окруженный Его любовью.

Мне повезло, что во время учебы в юридическом мне выпала возможность побывать за границей. Пьянствуя, я мечтал об этом, но, когда нужно было действовать, пил. Теперь же я посетил собрания АА в дюжине различных стран и везде изумлялся тому, что наши идеи преодолевают любые языковые и культурные барьеры. У нас есть выход. Вместе мы можем жить трезво, радостно и свободно.

В моей жизни много радости. Сейчас мне тридцать три, и через месяц, даст Бог, я отпраздную свою четырнадцатую годовщину трезвости. Я окружен любящими друзьями, на которых могу положиться, а они могут положиться на меня. Я помирился со своими родителями, с которыми прежде не ладил. Моя жизнь опять наполнена смехом, который когда-то забрал алкоголь.

Вскоре после своей девятой годовщины я женился на женщине, которая меня любит. За неделю до двенадцатой годовщины у нас родился сын. Благодаря ему, я больше узнал о безусловной любви, значении чуда и простой радости, что живешь. У меня есть чудесная работа, которую я (чаще всего) очень ценю. Я активно участвую в обслуживании АА, и у меня есть как спонсор, так и несколько подспонсорных, работать с которыми – честь для меня. Все это – дары Божьи. Наслаждаясь ими, я тем самым выражаю свою благодарность за них.

Я знал одну женщину, которая однажды плакала, дожидаясь собрания. К ней подошла пятилетняя девочка и сказала: «Вы не должны здесь плакать. Это – хорошее место. Они взяли моего папу и сделали его лучше». Именно это со мной и сделало Сообщество АА; оно взялось за меня и сделало меня лучше. И за это я ему бесконечно благодарен.

Часть 3

ОНИ ПОТЕРЯЛИ ПОЧТИ ВСЕ

В пятнадцати историях этой секции раскрывается самая безобразная сторона алкоголизма.

Многие из героев прошли через все – больницы, специальные методы лечения, психиатрические лечебницы, тюрьмы. Ничто им не помогало. Всем им выпали на долю одиночество и ужасные физические и душевные страдания. Большинство из них потерпели сокрушительное поражение почти во всех аспектах своей жизни. Некоторые попытались жить дальше без алкоголя. Другие хотели умереть.

Алкоголизм не пощадил никого – ни богатых, ни бедных, ни образованных, ни неграмотных. Все они двигались к самоуничтожению, и, казалось, не могли ничего сделать, чтобы остановить этот процесс.

Однако они трезвы уже много лет и теперь рассказывают нам, как им удалось выздороветь. Это доказывает, что попробовать программу Анонимных Алкоголиков никогда не поздно.

(1) МОЯ БУТЫЛКА, МОИ ОБИДЫ И Я

Этот бродяга, прошедший путь от детской травмы до придорожной канавы, в конце концов, обрел Высшую Силу, которая вернула ему трезвость и давно потерянную семью.

Когда я въехал в один маленький городок в горах в пустом товарном вагоне, моя спутанная борода и сальные волосы доходили бы мне почти до пояса, если бы у меня был пояс. Одет я был в грязное, кишевшее вшами мексиканское пончо поверх вонючей пижамной рубашки, а также в изодранные джинсы, заправленные в ковбойские ботинки без каблуков. В одном ботинке у меня был нож, а в другом – револьвер тридцать восьмого калибра. Вот уже шесть лет я боролся за выживание в придорожных канавах и разъезжал по стране в товарных вагонах. Я давно не ел и потому был изможден и весил не более ста тридцати фунтов. Я был жалок и пьян.

Однако я забегаю вперед. Полагаю, мой алкоголизм на самом деле начался, когда мне было одиннадцать лет и мою мать жестоко убили. До этого момента жизнь моя мало чем отличалась от жизни любого другого мальчика из маленького городка того времени.

Однажды вечером моя мать не вернулась домой после работы на автомобилестроительном заводе. На следующее утро она все еще не появилась, и не было никакой зацепки, которая подсказала бы нам, что с ней стало; полные мрачных предчувствий, мы вызвали полицию. Поскольку я был маменькиным сынком, это был для меня особенно тяжелый удар. Невероятно, но в довершение всего через несколько дней арестовали моего отца. Полицейские обнаружили изуродованное тело моей матери в поле за городом и хотели допросить его. Я в один момент лишился своей семьи! Скоро отца отпустили, так как полиция нашла на месте убийства

нару очков, не принадлежавшую ему. Эта улика привела их к убице моей матери.

В школе не было конца сплетням. Дома царил хаос, и никто не говорил мне, что происходит, поэтому я ушел в себя и начал отстраняться от окружавшей меня реальности. Я надеялся, что, если я смогу притвориться, что она не существует, то она исчезнет. Я чувствовал себя ужасно одиноким и стал очень непослушным. Потом смутнение, боль и горе начали понемногу отступать, но тут в журнале криминальной хроники появилась статья о несчастье, случившемся в моей семье. Дети в школе снова начали сплетничать и бросать на меня испытующие взгляды. Тогда я еще больше отделился от людей и стал еще более сердитым. Так мне было легче, потому что люди оставляли меня в покое, если я выглядел раздраженным еще до того, как меня попробуют о чем-либо спросить.

Поскольку отец не мог заботиться обо всех девяти детях, нас пришлось разделить. Примерно через год он снова женился, и мой старший брат предложил мне перебраться к нему. Он и его молодая жена пытались помочь мне, но я занимал оборонительную позицию, поэтому хоть они, хоть кто-либо другой мало что могли тут поделать. В конце концов, я стал после школы работать в бакалейной лавке, где мыл бутылки из-под содовой. Там я уяснил, что, если работать достаточно много, горе забывается. Кроме того, здесь можно было воровать пиво и быть важной персоной среди школьников. Так и начиналось мое пьянство – как способ избавиться от боли.

По прошествии нескольких лет полукриминальной юности я достиг возраста, который позволял пойти служить во флот. Оставляя позади источник своей горечи, я думал, что моя жизнь улучшится, и я буду не так много пить. Однако в учебном лагере для новобранцев я понял, что это – не выход. Дисциплина, субординация, жесткое расписание были чужды моей натуре; срок службы составлял два года, поэтому мне необходимо было

каким-то образом функционировать, невзирая на гнев, а теперь уже и ненависть, kloкочущие во мне. Каждый вечер я шел в какой-нибудь бар и пил, пока меня не вышвыривали оттуда. Так я переживал будние дни; на выходных мы ходили в ближайший клуб. Этим заведением заправляли люди, которые пили столько же или даже больше, чем я. Я стал их постоянным клиентом и частенько ввязывался в споры и драки.

Таким манером мне удалось продержаться положенные дни года. После этого я вышел в почетную отставку и оказался предоставлен самому себе. Оставив военно-морскую базу и испытывая ностальгию по своему прежнему окружению, я автостопом добрался до своего родного городка и вернулся в дом брата. Скоро я устроился художником в местную строительную компанию. К этому времени алкоголь превратился в неотъемлемую часть моей жизни.

Через друзей я познакомился с девушкой, в которую постепенно влюбился, и мы вскоре поженились. Через год у нас родилась дочка, а затем – двое сыновей. О, как я обожал свой выводок! Казалось, обзаведясь такой прекрасной семьей, я должен был бы остепениться; но вместо этого мое пьянство прогрессировало. В конце концов, оно усугубилось настолько, что жить со мной стало невыносимо, и жена подала на развод. Я просто взбесился, и шериф приказал мне покинуть город. Я знал, что, если останусь, мой гнев на жену за то, что она забрала у меня детей, доведет меня до такой беды, с которой даже я не смогу справиться. И потому снова уехал, унося с собой свою ненависть, обиду и узел с одеждой. На этот раз – навсегда.

Позже в самом крупном из близлежащих городов можно было увидеть, как я, обнищавший, валяюсь в канаве и напиваюсь до потери памяти. Поначалу поденная работа позволяла мне снимать жилье и обеспечивать себя пропитанием, но вскоре все деньги стали уходить на выпивку. Я нашел миссию, где нуждающимся

предоставляли спальное место и бесплатную еду. Однако там было только клопов, еда была столь ужасна, а люди были такими негодьями, что я решил – легче спать на улице, да и нет нужды так часто есть. И обнаружил, что кусты, припаркованные машины и заброшенные дома – великолепные места для моей бутылки, моих обид и меня. Там уж никто не осмелится меня потревожить! Я был совершенно сбит с толку и не понимал, куда меня забросила жизнь.

Другие бродяги показали мне наиболее безопасный способ запрыгивать на движущийся товарный поезд и научили защищаться. Они также объяснили мне, у каких людей легче всего выпросить милостыню и как их можно облапошить. В то время моей основной проблемой было достать достаточно выпивки, чтобы отгородиться от реальности. Ненависть просто пожирала меня! Следующие шесть лет я перебирался из канавы в канаву. Мне было безразлично, куда направлялся поезд, на который я залазил. Мне некуда было ехать. Одно хорошо – я ни разу не заблудился, потому что мне было наплевать, где я нахожусь! Я трижды пересек Соединенные Штаты, не имея ни определенного плана, ни цели, и притом половину времени ничего не ел. Я шатался по стране в компании таких же неудачников. Бывало, кто-нибудь говорил, что где-то нанимают людей на какую-нибудь работу – во Флориде, или в Нью-Йорке, или в Вайоминге, – и мы отправлялись туда. Но когда, наконец, прибывали на место, оказывалось, что набор уже прекращен. Нас это устраивало, потому что мы все равно не хотели работать.

И вот, в один знойный день, когда я пьянствовал в каком-то городке посреди пустыни, произошло нечто необычное. Я вдруг почувствовал, что дошел до края и больше не могу так жить. Чтобы побыть одному, я раздобыл себе выпивки и углубился в пустыню, намереваясь идти до тех пор, пока не упаду замертво. Скоро я опьянел настолько, что не мог сделать и шага. Тут я повалился на

землю и простонал: «О, Боже! Пожалуйста, помоги мне». Должно быть, я отключился, потому что через несколько часов очнулся и направился обратно к городу. Тогда я понятия не имел, что заставило меня изменить свое решение умереть. Теперь я знаю, что это было вмешательство моей Высшей Силы.

К этому времени я стал таким грязным и у меня были такие дикие глаза, что люди сторонились меня. Я ненавидел выражение страха, которое появлялось на их лицах при виде меня. Они смотрели на меня так, будто я – не человек. Может быть, я им и не был. В одном большом городе я пристрастился к ночевкам на решетках, прикрывающих трубы отопления, накрываясь куском целлофана, чтобы не замерзнуть. А как-то ночью я нашел ящик, в который бросали ненужное тряпье; там было удобно и тепло спать, а утром можно было приодеться. Посреди ночи какая-то женщина бросила туда еще одежды. Я открыл крышку, выглянул наружу и крикнул:

«Спасибо!» Она воздела руки к небу и убежала, вопя: «Боже мой, Боже мой!» Потом прыгнула в свою машину и, скрипя тормозами, унеслась прочь.

Когда я спрыгнул с того товарного поезда, я представлял собой, пожалуй, самую печальную картину, какую только можно вообразить. На откосе я нашел пустой вагон-холодильник и обосновался в нем. Здесь было очень легко разбогатеть, и я поспешил воспользоваться этой возможностью. Теперь я мог поесть! Это был мой третий визит в этот городок, поэтому я направился напрямик в свой любимый бар. Там я встретил барменшу, которая пила, как сапожник, и была самой вредной из всех виденных мною женщин. Но зато у нее было свое жилье, так что я переехал к ней. Так начался роман всей моей жизни!

Наконец-таки у меня появилась крыша над головой, постельное белье и еда! Мы только и делали, что пили и дрались, но она работала в баре, поэтому нам было на что жить. На выпивку едва

квотало, но мы все равно без остановки пили несколько месяцев. Затем, блуждая в поисках спиртного, я наткнулся на одного из своих старых приятелей-бродяг, пожилого мужчину. На моей памяти он был горьким пьяницей, «алкоголиком». И тут я увидел, как он идет мне навстречу в белой рубашке, при галстуке и в костюме! Выглядел он просто великолепно. С широкой улыбкой на лице он сообщил мне, что бросил пить, и рассказал, как ему это удалось и насколько лучше он теперь себя чувствует. Первое, что мне пришло в голову, было: «Если он смог это сделать, значит, я тоже смогу, притом гораздо лучше, ведь мне всего лишь тридцать три года».

Он отвел меня в клуб, где было еще несколько выздоровевших алкоголиков. Я пил кофе, а они тем временем рассказывали мне о том, как изменилась их жизнь. Было похоже, что их собрания могли быть полезны! Если они смогли завязать с выпивкой, то, может быть, только лишь может быть, я тоже смог бы. Их энтузиазм передался и мне. Я почувствовал внутреннее волнение, но не мог понять, почему. Я сломал голову бросился к своей подружке, чтобы рассказать ей о произошедшем и о том, как будет прекрасно, если мы перестанем пить. «Ты свихнулся!» – завопила она. – «Можешь тащить свою задницу обратно в свой вагон-холодильник, а я буду ходить на вечеринки!» Несмотря на то, что я, похоже, не был способен заразить ее своим возбуждением, я все равно продолжил свой рассказ о Сообществе.

На следующий день мы оба бросили пить. У меня нет слов, чтобы объяснить, почему и как это случилось; это просто случилось. Это было чудо! Каждый день, который мы смогли прожить презвыими, был очередным подарком Высшей Силы, на которой я поставил крест много лет назад.

В следующем году мы нашли себе работу – управлять загородным лагерем, куда направляли пьяниц, чтобы они отошли от алкоголя и протрезвели. В наши обязанности входило следить за тем, чтобы у них была еда и чтобы они ничего не натворили.

Временами выполнять обе эти задачи становилось почти невозможно, но мы не сдавались. Пользуясь некоторой поддержкой со стороны ветеранов АА, мы продержались год. Поскольку мы работали волонтерами, у нас было мало денег на самих себя. По истечении года я просмотрел список побывавших у нас пьяниц, которых всего было 178.

Разумеется, я вынужден был капитулировать и признать себя алкоголиком. Мне тяжело было перестать сердиться на свою бывшую жену, забравшую у меня детей, на человека, убившего мою мать, и на своего отца, который, как я считал, оставил меня в беде. Но по мере того, как я начал осознавать собственные недостатки, эти обиды стали отступать. Я познакомился с монахами из близлежащего монастыря, которые с некоторым изумлением выслушали мою историю и смогли помочь мне лучше понять самого себя. В то же время мой спонсор и другие ветераны, взявшие нас под крылышко, давали нам любовь, благодаря которой мы вернулись в общество людей.

Постепенно лед, сковывавший мое сердце, таял; моя связь с Высшей Силой углублялась, и я менялся. Жизнь начала наполняться совершенно новым смыслом. Я, насколько было возможно, возместил нанесенный мною людям ущерб. Но я знал, что должен вернуться туда, где прошло мое детство, чтобы разобраться с этой частью своего прошлого. Однако теперь мы были заняты работой на собственном малярном предприятии. Проходили годы, но возможности съездить в родной город просто не представлялось.

Месяцы трезвой жизни превращались в годы, и я становился все более преданным этой программе, которая спасла жизнь не только мне, но и моей жене. В конце концов, я стал активно участвовать в обслуживании АА и способствовал основанию центрального бюро для наших групп. Мы оба начали работать в сфере общего обслуживания и разъезжать по всему штату, посещая собрания различных групп. К моему удивлению, нам дали

возможность послужить делегатами на Конференции по общему обслуживанию. Какую радость это нам принесло! Одним из наиболее памятных моментов для меня стал следующий. На открытии Конференции председатель Совета по общему обслуживанию АА сказал: «Мы все, собравшиеся здесь сегодня, выступаем не как отдельные члены Сообщества Анонимных Алкоголиков; наша работа – его развитие во всем мире». Я мысленно вернулся в прошлое и вспомнил, как лежал на решетке над трубами отопления возле этого самого отеля и отчаянно пытался не замерзнуть. Меня просто ошеломило милосердие Бога, проявившееся уже в том, что я вообще оказался здесь!

Как-то раз один мой приятель, который зарабатывает себе на жизнь написанием статей, спросил, не буду ли я против, если он расскажет мою историю на страницах некоего журнала. Он заверил меня, что моя анонимность не будет нарушена, и я согласился. К тому времени я был трезв уже почти двадцать пять лет, и понятия не имел о том, что уготовил мне Бог, как я Его понимаю. Случилось так, что мой старший брат, тот самый, у которого я когда-то жил, подписался на этот журнал и прочел статью. Это было первое звено в цепи поразительных событий, которые изменили не только нашу жизнь, но и жизнь моей семьи и многих других людей. Это – не что иное, как чудо наших дней. Бог сделал для меня то, что я не мог сделать для себя сам!

В статье упоминалось название городка, в котором я жил; поэтому, дочитав ее, мой брат и невестка обратились в справочную, узнали мой номер и позвонили мне. Это был наш первый разговор за более чем тридцать лет. Я расплакался, они тоже. Они рассказали мне, что, после того как я развелся и исчез, мои родственники неоднократно пытались меня разыскать. Они беспокоились, потому что кто-то сказал им, что я либо умер, либо уехал из страны. Мне стало стыдно из-за того, что я доставил им столько волнений. Из-за моей эгоистичности мне и в голову не

приходило, что они так равнодушны к моей судьбе. В течение следующих суток я по очереди переговорил со всеми своими братьями и сестрами. Брат дал мне номер моей дочери, которую я не видел двадцать семь лет, и я позвонил ей, а потом поговорил с обоими своими сыновьями. Боже мой, что я при этом испытал! Меня так переполняли воспоминания и сожаление о потерянных годах, что я едва мог разговаривать.

Несколько недель я провел в слезах; все мои старые раны поднялись со дна моей души и зажили. Позже вся наша большая семья съехала в родной город, чтобы отпраздновать воссоединение. Это был счастливый день для нас всех, ведь мы впервые после того, как нас разлучили, собрались вместе. Мой отец отошел в мир иной, но все его дети были здесь со своими семьями – большая и веселая компания.

После всех этих лет, на протяжении которых я терялся в догадках, что стало с моими родными, Высшая Сила через моего друга распутала клубок обстоятельств и позволила мне искупить свою вину перед теми людьми, которых я некогда обидел. Полагаю, я живое доказательство правдивости высказывания: «Не сдавайся, пока не случится чудо».

(2) ОН ЖИЛ, ТОЛЬКО ЧТОБЫ ПИТЬ

«Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. И тоже это испытал, и вот что мне помогло».

Бросая взгляд на свое прошлое, я не вижу ничего, что предвещало бы то опустошение, которое алкоголь позже внес в мою жизнь и жизнь моей семьи. Насколько мы помним, среди наших родственников не было пьяниц – ни с той, ни с другой стороны. Мы приходим из старой ветви миссионеров-баптистов Юга. Мой отец был священником, и каждое воскресенье я ходил в его церковь вместе с остальными членами семьи и, как и они, весьма активно участвовал в церковной работе. Кроме того, мои родители трудились в сфере образования; отец был директором школы, в которую я ходил, а мать там преподавала. Оба они были очень уважаемыми людьми. Мы все заботились друг о друге и были близки. С нами жила моя бабушка со стороны матери, глубоко верующая женщина, которая помогала меня воспитывать; она была живым примером безусловной любви.

Мне с детства внушали, как велика ценность морали и образования. Меня учили: если ты образован и высокоморален, то ничто не мешает тебе достичь успеха как в земной жизни, так и в иной. Я был просто евангелическим ребенком и юношей – буквально опьяненным собственным рвением в области морали и интеллектуальными амбициями. Я превосходно учился и мечтал стать преподавателем и помогать другим.

Впервые я по-настоящему выпил, только когда был уже взрослым и жил вдали от своей семьи, занимаясь дипломной работой в одном престижном университете на восточном побережье. До этого я пробовал пиво и немного вина, но уже давно решил, что

фруктовый сок вкуснее. В баре я никогда не бывал. Но как-то вечером товарищи уговорили меня пойти с ними в местную закусочную. Я был просто очарован. До сих пор помню это тускло освещенное, наполненное дымом помещение, приглушенные голоса, позвякивание льда в стаканах. Сама изысканность! Но лучшее всего мне запомнилось ощущение от первого глотка виски, когда по всему моему телу разлилось тепло.

В тот вечер я пил так много, что никто не верил, что у меня нет богатого опыта общения с алкоголем. При этом я не пьянел, хотя на следующий день не помнил некоторых моментов. Но важнее всего было то, что благодаря выпивке я почувствовал себя «своим». Вся Вселенная стала моим домом, и мне было уютно среди людей. В детстве, несмотря на мою активность в церкви и школе, мне никогда не было действительно комфортно. На деле, в обществе я очень нервничал, чувствовал себя неуверенно и большую часть времени заставлял себя быть общительным, как родители, потому что считал это своей обязанностью. Но этот вечер в баре не был похож ни на одно другое мероприятие в моей жизни. Я не только ощущал абсолютную свободу, но и действительно любил всех незнакомцев вокруг меня, а они, как я думал, любили меня в ответ, и все благодаря этому волшебному зелью – алкоголю. Какое открытие! Какое откровение!

В следующем году я начал учительствовать. Моим первым местом работы стал колледж, находившийся за пятьдесят миль от моего родного города. Однако учебный год не успел закончиться, а меня уже уволили из-за того, что я слишком много пил. За этот короткий промежуток времени пьянство стало для меня образом жизни. Я любил выпивку. Любил людей, которые пили, и места, где они пили. В этот период, невзирая на то, что я потерял первую же работу и скомпрометировал свою семью, мне и в голову не приходило, что алкоголь может быть для меня проблемой. После того самого вечера год назад я принял твердое решение,

которому суждено было направлять мою жизнь на протяжении многих последующих лет: алкоголь – мой друг, и я пойду за ним на край света.

Вылетев из того колледжа, я много еще куда устраивался, но меня снова увольняли, и все из-за моего пьянства. Я преподавал в разнообразных школах, в разных штатах. Я больше не был высокоморальным молодым человеком, видящим свое предназначение в том, чтобы помогать людям жить лучше. Я стал шумным, высокомерным, раздражительным, жестким и вечно винил во всем других и искал ссоры. Меня арестовывали, избивали. Я начал сквернословить и часто появлялся в пьяном виде на занятиях и в общественных местах. В итоге моя карьера преподавателя окончилась полным бесчестьем. Мои родные не понимали, что со мной происходит – впрочем, как и я сам. В моменты просветления меня переполняли стыд, вина и раскаяние. Все те, кто раньше в меня верили, были в замешательстве относительно меня. Для остальных же я был объектом для шуток. Я хотел умереть. У меня остался лишь один друг – алкоголь.

В конце концов, я попал в психиатрическую лечебницу, что, вероятно, и спасло мне жизнь. Я не помню, как там оказался, но знаю, что у меня проявлялись суицидальные наклонности. Там я чувствовал себя комфортно, и через несколько месяцев, когда меня выписали, плакал. К тому времени я уже понял, что не смогу выжить за пределами больницы. За зарешеченными окнами я был в безопасности и хотел провести здесь остаток своей жизни. Здесь нельзя было пить, зато в изобилии имелись транквилизаторы и другие наркотики, и я перебивался на них. При мне ни разу не употребили слово «алкоголик». Думаю, врачи этой лечебницы знали об алкоголизме немногим больше меня.

Выйдя оттуда, я переехал в большой город, чтобы начать все сначала. Моя жизнь превратилась в череду таких новых начинаний. Я опять начал пить, устраиваться на хорошие места и

терять их – все, как и раньше. На меня с удесятенной силой набросились страх, угрызения совести и жуткая депрессия. Тем не менее, я не осознавал, что причиной всех этих несчастий может быть алкоголь. Я продавал свою кровь, занимался проституцией и пил еще больше. Я стал вести жизнь бездомного бродяги и спать на автобусных остановках и железнодорожных станциях. Я подбирал с тротуара сигаретные окурки и пил вместе с другими пьяницами прямо из общей бутылки. Так я заслужил право жить в муниципальном приюте, и он стал моим домом. Я попрошайничал. Теперь я жил только для того, чтобы пить. Я не купался, не менял одежду; от меня воняло; я исхудал и страдал кучей недугов; я начал слышать голоса и принимал их за признаки приближающейся смерти. Я был напуган, дерзок, зол и обижен на человечество, Бога и всю Вселенную. Мне больше незачем было жить, но я боялся умирать.

Именно в этот момент моей жизни одна женщина, которая была социальным работником и трезвым членом сообществ Анонимных Алкоголиков, пригласила меня в свой кабинет и рассказала свою историю – о том, как она пила, что случилось потом, и как она обрела трезвость. До нее ни один человек не говорил со мной так. Мне читали проповеди, меня изучали, ругали, консультировали, но никто, ни разу не сказал: «Я понимаю, что с тобой происходит. Я тоже это испытал, и вот что мне помогло». В тот же вечер они отвела меня на мое первое собрание АА.

На этих собраниях ко мне относились с большой добротой, и я перестал пить. Но мою душу терзали демоны воздержания. Я был черным, а эти люди – белыми. Что они могут знать о страдании? Чему они могут меня научить? Я был черным и умным, и потому мир целенаправленно отвергал меня. И я ненавидел его, живущих в нем людей и карающего Бога. Однако я верил в искренность членов АА и видел, что для них эта программа работает. Просто я не верил, что она поможет мне, чернокожему пьянице.

Я очень долго с неподдельной убежденностью полагал, что отличаюсь от остальных. Пока не испытал то, что, как я теперь понимаю, было моим первым духовным пробуждением: осознал, что я – алкоголик и мне просто не нужно пить! Кроме того, до меня дошло, что алкоголизм, будучи болезнью равных возможностей, не признает никакой дискриминации – он не привязан к определенной расе, вероисповеданию или месту жительства. И наконец-таки освободился от ярма собственной уникальности.

В начальный период своей трезвости мне приходилось продолжать жить в приюте для бездомных, полном активно пьющих людей. Воздерживаясь от спиртного, я стал остро воспринимать то, что меня окружает – отвратительные запахи, шум, враждебность, физическая угроза. Когда я задумывался о том, что разрушил собственную карьеру, опозорил своих родных, заставил их отвернуться от себя и опустился до самого убого из заведений, мои обиды и гнев вспыхивали с новой силой. Но при этом я понимал, что этот пожар толкает меня к бутылке и последующей смерти. И я осознал, что мне необходимо отделить свою трезвость от всего остального в жизни. Что бы ни случилось, мне не нужно пить. В действительности ни одна из тех вещей, через которые я вынужден был пройти, никак не была связана с трезвостью. Течение жизни непрерывно, и в ней бывает всякое; я не могу позволить своей трезвости зависеть от перипетий судьбы. Трезвость должна жить собственной жизнью.

Что еще более важно, я пришел к убеждению, что не могу жить в одиночку. С самого детства, несмотря на всю любовь, которую мне дарили, я никогда не впускал в свою жизнь других людей, даже самых близких. Я все время жил во лжи, самой большой из всех, не делясь своими истинными мыслями и чувствами ни с кем. Я думал, что могу напрямую контактировать с Богом, и выстроил вокруг себя стену недоверия. В АА я столкнулся с всеобъемлющим

понятием «мы» из Двенадцати Шагов и постепенно осознал, что смогу отделять свою трезвость от всего остального и защищать ее от опасности извне, только если положусь на опыт трезвости других членов АА и буду выполнять программу вместе с ними.

Трезвость приносит обильные плоды и прогрессирует, подобно той болезни, которой противостоит. Среди ее даров я определенно могу назвать освобождение из тюрьмы собственной уникальности и осознание того, что вести предлагаемый АА образ жизни – это благословение и неоценимая привилегия. Благословение жить жизнью, свободной от боли, алкогольной деградации и наполненной радостью полезного, трезвого существования, и привилегия день за днем расти в своей трезвости и нести людям послание надежды, как принесли его мне.

(3) ТИХАЯ ГАВАНЬ

Этот член АА обнаружил, что процесс распознавания того, кем он на самом деле является, начинается с осознания того, кем он не хочет быть.

Тюрьма. Как чудесна здесь жизнь! Вот он я, сижу в своей камере и жду, пока подогреется чайник, чтобы сделать себе чашку растворимого кофе и предаться воспоминаниям. Взвешивая текущие обстоятельства, я размышляю о том непреложном факте, что идет уже четвертый год моего заточения. До сих пор я иногда просыпался по утрам с желанием, чтобы все это оказалось дурным сном.

Я вырос отнюдь не в семье любителей выпить, но, когда в тринадцать лет впервые попробовал спиртное, понял, что буду пить и дальше. Как только я делал глоток алкоголя, всякий страх перед возможными последствиями отступал, несмотря на то, что я воспитывался в доме, где придерживались высокоморальных принципов. Иногда, разъезжая по округе на велосипеде, я высискивал какого-нибудь взрослого, пьющего пиво у себя во дворе. А позже, когда знал, что его нет дома, возвращался и пробирался к его холодильнику, чтобы стащить драгоценную выпивку.

Я очень хорошо помню то утро, когда вместе с другим мальчиком украл у своего отца кредитную карту и угнал пикап. Мы собирались сбежать в Калифорнию, чтобы стать кинозвездами. У нас был пистолет, чтобы грабить магазины, когда нам понадобится пиво, наличные и сигареты. Однако прежде чем закончился первый день нашего путешествия, я сказал своему приятелю, что не могу ехать дальше и мне нужно вернуться домой. Я знал, что мама с папой уже на стенку лезут от беспокойства. Приятель отказался повернуть обратно, поэтому я высадил его из машины; больше я его не видел. Мои родители, может быть, и увидели за

моим поступком некие нешуточные подростковые бунтарские настроения, но им и в голову не пришло, что подпитывала их болезнь под названием «алкоголизм».

В шестнадцать лет я устроился на неполный рабочий день ди-джем на местную радиостанцию. Знающие люди заметили, что у меня способности к этому делу, и потому я бросил школу и стал целыми днями крутить пластинки. Выпивка и вечеринки шли рука об руку с этой работой. Вскоре я разработал схему, которая действовала много лет. Когда мой алкоголизм становился очевидным для начальства и начинал сказываться на работе, я просто увольнялся и находил место в какой-нибудь другой радиовещательной компании.

Мне вспоминается один день, когда я вел полуденное шоу и вдруг почувствовал, что больше не протяну без спиртного и минуты. Тогда я поставил пластинку и тихонько вышел из здания, так, что никто не заметил. После этого поехал в винный магазин, купил бутылку виски, сел обратно в машину, включил радио и начал пить. Пока я сидел и слушал песню за песней, альбом, в конце концов, закончился, и стал слышен лишь скрип иглы по подставке. Наконец, кто-то из персонала станции понял, что меня нет на месте, и поставил другую пластинку.

На протяжении тех лет, что я был связан с радиовещанием, я время от времени дежурил на погодном радаре. Моей задачей было отслеживать по его информации ураганы, смерчи, град, наводнения и тому подобное. В случае опасности я пользовался своим сотовым телефоном, чтобы передать по радио экстренное предупреждение. Однажды ночью был особенно сильный ураган. Когда я сообщал об этом в прямом эфире, звук был такой, будто я нахожусь на передовой линии военных действий, а нас в этот момент слушало больше народу, чем когда-либо.

На следующий день одна газета опубликовала статью, в которой расхваливала нашу радиостанцию за профессиональное

освещение ситуации с погодой. Но никто не знал, что все эти «профессиональные» репортажи велись из вполне безопасного места – с моего заднего двора, – а я при этом попивал бурбон с колой и с каждым новым стаканом импровизировал немного лучше.

Периодически я работал радиожурналистом и докладывал о многих происшествиях прямо с места событий. Я регулярно выпивал на работе и, когда поступали сообщения об автомобильных авариях, случившихся по вине пьяного водителя, частенько сам бывал нетрезв. Держа в одной руке микрофон, а в другой – фляжку, я прыгал в фургон службы новостей и несся на место несчастного случая, будучи столь же или даже более пьяным, чем его виновник. В один прекрасный день я должен был, учинив на алкогольной почве серьезную аварию, неизбежно *сам* стать новостью, а не просто тем, кто их сообщает.

У меня несколько раз бывали столкновения с законом – из-за неуплаты штрафов, появления в нетрезвом виде в общественных местах, драк, вождения в состоянии опьянения. Но ничто не могло сравниться с одним случаем, когда меня вызвали в полицию для допроса касательно убийства. Предыдущим вечером япил и ввязался в серьезный конфликт. Я знал, что никого не убивал, но меня считали главным подозреваемым. После одно- или двухчасового допроса полицейские решили, что преступление совершил не я, и отпустили меня. Однако этого оказалось вполне достаточно, чтобы я сосредоточил все свое внимание на собственном пьянстве.

Я пошел домой и позвонил одной своей подруге, которую неделю назад встретил в торговом центре. До этого я пару лет с ней не разговаривал, но заметил, что теперь она выглядит и ведет себя совсем по-другому. В беседе она упомянула, что уже больше года совсем не употребляет алкоголя, и рассказала мне о некой группе друзей, которые помогают ей оставаться трезвой. Я солгал ей, что тоже какое-то время не пью. Не думаю, что она мне поверила; как

бы то ни было, она дала мне свой номер телефона и предложили позвонить, если я захочу познакомиться с ее друзьями. Позже, набравшись храбрости, я позвонил ей и признался, что у меня проблемы с алкоголем и что я хочу завязать. Тогда она отвела меня на мое первое собрание.

Попав в Сообщество Анонимных Алкоголиков, я понял, что обрел тихую гавань. Тем не менее, последующие четыре с половиной года я подпадал под категорию, на жаргоне АА именуемую «хронически срывной». Мне удавалось продержаться без спиртного добрых полгода, но затем я покупал бутылочку, чтобы отпраздновать.

Я делал все то, что мне рекомендовали не делать. В течение первого года в АА я принял ряд важных решений – жениться, снять самую дорогую квартиру, какую смогу найти, не пользоваться услугами спонсора, избегать работы над Шагами, слоняться по излюбленным притонам со своими старыми собутыльниками, а на собраниях больше говорить, чем слушать. Короче говоря, я не соответствовал условиям, при которых АА творит чудеса. Моя болезнь прогрессировала, и я превратился в постоянного пациента вытрезвителей, отделений интенсивной терапии и лечебных центров. Передо мной замаячила перспектива полной потери рассудка и скорой смерти.

Говорят, что алкоголики обретают либо трезвость, либо тюремную решетку, либо гробовую доску. Поскольку у меня отсутствовала подлинная готовность делать то, что необходимо для обретения трезвости, я оказался лицом к лицу с двумя другими альтернативами. Я и вообразить не мог, что это случится так скоро.

Был прекрасный сентябрьский уик-энд, прямо перед Днем Труда. Я решил купить ящик пива и бутылку вина. Позже, вечером, я добавил ко всему этому виски, у меня помутился рассудок, я совершил преступление, меня арестовали, а через десять дней осудили и приговорили к двадцати годам в тюрьме.

Думаю, смерть алкоголика может происходить подобным же образом: выпил, потерял рассудок, умер. Тюрьма, по крайней мере, дала мне еще один шанс на жизнь.

Не могу описать вам, как тяжело алкоголику, попавшему за решетку, вынужденно смиряться с обстоятельствами. Хотя я и за-служил тюрьмы, это стало для меня ужасным ударом. Лишь чтение библических историй из потрепанной Большой Книги, которую я нашел в своей камере, несколько ободряло меня и давало надежду. И вот настал день, когда я услышал нечто, что было бальзамом для моих ушей. Нам объявили, что в тюремной церкви состоится собрание АА. Я вошел туда и занял место в круге стульев, где снова обрел тихую гавань.

Сейчас, когда я пишу эти строки, после того собрания в церкви прошло три с половиной года. Меня перевели в другую тюрьму, но я продолжаю активно участвовать в деятельности этого замечательного Сообщества. Оно дало мне так много благ! Оно вернуло мне здравомыслие и подарило всеобъемлющее чувство равновесия. Теперь я готов слушать и принимать рекомендации. Я обнаружил, что процесс распознавания того, кем я на самом деле являюсь, начинается с осознания того, кем я не хочу быть. И, хотя моя болезнь подобна силе тяготения, которая только и ждет возможности увлечь меня вниз, АА и Двенадцать Шагов подобны силе, которая позволяет самолету оторваться от земли, и работают они только в том случае, если пилот все делает правильно. Благодаря нашей программе я вырос в эмоциональном и интеллектуальном отношениях. Я не только живу в мире с Богом, но и обрел Его мир через активное Божественное сознание. Я не просто выздоровел от алкоголизма, я стал цельной личностью — телом, духом и душой.

С тех пор, как я принял принципы АА, чудеса происходят со мной одно за другим. Те самые судья, которые заключили меня в тюрьму, и даже жертвы совершенного мной преступления поддер-

жали прошение о моем досрочном освобождении. Случайность? Не думаю. Вдобавок, я получил письма от своих бывших нанимателей, которые узнали о том, что я веду трезвый образ жизни, и снова предлагают мне работать на радио. Вот лишь немногие из примеров того, как Бог делает для меня то, что я не могу сделать для себя сам.

В благодарность за милосердие Божье я, помимо прочего, решил сразу же после выхода на свободу активно способствовать распространению идей АА в исправительных учреждениях, ведь теперь это чрезвычайно важно для меня и моей собственной трезвости.

Я по опыту знаю, что не могу вернуться назад и начать все с чистого листа. Но благодаря АА я могу, начиная с этого момента, идти к совершенно новому результату.

(4) СЛУШАЯ ВЕТЕР

Чтобы эта коренная американка пришла в АА и к выздоровлению, потребовалось вмешательство «ангела».

Я начала пить, когда мне было около одиннадцати лет. Я жила у своего брата и его жены близ Галлапа, штат Нью-Мексико. Жили мы бедно. Олицетворением дома для меня был запах бобов и свежих маисовых лепешек. Спала я в одной постели с тремя другими детьми, и в зимние морозы мы прижимались друг к дружке, чтобы согреться. Вокруг нашего дома лежал глубокий снег.

Я с трудом читала и плохо понимала то, чему учили в школе, и потому при любой удобной возможности прогуливала занятия. Папа и бабушка рассказывали мне старые истории о нашем народе и его путешествиях по пустыням и горам страны. Я познакомилась с одним мальчиком; вместе мы бросили школу, угнали грузовик и принялись пить текилу и исследовать красные столовые горы. Иногда сидели в тени магазина, напротив улицы у дороги. Когда поезд громохал через грязный маленький город рядом с резервацией, он обещал чарующие места вдали отсюда.

В возрасте пятнадцати лет я приехала в Сан-Франциско – одна, с гитарой, чемоданчиком и тридцатью долларами в кармане. Намереваясь устроиться куда-нибудь певичкой, я обошла несколько баров и кофеен. Я верила, что смогу стать артисткой. Через три дня я спала на пороге, чтобы не мокнуть под дождем, который шел с самого утра. Я замерзла, чувствовала себя разбитой, и мне некуда было пойти. У меня осталась только гордость, которая не позволяла мне попытаться связаться со своим братом по телефону или вернуться к единственным людям на свете, которые меня действительно знали.

Посреди той долгой, тревожной ночи ко мне подошел приятный белый мужчина средних лет и положил руку мне на плечо «Пойдем, юная леди», – сказал он, – «давай, я отведу тебя в теплое место и накормлю». Цена, которую он назвал за кров, показалась мне небольшой, учитывая то, что позади я оставляла холодную ночь. Наутро я покинула его отель, сжимая в кулаке пятьдесят долларов. Так началась моя длинная и довольно-таки прибыльная карьера проститутки. Проработав всю ночь, я напивалась, чтобы забыть о том, что мне приходится делать, чтобы платить за жилье, и с первыми лучами солнца засыпала. Так проходили недели.

Я начала воровать, обокрала заправку и винный магазин. Я дружила с очень малым количеством людей, так как научилась никому не доверять. Как-то вечером, часов в восемь, как только я, полупьяная, пристроилась около стены какого-то здания, на обочине остановилась машина. Я решила, что встретила спутника на вечер. Мы договорились о цене, и я села в машину. Внезапно я ощутила оглушающий удар в висок и потеряла сознание. На другом конце города, на пустыре, меня вытащили из машины, выстрелили в меня из пистолета и оставили умирать в грязи, поливаемую тихим дождем. Очнувшись в больничной палате с решетками на окнах. Там я провела семь недель. Меня несколько раз оперировали, и всякий раз, просыпаясь, я с трудом понимала, где нахожусь. В конце концов, когда я уже могла немного ходить, пришла офицер полиции, и меня доставили в окружную тюрьму. Это был мой третий арест за два месяца. Сказывались почти дни года жизни на улице.

Судья решил, что я не подлежу реабилитации, и мне предъявили обвинение по восемнадцати пунктам. Почти двадцать шесть месяцев я не видела улицы. В течение нескольких первых я была готова сделать что угодно, лишь бы выпить. Я знала, что бессильна перед наркотиками, но в алкоголе не видела ничего вредного. Ни свободу я вышла летом. Я точно не знала, куда направлюсь, но

определенно хотела выпить холодного пива, чтобы освежиться и тем самым отпраздновать свое освобождение. Я купила упаковку из шести банок пива и билет на автобус.

Сойдя с автобуса, я устроилась в бар официанткой. К концу моей первой смены у меня уже было достаточно денег, чтобы купить бутылочку и снять комнату в ближайшем низкоклубном отеле.

Через несколько недель я увидела его, единственного индейца, которого встретила за очень долгое время. Когда я пришла на работу, он склонился над бильярдным столом. Я надела передник, взяла поднос и подошла к нему, чтобы узнать, не желает ли он выпить еще.

«Кто разрешил тебе покинуть резервацию?» – спросил он. Я была разъярена, унижена и смущена.

Этот мужчина стал отцом моего первенца. Мои отношения с ним продлились всего лишь несколько месяцев и были первой из множества взаимно оскорбительных связей, которыми были наполнены следующие несколько лет моей жизни. Вскоре я осталась одна, пьющая, бездомная и беременная. Боясь снова загреметь в тюрьму, я отправилась к брату и невестке.

Мой брат устроился на отличную работу и переехал на Гавайи. Там и родился мой сын, и в тот день я обрела цель в жизни: оказалось, что я – прирожденная мама. Он был прекрасен. У него были прямые черные волосы и темные глаза. Прежде я никогда не чувствовала себя так. Теперь я могла снова оставить свое прошлое позади и идти вместе со своим ребенком вперед, к новой жизни.

Через год или около того мне наскучили острова и парень, с которым я встречалась. Я попрощалась со своей работой официантки и родными и переехала с годовалым сыном в Калифорнию.

Мне нужен был транспорт, но машины слишком дороги. Где мне было достать много денег? Мне казалось непорядочным вернуться к занятию проституцией в тот самый городе, где я воспитываю сына. Поэтому, договорившись, чтобы кто-нибудь присмотрел за

моим мальчиком, я на автобусе добиралась до соседнего города, всю ночь работала, а утром возвращалась домой. Ночная работа была прибыльной. Я думала, что, пока я занимаюсь этим вдали от места, где мой ребенок будет ходить в школу, все будет хорошо. Кроме того, на работе я могла выпивать. Тем не менее, я продолжала получать социальное пособие, потому что это обеспечивало медицинскую страховку.

В финансовом отношении я преуспевала. Через год я нашли замечательную просторную квартиру с видом на океан, купили новую машину и чистокровную колли. Социальные работники вдруг стали чрезмерно интересоваться мной, а я не понимала, что им не нравится. Я вела двойную жизнь. Днем я была хорошей мамой, а ночью – пьяницей-проституткой.

Как-то на пляже я познакомилась с чудесным мужчиной, и мы влюбились друг в друга. Мне было с ним хорошо, как в раю, пока он не спросил, где я работаю! Я, разумеется, солгала. Я сказала ему, что работаю на правительство, в некой секретной службе безопасности, что требует полной секретности; потому-то мне и приходится работать втайне, по ночам, по выходным, за пределами города. Я надеялась, что он прекратит расспросы. Но вместо этого он сделал мне предложение.

Мы стали жить вместе, и для меня стало почти невозможным продолжать заниматься привычным делом – впрочем, как и жить с нечистой совестью. Однажды вечером, направляясь на работу, я застряла в пробке на шоссе. Разразившись слезами, я почувствовала, как внутри меня разверзлась пропасть лжи. Я ненавидела себя и хотела умереть. Я не могла сказать ему правду, но и не могла больше лгать ему. Внезапно на меня снизошло озарение. Это была самая удачная мысль, которая когда-либо у меня появлялась. Я на первой же развилке свернула с шоссе, вернулась домой и сказала ему, что меня уволили! Он принял эту новость хорошо, и мы отпраздновали событие огромной бутылкой вина.

Чтобы забыть кошмары прошлого, мне требовалось много выпивки, но я была уверена, что вскоре справлюсь с этой мелкой проблемкой. Однако это мне не удалось. Из-за моего пьянства наши отношения распались. Я собрала вещи, взяла сына, собаку и трех котов и на своей маленькой машине переехала в горы.

Этот горный городок я, будучи ребенком, посещала с папой и бабушкой. На меня нахлынули воспоминания об историях моего детства и рассказах о нашем народе. Я устроилась уборщицей в местный курортный комплекс и снова стала получать социальное пособие. Вскоре после нашего переезда туда мой сын начал ходить в школу. К этому времени я уже употребляла около четверти галлона текилы в день, и у меня регулярно бывали провалы в памяти.

Было обычное утро. Я проснулась, и последнее, что я помнила, была такая слабость, что я едва смогла встать. Я съела столовую ложку меда, надеясь, что сахароза даст мне необходимый заряд энергии. Следующее, что я помню – палата отделения скорой помощи. Мне сказали, что я недоедаю. У меня было около тридцати фунтов недовеса. Врач даже имел дерзость спросить, сколько я пью! Какое отношение это могло иметь к моему недомоганию? Я пообещала, что больше никогда не окажусь в такой ситуации.

Впервые в своей жизни я очень сильно постаралась завязать. После нескольких дней трясучки и тошноты я решила, что глоток текилы мне не повредит. Мне удалось даже немного набрать вес, однако через полгода я упала в обморок, и мне поставили диагноз – язва. Я провела в больнице четыре дня. Мне сказали, что, если я не перестану пить, то, по всей вероятности, умру.

Мой сын позвонил своим бабушке и дедушке, и они приехали в горы навестить нас. Мы не виделись много лет. Мы ладили гораздо лучше, чем я ожидала. С внуком у них сложились невероятно теплые отношения. Мой папа водил его в походы по дикой местности, а мама заботилась о нем, пока я работала. Здоровье мое

все ухудшалось. В конце концов, мои родители в попытке помочь внуку и мне переехали в наш город.

Мы с папой решили сходить на сборище коренных американцев. Я с самого детства не бывала на подобных мероприятиях. Когда мы стали слушать барабаны и смотреть на танцующих, я почувствовала сильнейшее внутреннее волнение. Я ощущала себя аутсайдером. Мне захотелось выпить. У меня были волосы до талии, и я носила много украшений из бирюзы, которые собрала за все эти годы. Я выглядела, как остальные, но отнюдь не чувствовала себя одной из них. Мне казалось, что все они знают что-то, чего не знаю я.

Пытаясь доказать, что мои дела поправляются, я снова начала работать на улице, чтобы заработать больше денег. Родителям и говорила, что езжу в долину к друзьям. Как-то, проработав весь уик-энд, я возвращалась домой, и меня в третий раз арестовали за вождение в нетрезвом виде. Мне показалось, что, проведя ночь за решеткой, я очень долго была без спиртного.

Шли недели и месяцы, и провалы в памяти все учащались. Затем в местном баре я познакомилась с женщиной. Мне он не особенно понравился, но у него было много денег, и я ему определенно приглянулась. Он водил меня по хорошим ресторанам и покупал дорогие подарки. Выпив несколько стаканов, я могла его переносить.

Кончилось тем, что мы поженились. Главным моим мотивом было оставить работу на улице и стать обеспеченной женщиной. Я начинала думать, что долго не проживу. Каждый раз, когда я ложилась в больницу, чтобы отойти от пьянки, лица моих врачей становились все более мрачными.

Наш брак был фарсом, и этому мужчине потребовалось лишь немного времени, чтобы это уяснить. Кто-то рассказал ему о моем прошлом, и он потребовал от меня правды. Я была пьяной, усталой, и меня тошнило. Мне уже было все равно, и я во всем призналась.

После этого мы начали каждый день драться, и мои визиты в больницу стали более частыми. В один прекрасный день я решила, что не хочу больше жить, и взяла ружье, которое висело у нас над камином. Я обязана жизнью своему мужу. Находясь на заднем дворе, он услышал крик моего сына, вбежал в дом и вырвал ружье из моих рук. Я была в ступоре и не могла понять, что произошло. Власти забрали у меня сына, а меня поместили в закрытую палату для буйно помешанных, где я провела три дня.

Когда меня выпустили, последующие несколько недель пропели для меня по большей части как бы в тумане. Как-то ночью я нашла своего мужа с другой женщиной. Мы подрались; я стала преследовать его на своей машине и попыталась задавить, прямо посреди главной улицы города, из-за чего столкнулись шесть машин. Позже, когда меня схватила полиция, меня снова отправили в закрытую палату. Я не помню, как меня туда привезли, и потому, проснувшись, не знала, где я. Я обнаружила, что привязана к столу за запястья, щиколотки и шею. Меня долго держали в таком положении и внутривенно вводили сильнодействующие лекарства. Отпустили меня через пять дней. На выходе меня никто не встретил, чтобы отвезти домой, и я поймала попутную машину. Дом был заперт, в окнах было темно, и не было никого, кто впустил бы меня внутрь. Я купила бутылку, присела на заснеженное заднее крыльцо и принялась пить.

Однажды я решила сходить в автоматическую прачечную, чтобы постирать одежду. Там была какая-то женщина с двумя детьми. Она быстро и ловко сворачивала одежду и аккуратно укладывала ее в две огромные корзины. И откуда только у нее бралась энергия? Тут до меня дошло, что мне нужно положить свою одежду в сушилку. Но я забыла, в какую стиральную машину ее поместила. Я заглянула, наверное, в штук двадцать, но не обнаружила ее. Тогда я придумала, что делать: я останусь здесь, пока все не уйдут, и заберу всю оставшуюся одежду, а также свою

собственную. Тем временем та женщина, разобравшись со своими вещами, написала что-то на клочке бумаги, затем погрузили корзины и детей в машину, вернулась в прачечную, направилась напрямик ко мне и вручила мне этот клочок. Я не могла прочитать, что там было написано, однако вежливо улыбнулась и дружелюбно пробормотала: «Спасибо». Позже я разобрала на этой бумажке телефонный номер и приписанные от руки слова: «Если захочешь бросить пить, обращайся в Сообщество Анонимных Алкоголиков в любое время суток».

Почему она дала мне это? Что заставило ее подумать, что я пью? Разве она не видела, что у меня в руках была бутылка с содовой? Надо же, какая наглость! И какое унижение! Я тщательно сложила бумажку и положила ее в задний карман джинсов. Прошло еще несколько недель. С каждым днем мне становилось все хуже. Однажды утром я, как обычно, проснулась одна. Мужа я не видела уже давно. Мне необходимо было выпить, но бутылка на прикроватной тумбочке была пуста. Я кое-как поднялась, но подкашивающиеся ноги отказывались меня нести. Я упала на пол и начала ползть по дому в поисках бутылки. Ничего! Это означало, что мне придется выйти из дома и сходить в магазин.

На полу я нашла свой пустой кошелек, но знала, что не доберусь до машины. Я пришла в ужас. Кому позвонить? Я больше ни с кем не дружила, а связаться с моими родными по телефону было невозможно. Тут я вспомнила о том номере в кармане своих джинсов. Несколько дней я даже не одевалась. Где же они?

Я обыскала дом и, наконец, обнаружила джинсы на полу в спальне. Бумажка была на месте. С третьей попытки мне удалось набрать номер. Ответил женский голос.

«Я... эээ... вы дали мне этот номер... эээ... Это АА?» – спросила я.

«Да. Ты хочешь бросить пить?»

«Да. Пожалуйста, приезжайте. Мне нужна помощь. О, Боже мой». Я почувствовала, как по моему лицу потекли жгучие слезы.

Через пять минут эта женщина подъехала к моему дому. Должно быть, она была ангелом. Как так получилось, что в тот день в прачечной она возникла из ниоткуда? Откуда она узнала о моей проблеме? Как я за все это время не потеряла ее номер?

Первым делом она убедилась, что у меня в доме не осталось алкоголя. Долгое время она проявляла по отношению ко мне большую твердость. Я стала ежедневно посещать собрания и начала выполнять Шаги. Первый Шаг продемонстрировал мне, что я бессильна перед алкоголем и всем остальным, что угрожает моей трезвости и лишает меня здравомыслия. Алкоголизм оказался лишь симптомом гораздо более глубоких проблем – нечестности и отрицания. Теперь мне нужно было примириться с некой Силой, превышающей мою собственную. Это было для меня очень трудным делом. Как все эти белые могли вообразить, что могут понять меня? Тогда ко мне прислали ведущую трезвый образ жизни индианку, которая на протяжении целого дня обрабатывала меня. Этот день произвел на меня огромное впечатление. Она не давала мне никакого спуска. Никогда ее не забуду. Она убедила меня в том, что я – не единственная в своем роде. Она сказала, что мой приход в Сообщество этих белых – лучшее, что когда-либо со мной случилось.

«Где бы ты сейчас была, если бы не они?» – вопрошала она. – «Какие у тебя варианты? Есть идея лучше? Скольких ты знаешь *индейцев*, которые могут помочь тебе обрести трезвость?» На тот момент я не могла назвать ни одного. Плача из-за отсутствия ответов на эти вопросы, я сдалась и решила идти их путем. Высшую Силу я представляла себе как нечто волшебное, парящее над головами людей во время собраний. Эту магию я предпочла называть Великим Духом.

Двенадцать Шагов действовали подобно лому, взламывающему мою нечестность и страх. Мне не нравилось то, что я узнавала о самой себе, но я не хотела возвращаться к тому, от чего ушла.

Оказалось, что на нашей планете нет такого вещества, которое помогло бы мне стать честной. Я готова была почти на что угодно, чтобы избежать работы над собой.

До тех пор, пока мне не удалось разобраться с понятием «честность», мою трезвость поддерживала любовь, царящая на собраниях Анонимных Алкоголиков. Впервые в жизни у меня появились друзья. Настоящие друзья, которые беспокоились обо мне, даже когда я чувствовала себя сломленной и пребывала в отчаянии. Прожив в трезвости двадцать два месяца, я, наконец, смогла выполнить честную моральную инвентаризацию. Пятый Шаг дал мне возможность увидеть свою роль в возникновении собственных обид и страхов. В главе «Как это работает» Большой Книги приведены вопросы, ответив на которые, я осознала, как реагирую на обстоятельства своей жизни. Каждая обида, реальная или воображаемая, вызывала у меня нездоровую и саморазрушительную реакцию. Я позволяла другим контролировать мое ощущение собственного благополучия и поведение. Я пришла к пониманию того, что поведение, взгляды и мысли других людей меня не касаются. Единственный человек, чьи дела должны меня заботить – это я! Я попросила свою Высшую Силу избавить меня от всех тех черт, которые мешают мне приносить пользу Ей и людям, и помочь мне построить новую жизнь.

Своего мужа, с которым я сейчас живу, я встретила на собрании АА. Вместе мы несем послание Сообщества индейцам, живущим в резервациях по всей стране. После двух лет трезвости я занялась своим образованием, начав с уровня пятого класса. Окончив колледж, основала собственное дело. Теперь я пишу книги и издаю их. В начальный период моей трезвости родилась наша дочь, которая сейчас учится в средней школе. Она ни разу не видела, чтобы ее мать пила. Наша семья вернулась к духовности наших предков. Мы посещаем традиционные индейские сборища и церемонии на своей родной земле. Вместе с другими обретшими трезвость пред-

ставителями нашего народа мы ездим по индейским интернатам и другим заведениям, делаясь своим опытом выздоровления.

Сегодня моя жизнь наполнена честностью. Каждое действие, слово, молитва или звонок по Двенадцатому Шагу – это вклад в мою духовную свободу и совершенствование. Я влюблена и горда, что я – коренная американка. На собрании АА в одной индейской резервации я услышала такие слова: «Трезвость – традиционная. И стою на вершине священной горы и слушаю ветер. Теперь я каждый день нахожусь в сознательном контакте с Творцом, и Он любит меня. Благодаря Двенадцати Шагам, выздоровлению и любви Сообщества все вокруг меня священо.

(5) ДВАЖДЫ ОДАРЕННАЯ

Этой алкоголичке поставили диагноз «цирроз», но она обрела трезвость, плюс трансплантат печени, спасший ей жизнь.

Сегодня – воскресенье, мой любимый день недели. Обычно он протекает спокойно, и у меня всегда появляется это восхитительно простое чувство – как чудесно быть живой! Я счастлива, признать, что без этого чувства у меня проходят очень немногие дни.

В былые времена воскресенье бывало очень бурным. Былые времена – так я называю дни своего пьянства. Это был последний выходной день, венчавший несколько дней гуляний с друзьями. Я не ходила никуда, кроме вечеринок; а если для таковой не подворачивалось повода, я придумывала его и приносила вечеринку с собой. Я не могу припомнить такого времени своей жизни, когда в ней не было бы выпивки. Даже когда я была еще мала и сама не пила, спиртное всегда было рядом. Что я помню, так это тот период в начале своей алкогольной карьеры, когда я думала, что я – не алкоголик и никогда им не стану; у меня были собственные четкие представления о том, как живут алкоголики. Тогда я была подростком и считала, что просто развлекаюсь и вполне способна контролировать процесс. К моменту достижения мной возраста, с которого употребление спиртного допускается законом, я уже определенно переросла этап выпивки в компании по выходным, и воскресенье стало первым днем недели, которая вскоре превратилась в неделю каждодневного пьянства.

В начальный период моей взрослости алкоголь был для меня способом общения с людьми. Я не знала никого, кто бы ни пил, и все мои интересы, дружеские отношения и более интимные связи целиком и полностью вращались вокруг алкоголя. С годами я с виду повзрослела, но это был не более чем внешний фасад. На самом деле я была зрелой лишь в физиологическом смысле.

Со стороны казалось, что со мной все в порядке. Я знала, что пишу много, но так поступали и все остальные. Зато я вела себя вполне адекватно, и мне, по счастливой случайности, удавалось не попадать в передрыги, не считая нескольких случаев. Когда я оглядываюсь назад, картина моей жизни до обретения трезвости напоминает длинную вереницу незаконченных дел. Со временем я забросила все, что было для меня важным: колледж, стремление к карьерному росту, отношения – по крайней мере, те, которые требовали хоть каких-нибудь усилий.

Затем кое-что стало меняться. За несколько лет до того, как я наконец-то бросила пить, мое тело начало подавать мне сигналы, что, если я буду продолжать в том же духе, моя жизнь, возможно, не будет столь же беззаботной, как до сей поры. У меня начались боли в животе, и я обратилась к врачу. Когда он поинтересовался, много ли спиртного я употребляю, я скрыла тот факт, что злоупотребляю им. У меня взяли анализы, но диагноза так и не поставили. Доктор порекомендовал мне соблюдать диету, не увлекаться алкоголем и дал ряд других разумных советов. Я была еще молода и считала, что, если я дам своему телу передохнуть, снизив объем поглощаемой выпивки, то это позволит мне снова вернуться к прежним привычкам. За последующие несколько лет мне не раз становилось плохо, а мое пьянство, в котором я не видела корня проблемы, продолжало усугубляться. Когда стало появляться все больше тревожных симптомов, я, наконец, вынуждена была призадуматься о том, что, возможно, именно алкоголь является причиной моих проблем со здоровьем. Бывали мгновения, когда я осознавала, что в будущем мне, вероятно, придется завязать с выпивкой. Тогда мной овладевал страх, и у меня возникало много вопросов. Как я буду жить? Что буду делать со своей жизнью? Отсутствие в ней выпивки, разумеется, будет означать, что я не смогу веселиться и развлекаться.

До того момента, когда я поняла, что, возможно, должна буду отказаться от спиртного, я считала себя абсолютно счастливым че-

ловеком. У меня была прекрасная жизнь, отличная работа, хороший дом, машина, друзья и все, что мне было нужно. У меня возникали мысли обратиться куда-нибудь, чтобы мне помогли бросить пить, но они были мимолетными и никогда не перерастали в реальные действия. Мое здоровье, наконец, стало серьезно ухудшаться. Чистота я не могла выбраться из постели даже для того, чтобы пойти на работу. Регулярно появлялись новые, незнакомые проблемы. Я вознамерилась расстаться с бутылкой, но делать это в одиночку было чудовищно тяжело. В периоды воздержания я чувствовала себя очень слабой и больной. Затем снова начинала пить и не могла контролировать этот процесс. Тогда я уединялась и пьянствовала; эти мои последние запои заканчивались трясучкой, позывами на рвоту и даже галлюцинациями. Я была напугана, страдала и ощущала себя так, будто я абсолютно одна в целом мире.

По воле обстоятельств я попала к новому доктору. Я вынуждена была обратиться в больницу, так как снова почувствовала себя ужасно плохо и не могла работать. Живот у меня раздулся, а лодыжки из-за задержки жидкости в организме распухли так, что увеличились почти вдвое. Разлитие желчи вызвало пожелтение белков глаз. Все мое тело было покрыто тонкими, прерывистыми кровеносными сосудами. Кожа чесалась и приобрела странный зеленовато-серый вид. У меня было явное разжижение крови, потому что при легчайшем ушибе появлялся страшный синяк, а малейшая царапина очень долго кровоточила. На моем лице и руках появились темные пятна, у меня начали выпадать волосы. Поскольку у меня совсем не было аппетита, я была очень слаба и жутко изнурена. Новый доктор лишь взглянул на меня и на результаты анализа крови и сразу же спросил, пью ли я. Я сказала, что раньше пила, но уже достаточно давно воздерживаюсь от спиртного. Это было вопиющей ложью.

В действительности мне удавалось обманывать лишь саму себя. Доктор объяснил, что у меня – цирроз печени. Он сказал, что

трудно определить, насколько далеко зашла болезнь, но, судя по симптомам и результатам анализов, случай, похоже, запущенный. Картина, которую он мне обрисовал, была очень мрачной. По мере развития болезни я буду чувствовать себя все хуже и становиться все слабее. Затем последует медленный и болезненный прогресс, который обычно заканчивается смертельным кровоизлиянием в желудок либо комой и смертью. Высказав свои прогнозы, доктор направил меня в специализированную клинику, где занимаются трансплантацией печени.

На консультации врачи клиники дали мне понять, что, если я хочу жить, я должна буду доказать, что больше не буду употреблять алкоголь. Тогда мне было тридцать семь лет, и я была относительно молода для того, что происходило с моим организмом. Внезапно мне стало очень страшно за свою жизнь, и я почувствовала отчаяние.

Я посещала собрания АА и до этого, однако слова врачей каким-то образом, наконец, несколько расчистили мне дорогу. В тот же вечер я снова пошла на собрание, но теперь гораздо больше из того, что там говорилось, проникло через мои уши в голову, а затем – и в сердце. Члены Сообщества Анонимных Алкоголиков преподнесли мне дар – дар жизни. Я преисполнилась готовности и после нескольких недель, на протяжении которых просто присутствовала на собраниях, начала верить, что программа может помочь и мне. Следующие полгода я каждый день ходила на собрания – по меньшей мере, на одно, а иногда – на два или три. Я нашла замечательного, терпеливого спонсора, который помогал мне работать над Шагами и применять принципы программы на практике.

Эти шесть месяцев были моим испытательным сроком. В клинике у меня не реже раза в неделю брали кровь на анализ, чтобы убедиться, что я не пью. Я также еженедельно посещала психиатра клиники. На некоторых из этих консультаций присутствовали

мои родные. Кроме того, мой психиатр поддерживал контакт с моим спонсором. Другим обязательным условием, которое мне поставили врачи, было прохождение курса психотерапии у специалиста – в индивидуальном порядке или с группой. Туда я бы тоже сама не пошла, однако это оказало большое положительное влияние на мою жизнь. Во время испытательного периода врачи хотели получить доказательства того, что я делаю все возможное, чтобы обеспечить собственную долговременную трезвость. По истечении полугода меня официально внесли в список пациентов, ожидающих пересадки печени.

К этому моменту я стала чувствовать себя очень плохо. Моя печень отказывалась работать, а официальное ожидание только началось. Я не знала, сколько времени пройдет, прежде чем найдется подходящий мне орган, и когда подойдет моя очередь. Иногда я негодовала по поводу процедуры отбора, проверок, пристального наблюдения за моими успехами в АА и ожидания, казавшегося бесконечным. Избавиться от этой обиды я смогла, вне всякого сомнения, только благодаря Анонимным Алкоголикам. В Сообществе я в изобилии нашла мир и покой. Еще через полгода я получила второй шанс, и мне во второй раз подарили жизнь. Операция прошла очень успешно, не было осложнений и в восстановительный период.

Прошли годы. Анализируя прошлое с позиций обретенного ныне здравомыслия, я понимаю, что не смогла бы достичь таких результатов более легким путем. Добровольно я бы не прекратила движение к той пропасти, в которую катилась моя жизнь. Чтобы увидеть, какое разрушительное влияние оказывает алкоголь на все сферы моей жизни, мне потребовалось столкнуться нос к носу с жестокой реальностью. Мне необходимо было, чтобы меня принудили к принятию и смирению.

Моя физическая оболочка претерпела изменения; однако главная трансформация, произошедшая со мной, имеет духовный

характер. На смену безнадежности пришли неиссякаемая надежда и искренняя вера. Анонимные Алкоголики – это гавань, в которой моя Высшая Сила посылает мне изумительные откровения, если я открыта к восприятию нового, а мой разум достаточно спокоен. Я нахожу радость в повседневной жизни, в ощущении собственной полезности людям, просто в существовании. Я обрела Сообщество, полное чудесных людей, и для меня сбылись все обещания Большой Книги. Все те вещи, значение которых я познала благодаря опыту, Большой Книге и своим товарищам по АА – терпение, принятие, честность, смирение и подлинная вера в Силу, превышающую мою собственную – это инструменты, которыми я сегодня пользуюсь, чтобы жить своей жизнью, этой бесценной жизнью.

Теперь моя жизнь наполнена большими и маленькими чудесами, ни одно из которых не произошло бы, если бы я не вошла в двери Сообщества Анонимных Алкоголиков.

(6) СТРОЯ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Этот некогда счастливый семьянин, галлюцинирующий и связанный полицейскими и персоналом больницы, неожиданно получил от Бога подарок – прочный фундамент для собственной трезвости, который не подводило его ни в горе, ни в радости.

Мы весь день были в поле, где укладывали сено в тюки. Когда работа была завершена, парни принесли галлон муската. Я сделал несколько глотков, потому что хотел быть, как они, и через несколько минут уже чувствовал себя одним из них. А затем заснул под столом во дворе, где моя мать кормила рабочих. Меня нашли, отнесли в постель, а на следующий день отругали. Мне тогда было шесть лет.

Детство я провел на ферме своих тети и дяди. Они воспитывали меня после развода моих родителей. Отец забрал моих двух братьев и двух сестер; меня же, малыша, взяла к себе бабушка, и потом, когда ей стало слишком трудно мной заниматься, я оказался на ферме.

В то время вся наша жизнь сводилась к тяжелой работе. Ели мы то, что сами выращивали, плюс немногочисленные продукты из магазина. К восьми годам я самостоятельно управлял плугом, который тянули лошади. Дома и в своей фермерской общине мы говорили исключительно на испанском. Только когда я пошел в школу, меня стали заставлять говорить по-английски и сказали, что по-испански говорить нехорошо. У меня вечно присутствовало чувство, что я не так умен, как остальные дети, и вообще не так хорош, как другие. На ферме я знал, что справлюсь с чем угодно; в школе же все было совершенно иначе.

В тринадцать я уже был высоким, сильным и выглядел старше своих лет. Тетя с дядей отправили меня в более крупный город жить в другой семье и учиться, что, как они надеялись, должно

было помочь мне в будущем. Я стал водиться с восемнадцатилетними парнями, и они взяли меня на вечеринку в честь Хэллоуина. При первом глотке виски из бутылки, которую мы передавали друг другу по кругу, я чуть не задохнулся. Но, когда подошла моя очередь сделать второй, я уже думал, что это отличная штука. Благодаря алкоголю я почувствовал себя «своим» в компании. Неважно было, что мне – всего лишь тринадцать; я ощущал себя ровесником остальных. К концу вечера я вырубился в уборной, и одному из моих приятелей пришлось отнести меня домой.

Когда мне было пятнадцать, летом я собирал овощи, чтобы подзаработать, и каждый вечер тайком пробирался в поле, чтобы попить пива с другими сборщиками. Воспламененный пивом, я был способен разговаривать с девушками и ходить на танцы. Я был таким же, как и другие. Это позволяло мне наслаждаться днем. Я был на равных с другими парнями, даже если они были старше.

Следующим летом, во время каникул, я стал работать на стройке вместе со взрослыми мужчинами. В конце дня я отправлялся с ними в бар. Бармен ставил кружку пива перед моим соседом, но она предназначалась мне. Я любил пятницу – в этот день выдавали зарплату, и мы шли куда-нибудь и напивались. На выходных я начал пить крепкие спиртные напитки, чтобы ходить на танцы. Дружил я с парнями, которые пили так же, как и я. Мы складывались, чтобы закупить выпивки на вечер. Так как я выглядел старше, покупал ее я. Кроме того, я умел заговаривать с девушками. Среди приятелей я был важной шишкой, потому что доставал выпивку и находил девушек.

За два дня до Рождества я вместе с товарищами-земляками ехал на основной курс военной подготовки. На предпоследней остановке мы спрыгнули с поезда и бросились в бар, чтобы купить спиртного и отпраздновать Рождество. Когда мы вернулись, нас предупредили, что сопровождающие выбрасывают найденные бутылки из окон, и мы быстро выпили свои и сильно опьянели.

После основного курса нас разослали по разным базам. Я пил нечасто, потому что хотел показывать хорошие результаты. Зато каждый раз, начиная, я не прекращал, пока оставалась еще выпивка. Я не умел говорить: «Мне больше не надо».

Во время отпуска я женился на молодой женщине из своего родного города. Через год родилась наша старшая дочка. Вскоре после этого я, отслужив в военно-воздушных войсках, вернулся домой. Тогда-то все и началось. Ведь я был героем! Поначалу я пил только по выходным, танцую со своими старинными друзьями и их молодыми женами. В тот год я попал в единственную автомобильную аварию за все время своего пьянства. Я врезался в припаркованную машину, и мой товарищ просто отодрал ее бампер от передка моей машины, и мы поехали дальше. На следующее утро мы просмотрели местную газету в поисках упоминания об этом инциденте. Там его не было, и нас так и не привлекли к ответственности.

Та же самая строительная компания, на которую я работал летом, когда учился в школе, приняла меня учеником плотника. Я был сообразительным и потому быстро все схватывал. Однако потом я возомнил о себе слишком много и забыл обо всем, что сделала для меня компания. Я пожаловался начальству, что мне не заплатили тех денег, которые, как я считал, были мне обещаны, и меня уволили.

Я начал по вечерам посещать школу механиков и нашел себе работу в городе. Тогда я и начал по-настоящему пьянствовать. У тех парней, с которыми я работал, была традиция. Берясь за работу, они непременно покупали бутылку вина. Поначалу я не участвовал в его распитии. Такой крутой парень, как я, не пил вина. Но затем как-то раз я решил тоже выпить с ними. Проглотил пару стаканов, и мне понравилось. На протяжении последующих пяти лет я пил каждый день.

Кончилось тем, что я получил производственную травму, и меня на неделю отпустили домой с условием, что я буду каждый день

показываться на работе. Но я этого не делал, потому что не мог – каждый день напивался. На четвертый день босс приехал ко мне, чтобы узнать, что со мной. Меня не было дома, но, прежде чем он уехал, я, пьяный, вернулся. Босс промолчал, но на следующий день секретарь профсоюза сказал мне, что меня собираются уволить. Тогда я поехал в офис и написал заявление об уходе.

За эти годы у нас с женой родились еще три дочери. Меня переполняли угрызения совести, чувство вины и страх, ведь я остался без работы. Я понимал, что наломал дров. Безработицы в то время не было. Я считал, что дело не во мне, а в обычном невезении. Я хватался за любую работу на стройке, готов был работать даже на организации, не имеющие профсоюза.

Затем родился наш первый сын, а двумя годами позже – второй. К этому времени ко мне вернулась гордость, и я стал задаваться вопросом, почему это я должен помогать другим людям делать деньги. Я решил сам стать подрядчиком и делать их для себя. Сдал экзамен, получил лицензию. Стал немного меньше пить, и мой бизнес начал успешно развиваться. Поэтому я начал пить больше. Я мог пойти в бар и оставить своих ребят работать самостоятельно. К третьему году я уже проводил в барах все свое время. Я не мог закончить те заказы, которые получил, и вдобавок потратил все деньги. Состояние мое было скверным. Я стал законченным алкоголиком, винящим во всем Бога и невезение. Алкоголизм подкосил меня; я не смог снова встать на ноги и потому потерял свой бизнес.

После этого я три года перебивался на случайных заработках – два дня здесь, три дня там. Мне с трудом удавалось сводить с концами, а ведь я должен был обеспечивать свою большую семью. Дома не хватало денег, а я пропивал часть заработанного. Жена ворчала и ругалась, и мне хотелось убежать подальше от всего этого.

Я начал браться за работу вне города. Одно время работал в одной компании прорабом. Не знаю, как нам удавалось выпол-

нять заказы. Каждое утро мне было плохо с похмелья. Рабочим приходилось меня ждать. В полдень я шел в бар, чтобы поправить свое здоровье, и потом еще пил вечером.

Дома были сплошные драки, и я, в конце концов, ушел из дома, чтобы дети не видели меня пьяным. Теперь-то, думал я, я смогу пить по-настоящему. Жена начала получать социальное пособие, и через какое-то время я совершенно перестал вносить свой вклад в их бюджет. Мне нужны были деньги на спиртное. Я продолжал работать в строительстве, но был не особенно надежным работником. Я прилежно трудился три-четыре недели, а потом в одно прекрасное утро не желал вставать, и меня увольняли. Я успокаивал себя, что найду другую работу. Но и оттуда меня увольняли.

Через несколько лет меня арестовали, когда я пьяный вел машину, но благодаря помощи моего приятеля из полицейского управления мне приписали всего лишь неосторожное вождение. Однако мне сказали, что в случае еще одного нарушения у меня заберут права. Это произошло одновременно с моей первой попыткой в АА. Я не мог ни протрезветь, ни напиться. Я испытывал страх, угрызения совести, чувство вины. Я побежал к киоску с гамбургерами, нашел в телефонном справочнике номер группы АА и позвонил по нему. Ко мне пришли двое мужчин и сидели со мной, попивая кофе, пока не закрылись все бары. Месяц они приходили и водили меня на собрания. Я думал, что уже пришел в норму и больше не нуждаюсь в их помощи. Мне казалось, что эти парни меня преследуют и слишком назойливы. Поэтому я напился, чтобы отделаться от них.

После этого я переехал в Калифорнию. Пока я разъезжал по стране, мои дети жили на пособие. Я и не представлял, что на стройках Калифорнии можно заработать столько денег. Их я пропивал. Мне не было стыдно за свое поведение по отношению к детям, потому что я постоянно был пьян. Я посылал им подарки. Когда я трезвел, меня начинала мучить совесть, поэтому я снова

напивался. Я не переносил трезвости, потому что меня одолевали мысли о том, что я не забочусь о собственных детях.

Много спиртного я употреблял прямо на работе. Было жарко, плотники трудились в шортах и освежались пивом. Банки из-под него валялись по всему участку. Ранним утром я отпрашивался в круглосуточный магазин за бутылкой вина, которую выливал в свой термос, чтобы продержаться до ланча. Во время ланча я покупал вина на вторую половину дня, а по пути домой – упаковку из шести банок пива и бутылку вина на вечер. Таким был мой круг жизни.

Однажды, когда я возвращался от друга, меня остановила полиция, потому что мой грузовик «вилял». Меня оштрафовали на триста долларов и дали год испытательного срока. Я не рассчитывал, что мне удастся его выдержать, и потому решил переехать обратно домой.

Три месяца я был без работы, что, в моем случае, означало три месяца пьянства. Когда деньги кончились, я занялся поисками места. Несмотря на то, что полученная мной в Калифорнии профсоюзная карта здесь не играла никакой роли, мои первые наниматели снова приняли меня к себе, на этот раз – прорабом. Сейчас я оглядываюсь назад и думаю: разве Бог не был добр ко мне? А ведь я все время винил в своих неприятностях Его.

Поскольку это была моя первая работа за три месяца, я праздновал это событие, поддерживая себя в нетрезвом состоянии. Я появлялся на участке, давал рабочим указания и уходил пить дальше. Так продолжалось до тех пор, пока я не отчитал владельца компании, заказ которой мы выполняли, и меня не уволили. Тем не менее, благодаря этой работе я попал в профсоюзные списки и устраивался на хорошие места в хороших компаниях. Я начал пытаться бросить пить.

Иногда мне удавалось продержаться неделю или две, но потом я снова напивался. В этот период я часто виделся со своими

детьми. Я поселился вместе со своим тестем в квартире, которая находилась позади дома моей жены. К тому времени мои дочери уже были замужем, а сыновья ходили в младшие классы средней школы. На семейные праздники меня не приглашали, но я сам к ним приходил.

В тот год я дважды лечился от алкоголизма в клиниках. Во время первого курса лечения я как-то брился в ванной, и мне померещилось, что моя борода заново отрастает с той же скоростью, с какой я ее сбриваю. Несмотря на то, что я был в больничной пижаме, я удрал из клиники и понесся по улицам, перепрыгивая через заборы. Полицейские обнаружили меня на крыльце дома какой-то женщины, колотящего в дверь, чтобы она меняпустили. Я попытался убедить их, что она — моя жена и внутри находятся мои дети, но они заметили на моем запястье больничный браслет и отвезли меня обратно в клинику.

В те времена пациентов с белой горячкой связывали, чтобы защитить их от самих себя. Это были самые ужасные случаи белой горячки, которые когда-либо у меня бывали. Я никогда в жизни не был так напуган. Мне казалось, что меня преследуют гангстеры, которые хотят меня убить. Потом меня связали, и я старался вести себя очень тихо и спрятаться, чтобы они меня не нашли. Доктор сказал мне, что, если со мной произойдет еще один такой приступ, я могу не выкарабкаться. После этого я три месяца сохранял трезвость и иногда ходил на собрания АА, но затем снова запил. Через несколько месяцев я опять вернулся в клинику. На этот раз мне было не так плохо, и я оставался трезвым еще три месяца.

Потом я ушел в десятидневный запой. Меня переполнял страх, и я не мог ходить. До ванной мне приходилось добираться ползком. В конце концов, я пришел в норму и был способен работать. Однако затем на работе устроили вечеринку по случаю Дня Благодарения, и я снова начал пить каждый день, до самого Рождества. За это меня уволили, и тогда я всерьез взялся за

бутылку. К середине января у меня начались галлюцинации, которые не проходили.

Я позвонил в другую клинику и сказал, что нуждаюсь в помощи. Меня пообещали принять через три дня. Чтобы продержаться эти три дня, я пил. Поразительно, но я знал, что, как только попаду в клинику, мое пьянство закончится.

Одна из моих дочерей отвезла меня туда и помогла заполнить необходимые бумаги. Входя в здание, я еле держался на ногах. У меня снова начались галлюцинации, и меня поместили в комнату с мягким полом, которую называли «телевизором». Мне стало казаться, что я в тюрьме, а эти люди хотят меня убить. Когда они открыли дверь, я побежал по коридору к окну, чтобы спастись от них. Работники клиники схватили меня, боясь, что я попытаюсь выпрыгнуть из окна. Я упирался плечом в стену, пытаюсь вырваться, и в кровь ободрал себе пальцы об гвозди. Тогда персонал позвонил в полицию, и усилиями трех шерифов, двух врачей и двух медсестер меня удалось скрутить и сделать укол. Наконец, я утомился и тихо лежал, готовясь умереть, как мужчина.

Очнулся я через три дня, голый и вонючий. Меня вымыли, и я почувствовал себя великолепно. Мне никогда раньше не было так хорошо – будто я и не пил вовсе. Я стал ходить на консультации, являющиеся частью лечения, и слушать все, что на них говорилось. нас водили и на собрания АА. Я хотел обладать тем, чем обладали члены этого Сообщества. Полагаю, я в жизни своей ни в чем так остро не нуждался, как в их программе. Я смотрел на этих прекрасно выглядящих мужчин в костюмах и хотел быть таким же. С тех пор у меня ни разу не появлялась мысль выпить. Порой мне в голову приходят сумасшедшие идеи, но они никогда не связаны с алкоголем. Трезвость для меня – это дар Божий.

Если бы я снова запил, это означало бы, что я возвращаю Ему этот подарок. А в таком случае даритель забирает его обратно, не так ли? Но ведь, если Бог его заберет у меня трезвость, я умру!

В течение своего первого года в АА я посещал не менее семи собраний в неделю. Я их просто обожал. Я носил костюмы, как и те мужчины, которых я там видел. Начал работать на стройке, где также трудился один член АА с восьмилетним стажем трезвости, и мы с ним каждый день делились своими опытом, силой и надеждой. Теперь я понимаю, что этого парня мне послал Господь.

В тот год одна компания предложила мне работу в городе, и другая – за его пределами. Мой спонсор посоветовал мне остаться там, где я могу пользоваться поддержкой своей группы и друзей из АА, так как я слишком недавно в Сообществе, чтобы отрываться от них. Я устроился на работу в городе и вот недавно ушел оттуда на пенсию. Подумать только – такой человек, как я, продержался на одном месте целых восемнадцать лет!

Когда я стал вести трезвый образ жизни, жена приняла меня обратно. Я считал себя обязанным вернуться, чтобы заботиться о детях, которых когда-то оставил жить на пособие. Наш третий сын – плод моей трезвости. Кроме того, я приобрел привычку ходить на матчи с участием всех своих сыновей. В их командах были и дети других членов АА, и на игры мы ходили все вместе. Я получал от этого истинное удовольствие. Сейчас мой младший сын учится в колледже. Со всеми детьми у меня прекрасные отношения.

Подталкиваемый к этому своим спонсором, я сразу стал участвовать в обслуживании Сообщества, и это приносило мне настоящую радость. Теперь я – представитель по общему обслуживанию от одной испаноязычной группы и учусь говорить о великом даре трезвости на своем родном языке.

За эти годы у меня бывали и тяжелые периоды. Когда я был трезв уже пять лет, без вести пропала та самая моя дочь, которая привезла меня в клинику и помогала мне. Мои товарищи по АА помогали мне в ее поисках, но она так и не нашлась. Мы с женой воспитали трех ее дочерей. И мне не пришлось заливать горе алкоголем. Вместо этого я ходил на множество собраний, чтобы

облегчить свою боль. То же самое я делал и несколько лет назад, когда потерял еще одну дочь, которая умерла от рака.

Из этого я вынес для себя урок: через какие бы трудности и потери мне не пришлось пройти в трезвости, нет необходимости снова предаваться пьянству. Пока я работаю по программе, приношу пользу другим, хожу на собрания и забочусь о своей духовности, я могу вести жизнь порядочного человека.

Сейчас, размышляя о прошлом, я думаю, что перестал взрослеть в пятнадцать лет, когда начал пить с более старшими ребятами. Я хотел жить в мире с самим собой и чувствовать себя комфортно в обществе других людей. Но в выпивке я не нашел решения. Только в АА и в трезвости я обрел то ощущение принадлежности к обществу, в котором всегда нуждался. У меня не возникает ни единой мысли об алкоголе. Бог здесь. Мой спонсор здесь. Все это – Его услуга. Сам я бы не смог завязать. Я это знаю, ведь я пробовал.

(7) В ДВИЖЕНИИ

Программа АА показала этому алкоголику, как можно от путешествий перейти к благодарности.

Когда в двадцать восемь лет я пришел на свое первое собрание Анонимных Алкоголиков, я думал, что жизнь моя кончена. Я пил, начиная с раннего подросткового возраста. На мой взгляд, выпивка была решением всех моих проблем, а не собственно проблемой. Тем не менее, даже я вынужден был признать, что моя жизнь превратилась в весьма скверную штуку, а альтернативы быстро исчезают. Итак, в момент отчаяния я согласился сходить на одно собрание АА.

Сейчас, когда я оглядываюсь на свое алкогольное прошлое, мне легче увидеть, что алкоголь с самого начала играл определенную роль почти в любой из трагедий, имевших место в моей жизни. Еще когда мне было, может, лет десять или одиннадцать, я начал понемногу воровать дома спиртное, когда родители не видели; иногда нам с друзьями удавалось уговорить кого-нибудь из средней школы купить для нас пива. На этой почве и выросли мои проблемы – медленно, но неуклонно.

Сначала были незначительные инциденты в школе. За ланчем мы с приятелями, бывало, вместе выпивали упаковку из шести банок пива и думали, что никто не заметит. Мне не приходило в голову, что тринадцатилетнему мальчику не так-то легко скрыть эффект даже одной банки. Через год-два ситуация стала гораздо серьезнее, и употребление спиртного обходилось мне все дороже – в социальном, моральном и финансовом отношении.

Когда мне было пятнадцать, наступил переломный момент. Моя мама была занята отвратительным разводом. Я решил, что нашел способ решить проблему. Это была исключительно моя

нина и ничья больше. В пьяной драке, распланировав каждое свое действие, я попытался убить своего отца. Я смутно помню, как полицейские вытаскивали меня из дома. Когда я в следующий раз пришел в себя, оказалось, что я пытаюсь ответить на вопрос, что я наделал, пока был пьян. В итоге судья предоставил мне выбор: жить в колонии для несовершеннолетних, пока мне не исполнится двадцать пять, или покинуть штат, пока мне не исполнится двадцать один. Первая альтернатива мне не нравилась, и я решил, что наивысшим проявлением доблести будет уехать отсюда как можно дальше.

На протяжении последующих тринадцати лет, до тех пор, пока я не постучался в двери АА, моя жизнь ничуть не улучшалась. Как бы то ни было, мне удалось освоить тонкое искусство путешествия. Покинув свой дом на Восточном Побережье, я отправился в Японию. Затем снова переехал в США, в Новую Англию, потом – в Калифорнию, где шесть лет наблюдал, как алкоголизм увлекает меня все дальше в глубины позора, замешательства и отчаяния. Как говаривал один из моих первых спонсоров в АА, у меня не было собутыльников ниже моего уровня – я сам стал таким.

Подробности во многом схожи с историями большинства алкоголиков. Я посещал места, в которых раньше клятвенно обещал себе и не показываться. Я делал такое, о чем раньше и не помышлял. Я водился с типами, при виде которых в былые времена перешел бы на другую сторону улицы. Настал момент, когда, глядя в зеркало, я честно не мог узнать человека, который смотрел на меня оттуда. Применительно к моему случаю, «дошел до критической точки» – это еще слабо сказано. Если бы все так продолжалось, я бы долго не протянул.

Я начал предпринимать шаги для приближения своего конца. В моей медицинской карточке имеется шесть или семь записей о попытках самоубийства. Хотя тогда я этого не понимал, большинство из них были жалкими попытками подать знак, что я

нуждаюсь в помощи. Последнюю из них я произвел в присутствии множества людей; это показывает, что я утратил связь с реальностью и не отдавал себе отчета в том, что мои действия могут как-то затронуть других.

В День Благодарения один мой друг пригласил меня к себе, думаю, из жалости. Его родители вернулись с Восточного Побережья, и он устроил грандиозную вечеринку. Во время обеда я встал и попытался прямо на глазах у всех совершить самоубийство. Когда я вспоминаю об этом случае, мне неизменно приходят на ум слова из Большой Книги о «жалкой, непостижимой деморализации». Еще прискорбнее, что тогда мои действия казались мне имеющими смысл.

После этого инцидента я, наконец, обратился к психиатру, чтобы выяснить, что со мной не так. На первой консультации она предложила мне «рассказать о себе». Я принялся говорить, но не прошло и пяти минут, как она прервала меня. Она объяснила, что может сказать мне всего две вещи: что, по ее мнению, с момента своего прихода я не сказал ей ни слова правды, и что я – алкоголик. (Мне потребовалось много времени, чтобы уяснить, как описание моей жизни могло навести кого-либо на мысль, что я злоупотребляю спиртным). Доктор заявила, что, если я собираюсь и дальше консультироваться у нее, я должен согласиться на два условия. Во-первых, она даст мне визитную карточку, и в следующий раз, когда я соберусь предпринять попытку самоубийства, мне следует сначала позвонить по указанному в ней номеру. Во-вторых, она даст мне одну книгу, и перед нашей следующей встречей я должен буду прочесть первые несколько сотен страниц. В тот день она дала мне экземпляр Большой Книги.

Прежде чем я, наконец, отправился на свое первое собрание, прошло еще какое-то время, однако я все-таки это сделал. Я побывал на новогодней вечеринке. Придя в себя, я думал, что наступило утро следующего дня. Я придал своей голове устойчивое

положение, принял несколько таблеток аспирина и попытался проглотить чашку кофе. И тут мой взгляд упал на первую страницу местной газеты. Было девятое января, и это означало, что я провел в беспамятстве более недели. На фоне всего того, что со мной уже случалось, этот факт достаточно меня напугал, чтобы я решил впервые посетить собрание АА.

Приехав на место, я обнаружил, что по тому адресу, который у меня был, находится церковь. Как правильный еврейский мальчик, я не собирался туда входить; кроме того, я знал, что мне там не обрадуются. Я присел в машине на половичок, чтобы меня не было видно, и украдкой выглядывал из окошка, ожидая, пока подойдут эти пьяницы. Однако все прибывающие выглядели нормальными людьми, и я посчитал, что не туда попал. Я уже собрался было уходить, но вдруг на горизонте появился один мой собутыльник. Я выпрыгнул из машины и окликнул его. Забавно, но для него это тоже было первое собрание Анонимных Алкоголиков. Вот так совпадение! Мы вошли внутрь и очутились в ином мире, который перевернул всю мою жизнь.

Мне долгое время не нравились ни само Сообщество АА, ни его члены. Я никому не доверял и уставал от сидения на собраниях и выслушивания рассказов других новичков о том, как они открыли для себя Бога, вернули свои семьи, заслужили уважение общества и обрели некоторый душевный покой. До меня не доходило, что они имеют спонсоров и работают по Двенадцати Шагам выздоровления. Я же заводил себе, как теперь говорю, «лучшего спонсора месяца». У меня всегда был какой-нибудь спонсор; но, как только один из них «с любовью рекомендовал» мне что-нибудь сделать, я отправлял его в отставку и находил себе какого-нибудь другого. Несмотря на то, что я посещал пять-шесть собраний в неделю и воздерживался от спиртного, я оставался сердитым, ожесточенным и одиноким. Когда я прожил в трезвости семь месяцев, мне несколько наскучили АА, и я засомневался – а должна ли вся моя

жизнь ограничиваться этим Сообществом? Идея о том, что мне никогда больше не следует пить, казалась мне некоторым преувеличением опасности, и я начал думать, что, возможно, на этот раз у меня сложатся иные отношения с алкоголем.

Затем произошло нечто, что, как я теперь полагаю, помогло мне остаться трезвым и обрести свою Высшую Силу. Однажды утром я проснулся и понял, что не чувствую своих ног. Правда, я все еще мог ходить, хоть и с некоторыми трудностями; но с течением времени это давалось мне все тяжелее. Через несколько месяцев, когда я сдал кучу анализов, прошел уйму проверок, посетил множество докторов и больниц, мне поставили диагноз «рассеянный склероз». С тех пор мой жизненный путь – сплошное путешествие. Сейчас я передвигаюсь либо с помощью костылей, либо на инвалидной коляске. У меня бывало много периодов, когда я хотел и намеревался снова запить. На втором году трезвости я постепенно становился сердитее и сердитее. Тогда я проходил через то, что один из моих спонсоров теперь называет «те сердитые годы». Я был одним из тех людей, которых видишь на собраниях и удивляешься, как они ухитряются сохранять трезвость.

Члены моей группы не ставили на мне крест, а, несмотря ни на что, продолжали меня любить. Как-то представитель по общему обслуживанию от нашей группы объявила о том, что переезжает в другой город и должна сложить свои полномочия. Тогда мне предложили занять ее место, объяснив, что два года серьезно поработать в сфере обслуживания – как раз то, что мне нужно. Я отпирался, говоря, что не подхожу на эту должность, но товарищи сказали, чтобы я отправился на ежемесячное плановое собрание по общему обслуживанию и рассказал его участникам о том, что мешает мне служить Сообществу. Нет нужды говорить, что и там мне не позволили отвертеться.

Приступив к выполнению своих обязанностей, я, наперекор самому себе, усвоил, что самая лучшая сторона служения – это то,

что оно какое-то время не позволяет мне уходить в себя. Настал момент, когда я стал помалкивать и внимательно слушать то, что говорят на собраниях другие. После двух лет ничегонеделания в АА я, наконец, сломался и признал, что не смогу сохранить трезвость самостоятельно. Перспектива вернуться к пьянству меня ужасала. После всех своих попыток самоубийства я уже не боялся смерти, но мысль о возвращении к прежнему образу жизни была непереносимой. У меня наступил кризис. Я не знал, что делать дальше.

И вот как-то вечером я сделал невообразимую вещь – по крайней мере, для меня. Заехав за своим тогдашним спонсором, чтобы вместе с ним отправиться на собрание, я сообщил ему, что готов работать по Двенадцати Шагам Анонимных Алкоголиков. В тот вечер жизнь во многих отношениях началась для меня заново. Этот человек провел меня по Шагам мягко и с любовью, и я до конца своих дней буду ему благодарен. Он научил меня заглядывать в собственную душу, впускать в свою жизнь Высшую Силу и входить в контакт с другими людьми. А еще – глядеть в зеркало, испытывая симпатию и даже уважение к человеку, который смотрит оттуда.

Когда я дошел до Девятого Шага, мой энтузиазм пошатнулся. Однажды утром я проснулся в холодном поту и не мог отделаться от мыслей об увиденном кошмаре – что это мой последний трезвый день. Позвонив друзьям и спонсору, я понял, что нужно делать. Весь день, более девяти часов, я наносил визиты разным людям и возмещал нанесенный им ущерб. Некоторые из них при виде меня приходили в сильное волнение. Одна женщина даже вызвала полицию. Когда полицейский прибыл, оказалось, что он – член АА, и он убедил ее не заявлять на меня. Я наткнулся даже на одного парня, которого считал мертвым; я пригласил «покойника» на ланч и возместил ущерб и ему. В тот день я впервые считал и чувствовал себя членом Сообщества Анонимных Алкоголиков, которому есть чем поделиться на собрании.

Прожив в трезвости четыре года, я совершил поездку в свой родной город – одну из очень немногих с тех пор, как много лет назад покинул его под угрозой тюрьмы. Я искупил свою вину перед человеком, которого пытался убить, когда мне было пятнадцать. Я также посетил некоторых из тех людей, которые в День Благодарения сидели за обеденным столом, когда я попытался убить себя на их глазах, и принес им свои извинения. Домой я вернулся уставшим, но с осознанием того, что поступил правильно. Вероятно, тот факт, что на следующий День Благодарения мой старый друг снова пригласил меня к себе – не случайность.

АА и Двенадцать Шагов продемонстрировали мне, что все события можно воспринимать совершенно иначе. Сейчас я вижу, что некоторые обстоятельства моей жизни, раньше казавшиеся настоящими катастрофами, обернулись благословениями. Мой алкоголизм определенно относится к этой категории вещей. Сегодня я – истинно благодарный алкоголик. Я не сожалею о прошлом и не испытываю желания захлопнуть дверь в него. Те моменты, которые некогда вызывали у меня ощущение стыда и бесчестия, теперь дают мне возможность делиться с другими своим опытом того, как стать полезным представителем человеческой расы. Моя инвалидность – не помеха такому отношению к жизни; более того, она его укрепляет. Я давно уяснил, что, каким бы ни было мое физическое состояние, я чувствую себя лучше, когда вылезаю из своей раковины и помогаю людям. Вдобавок болезнь способствовала тому, что я научился смеяться над собой и не принимать себя слишком всерьез. Я осознаю, что я – не единственный человек на планете, у которого проблемы.

Благодаря своему участию в общем обслуживании я увидел, насколько наше Сообщество распространилось по миру и насколько оно многолико. Я объехал все Соединенные Штаты, а как-то даже провел несколько месяцев в Израиле. Во время своего пребывания

там я посещал местные группы АА и служил секретарем на одном собрании, которое проходило в бомбоубежище.

У меня, как и у всех людей, бывают хорошие и плохие дни. Тем не менее, в отличие от времен моего пьянства, я редко испытываю страх перед тем, что принесет мне наступающий день. Мне даже повезло увидеть, как в АА пришел мой отец. Мы вместе бываем на многих мероприятиях АА и за последние несколько лет общались больше, чем за всю предыдущую жизнь. Думаю, мы оба примирились со своим прошлым и чувствуем себя комфортно в настоящем.

Недавно я вернулся к учебе и начал новую карьеру. Разъезжая в своей инвалидной коляске, я сам поражаюсь, когда осознаю, что действительно не могу представить свою жизнь другой, и что моя мне очень нравится. В моем распоряжении – все инструменты АА для трезвости и выздоровления, которыми я могу пользоваться во всех сферах своей жизни. Все, что мне нужно – это готовность заниматься тем, что мне предстоит именно сейчас. И я благодарен за то, что такому пьянице, как я, посчастливилось дожить до своего прихода в Сообщество Анонимных Алкоголиков.

(8) ВИДЕНИЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Робкая молитва помогла этому индейцу из племени мик-маков установить прочную связь с Высшей Силой.

«Я считал себя не таким, как все, из-за того, что я – индеец». На своих первых собраниях АА я слышал эту фразу из уст многих коренных американцев. При этом я лишь пожимал плечами и думал: «Если ты – не такой, как все, так что же говорить обо мне? Я – рыжий индеец».

Я вырос в одной канадской резервации. В юности я был гордым мик-маком. У моей семьи была дурная репутация – ее члены были любителями выпить, жестокими и крутого нрава, – и я этим гордился. Мне рассказывали, что мой дедушка был вождем нашей стаи, но ему пришлось уйти в отставку, потому что он попал за решетку за то, что застрелил человека. Тюрьма в моей семье считалась чем-то почти почетным, или мне так казалось. Помню, когда я был маленьким, я залезал на ящик пива (у нас их всегда было много) и думал: «Через несколько лет я буду вот такого роста».

Однако бывало, что я становился свидетелем приступов ярости своего отца, и тогда меня переполнял страх. Я клялся себе, что никогда не буду таким же, как он, но не видел связи между алкоголем и этими вспышками.

Я всегда считал себя не таким, как все. Часто мне хотелось иметь черные волосы, как у моих товарищей. Дома все у нас говорили на языке мик-маков, но я отказывался это делать. Когда ко мне обращались, я отвечал по-английски. Я был убежден, что не могу говорить на родном языке так же хорошо, как родители, и потому решил и не пытаться.

Впервые я выпил в десять лет. Это случилось на Новый Год, когда я украл у родителей два стакана водки. Не могу сказать,

что они произвели должный эффект, потому что меня жутко тошнило, рвало, и у меня началась диарея. На следующий день я ужасно боялся, что родители узнают, в чем дело. На какое-то время я усвоил урок.

Через несколько лет, когда я начал учиться в средней школе, мы с друзьями купили у торговца контрабандным спиртным бутылку рома. На этот раз я действительно опьянел, и это было великолепно. Мне запомнилось то чувство абсолютной свободы. Последующие пятнадцать лет я пил. Алкоголь стал важной частью моей жизни, и я считал это нормальным. Затем пришло время насилия, драк, противозаконных действий и имиджа «крутого парня». Моя семья мной гордилась, и некоторые родственники даже поощряли меня продолжать.

В течение нескольких лет я попадал в исправительные учреждения для малолетних преступников, выходил оттуда и снова туда попадал. А когда мне исполнилось восемнадцать, начал проводить время в окружной тюрьме. Возвращаясь домой, я был в экстазе, так как знал, что друзья и родственники начнут уважать меня еще больше, ведь я побывал в тюрьме, а значит – становлюсь человеком.

Когда я находился в одном исправительном центре для малолетних, примерно за пятьсот миль от своего дома, мне сообщили, что моя мать умирает от рака. Мне удалось получить отпуск и поехать домой, чтобы побыть с ней. Как-то вечером родные спросили меня, смогу ли я посидеть дома, с матерью, и дать ей лекарство. Я уже выпил несколько стаканов и горел желанием пойти повеселиться с друзьями, но с неохотой согласился остаться. Мне было жалко себя, и я думал только о том, что мог бы сейчас развлекаться. Я стал очень нетерпелив по отношению к матери; когда она отказалась принять лекарство, я почти силой заставил ее проглотить его, а потом ушел, чтобы присоединиться к своим друзьям. На следующее утро я проснулся в окружной тюрьме за

сто миль от дома. Я совершил попытку кражи со взломом, и меня схватила полиция.

В тот самый вечер, когда я сидел в тюрьме, моя мать умерла. Меня отпустили на похороны, и я до сих пор помню, как одиноко мне было, несмотря на то, что меня окружали родные. Меня переполняли стыд и раскаяние, и с тех пор я считал себя в какой-то мере виновным в ее смерти. Эти мысли преследовали меня много лет. Алкоголь на время отвлекал меня от них, но угрызения совести неизбежно возвращались. Я успокаивал себя, говоря, что мой образ жизни – это часть моей судьбы, как и у многих моих родственников; но это не помогало.

Я припоминаю лишь одну хорошую вещь, которая произошла в это время. Когда моя мать лежала, умирая, я говорил с ней на языке мик-маков. Она выглядела очень счастливой и сказала, что родная речь из моих уст звучит просто прекрасно. Я очень дорожу этим воспоминанием.

Я встретил одну девушку, и у нас родился сын. Я был очень горд и назвал его в честь самого себя. На короткий период я несколько приутих с выпивкой. Однажды я пообещал сыну, что «завтра» поведу его в кино. Я действительно всей душой этого хотел и с нетерпением ждал завтрашнего дня. Тем не менее, вечером я выпил стаканчик, а потом – еще и еще. Наутро у меня было похмелье, и я, несмотря на свое обещание, выпил немного, чтобы прийти в норму. Но за этим последовало значительное количество спиртного. Я оправдывался перед самим собой так: мой сын еще слишком мал и все равно не запомнит фильма. На следующий день после обещанного кино меня мучили вина, раскаяние и ощущение собственной никчемности. Я предстал перед сыном, но он только и делал, что возбужденно говорил о предстоящем походе в кино. Я же не мог ничего ответить, потому что кино больше не показывали. И я предоставил его матери объясняться с ним.

Следующие несколько лет я прожил в доме своего детства вместе с отцом, потому что моя девушка ушла от меня, забрав сына с собой. Мое пьянство усугублялось, как и чувства вины, раскаяния и страха. Меня госпитализировали из-за обезвоживания организма, у меня случился несильный удар, я провел неделю в психиатрической лечебнице, перенес несколько алкогольных припадков. Я потерял доверие своих родных и друзей. Они просто ни в чем не могли на меня положиться. Я на какое-то время прекращал пить, но непременно снова начинал.

Ко мне в полной мере применимы слова одного из основателей нашего Сообщества, Билла У., который на четвертой странице Большой Книги пишет: «...ко мне вернулась прежняя горячая решимость побеждать». Я пропускал стаканчик и знал, что все будет хорошо. Я говорил себе, что возьму себя в руки, и все изменится — вот увидите! Но ничего не менялось. Я пытался одержать победу в этой игре многими путями: давал в церкви обет воздержания; поселялся в традиционном индейском вигваме; намеренно нарушал закон, чтобы меня посадили в тюрьму; клятвенно обещал не пить крепких спиртных напитков. Ничто не работало. Затем я начал принимать таблетки, чтобы избавиться от дрожи и немного отдохнуть от выпивки.

Как-то вечером у меня дома была вечеринка, и обычный спор, как обычно, перерос в драку. Один из моих братьев ударил меня ножом в спину, и я упал без сознания. В себя пришел в больнице. Мне сказали, что пробито одно легкое, и вставили мне дренажную трубку, которая торчала у меня из бока. На следующий же день друзья пришли меня навестить и принесли с собой бутылку. У меня все еще была гордость. Я все еще был крутым парнем. И я, лежа на больничной койке с трубкой, торчащей из легкого, курил и пил. Позже, в АА, у меня хватило дерзости поставить под вопрос Второй Шаг и поинтересоваться, почему это мне необходимо «вновь обрести здравомыслие».

Я могу честно сказать, что, пока я не пришел в Сообщество Анонимных Алкоголиков, мне ничто не помогало. В конце концов, я попал в лечебный центр и после месячного курса начал регулярно посещать собрания АА. В центре меня ознакомили с Большой Книгой, и я отправился туда, зная, что единственная моя надежда – это Двенадцать Шагов.

Мне говорили, что программа АА носит духовный характер и мне лучше иметь некую Высшую Силу. Я ничего не знал о Боге или других Высших Силах, но попытался найти себе такую. Сначала я подумал, что, раз я – коренной американец, мне, возможно, следует придерживаться традиционных воззрений своего народа. Потом у меня появилась мысль, что мне, может быть, следует ходить в церковь при резервации. Затем я пришел к выводу, что, если я буду посещать достаточно собраний и просто присутствовать на них, у меня будет видение, и я выздоровею. Как-то раз один член АА спросил меня, верю ли я в существование Высшей Силы. Я действительно верил, что какой-то Бог все равно есть. Он сказал мне, что этого достаточно и что, если я буду продолжать ходить на собрания с этой верой, то обрету Высшую Силу в моем собственном понимании. Сегодня я благодарен этому человеку за совет.

Однажды вечером, через три месяца после прихода в АА, я возвращался домой после собрания и услышал у соседей музыку и смех. На этой вечеринке были некоторые из моих собутыльников, и я просто знал, что, в конце концов, присоединюсь к ним. Мне не хотелось пить, но меня тянуло туда, как магнитом. Меня наполнил страх, и я бросился на другую сторону улицы, к телефону-автомату. Я позвонил своему спонсору, но он не взял трубку. Я в панике побежал домой, прошел в свою спальню и присел на край кровати. Затем посмотрел вверх и произнес следующее: «Ну, Другище, похоже, есть только ты и я». Можете мне не поверить, но это сработало; эти простые слова помогли мне. Что-то произошло: на меня снизошло некоторое умиротворение, беспокойство улету-

чилось, и я лег и заснул. В ту ночь я хорошо выспался – впервые за долгое время. Мое робкое обращение к Богу подействовало. Я был честен и искренне желал Его помощи. С того дня я знал, что нашел Высшую Силу, которая поможет мне.

В последующие месяцы я работал над Первым Шагом, и моя жизнь начала медленно меняться. Я слушал выступающих и начал изучать Большую Книгу под руководством более опытного члена Сообщества. В фольклоре мик-маков есть сказания о маленьких людях, так называемых «бугаладемухах». Они живут в горах, но часто прокрадываются в дома, чтобы подшутить над нами – как правило, ночью, чтобы их никто не заметил. Когда мне показалось, что четвертая глава Большой Книги, «Мы, агностики», изменилась, я сказал своим товарищам по АА, что бугаладемухи балуются с моей книгой. И знаете, что – они и по сей день от нее не отстают.

Сейчас я понимаю, что моей главной заботой должна быть собственная духовность и что чем больше у меня веры, тем меньше проблем. Сегодня у меня больше веры, чем когда-либо, и по мере ее роста мои страхи ослабевают.

Для парня, который провел много лет в тюрьмах, больницах, психиатрических лечебницах и никак не мог бросить пить, был только один выход – Анонимные Алкоголики и Двенадцать Шагов. Мне очень повезло, что мне указали верное направление. В моей жизни произошла грандиозная перемена. Скоро я, надеюсь, отпраздную вторую годовщину своей непрерывной трезвости. За эти два года вся моя жизнь перевернулась. Сегодня я сам являюсь спонсором для других. Я понимаю значение слова «сострадание» и испытываю это чувство. В настоящее время я работаю над Восьмым Шагом и знаю, что в будущем обрету еще большее счастье.

(9)
КАНАВНАЯ БРАВАДА

Суд поставил этого одинокого безработного перед выбором: обратиться за помощью или отправиться в тюрьму. Так начался его путь к новому знанию.

Я родился в конце демографического взрыва в одном из крупнейших городов Среднего Запада. Мои родители были небогаты, но упорно трудились, стремясь к реализации великой американской мечты середины 50-х. Папа был полицейским в отставке; он получил юридическое образование и работал в банках, а также в сфере торговли недвижимостью. Мама окончила престижный колледж на Восточном Побережье со специализацией «журналистика» и переехала на запад, чтобы выйти замуж за моего отца и воспитывать детей. Оба они были детьми трудолюбивых европейских иммигрантов.

В детстве мы со старшим братом ходили в церковь по воскресеньям и учились в приходских школах. У нас было вдоволь еды и возможность удовлетворять не только основные человеческие потребности. Я был смышленным ребенком, но озорником и однажды решил, что легче лгать, чем терпеть последствия своих проказ. Папа очень уважал закон и порядок, но не любил лжецов. У нас частенько бывали конфликты. Не считая этого, мое детство было относительно счастливым.

Наконец, мой брат отбыл в колледж, и я начал исследовать мир самостоятельно. Я наслаждался общением с друзьями и нашими многочисленными приключениями. Тогда-то и начались мои первые эксперименты с алкоголем. В пятницу вечером разделить с друзьями несколько банок пива или украденную бутылку – для меня это было признаком зрелости и взрослости. В школе я приобрел репутацию ученика, никогда не старающегося в полную меру своих возможностей.

Я считал, что остальные воспринимают жизнь слишком уж серьезно. Я ощущал себя беспечным любителем повеселиться, а другие видели в этом безответственность и дерзость. Скоро стала проявляться моя бунтарская натура.

В середине шестидесятых мне выпала возможность навестить своего брата, стипендиата одного калифорнийского университета. То были бурные времена, и пребывание там произвело на меня неизгладимое впечатление. В воздухе витала музыка, на улицах танцевали. Неудивительно, что после возвращения на Средний Запад у меня начались проблемы с дисциплиной. Меня разочаровывали школьные будни, которые казались мне нудными, и мне становилось все труднее концентрироваться. Я жаждал беззаботной жизни. К осени 1968 года, уйдя из трех различных школ, я решил, что с меня достаточно. Итак, я забросил учебники, взял свою гитару, покинул родительский дом и отправился обратно на Западное Побережье, полный юношеского оптимизма, намереваясь устроить свою жизнь по своему вкусу.

Скоро мои скудные сбережения стали истощаться, а работу найти было трудно. Сначала я немного попрошайничал, но оказалось, что я слишком горд для этого – или, что более вероятно, недостаточно голоден. Я начал перебиваться случайными заработками, чтобы добыть себе пропитание; однако выяснилось, что мои навыки выживания не столь отточены, как я думал. В теплую погоду я разбивал лагерь в лесах близ прибрежного шоссе. Тявканье морских львов мешало спать. С приближением зимы я стал скитаться по портовому району и улицам, ночуя в кладовках и убогих отелях либо прибываясь к сезонным сельскохозяйственным рабочим, которые в этот период жили в городе.

То, что начиналось как приключение, превращалось в кошмар. Когда мне удавалось уговорить кого-нибудь угостить меня вином или водкой, это позволяло мне на короткое время убежать от неутешительной реальности.

Под влиянием алкоголя ко мне возвращалась уверенность в себе, избранный путь казался верным, и я строил далеко идущие планы и предавался мечтам о будущем. Пить, чтобы забыться – это стало для меня столь же важным, как есть, чтобы выжить. Вся моя канавная бравада и решимость рухнули, когда я, в конце концов, столкнулся с законом. Власти выслали меня обратно на Средний Запад, куда я прибыл, имея при себе лишь одежду.

По приезде я ошеломил друзей приукрашенными историями о необычных людях и странных происшествиях. Кое-что из этого было правдой. Мы тут же принялись пьянствовать, и я продолжил с того места, на котором остановился. У нас вечно была одна цель – пойти куда-нибудь и «оторваться». Невзирая на то, что порой мне трудно было удержать выпитое в себе, я был полон желания учиться. Я полагал, что секрет успешного питья – тот же, что и в деле обучения музыке: практика, практика и еще раз практика.

После неудачной попытки поступить в колледж я начал искать работу, при этом зачастую мучаясь похмельем. Те должности, на которые меня соглашались принять, я считал лакейскими. Тогда я еще не знал, что любая работа почетна. В моем резюме было указано, что я работал в ремонтных бригадах, на фабриках, в фармацевтической промышленности (опустошив мусорную корзину, я принялся за полки). Однако там не упоминалось о причинах моего увольнения оттуда – о моей вороватости, нерасторопности и прогулах. Я начинал разочаровываться в жизни вообще, не зная, что проблема заключалась во мне самом. Я хотел для себя чего-то лучшего. Но, уяснив, что обретение житейских благ требует определенных усилий, отказывался от них под тем предлогом, что они – не более чем капканы, расставленные обществом. Обеспечивать свое будущее, высматривая вдоль дороги кошелек, полный денег – это было больше на меня похоже.

Несмотря на злоупотребление спиртным, мне удалось накопить немного денег. На свою первую тысячу долларов я купил

мотоцикл. Тем самым я обзавелся, скорее, новым стилем жизни, чем транспортным средством. После этого я много лет вел жизнь байкера. Местами дикая и волнующая, она вращалась вокруг конструирования мотоциклов и гонок на них. Правила игры стали такими: едь быстро, торопись жить, умри молодым. Будни я проводил, обходя близлежащие бары, а на выходных посещал клубы в центре города. С годами круг моих друзей сузился. Кто-то погиб в результате несчастного случая, кого-то убили, кто-то попал за решетку, а у кого-то просто хватило здравого смысла выйти из игры и повзрослеть. Таких людей я не понимал. Новых друзей я не заводил и поэтому все больше превращался в одиночку.

В середине семидесятых я устроился на сталелитейный завод, на высокооплачиваемую работу. Скоро я начал осваивать профессию электрика. Работа была тяжелая, грязная и опасная. Трудились мы посменно, и после своей смены я чувствовал себя так, будто прошел испытание огнем и водой. Первую остановку я делал в питейном заведении на вершине холма, и второй частенько не бывало. Помимо алкоголя, здесь можно было найти и другие вещества, позволяющие расслабиться, и я не чурался ни одного из них. В этом баре у меня был свой счет, и потому, даже если у меня не было денег, я всегда мог зайти сюда и выпить. Другие ребята покупали жилье, воспитывали детей и выполняли другие функции ответственных граждан. У меня же начинало не хватать денег даже на коммунальные платежи и поддержание своей машины на ходу. Тем не менее, я не забывал платить по счету в баре.

Моя жизнь превратилась в погоню за опьянением. После нескольких стаканов я начинал чувствовать себя более нормальным и способным контролировать ситуацию. Из замкнутого одиночки я трансформировался в короля вечеринок. Мои шутки становились смешнее, девушки – красивее, я лучше играл в бильярд, а проигрыватель крутил более приятные мелодии. Я мог смотреть людям в глаза и общаться с лучшими из них.

Время от времени я посещал в колледже курсы, связанные с моей работой. Вращаясь среди нормальных людей, я начинал понимать, насколько одичал. Мой заботливо возвращаемый индивидуализм перерастал в изоляционизм. Мне становилось все беспокойнее, потому что я ощущал себя вовлеченным в какой-то порочный круг. У меня не было друзей – только знакомые. Этот факт подтверждали дырки от пуль в моей машине – подарок одного знакомого, которого я надул. Утешение я находил только в бутылке, и та начинала подводить меня. Я уже давно перестал мечтать, не знал, в каком направлении двигаться, потерял всю свою уверенность. Алкоголь уже не возвращал мне все это, как бывало раньше. Личная гигиена стала для меня предметом второстепенным. Бывали периоды, когда я пытался жить без спиртного, но это было трудно, и зачастую я срывался в самое неподходящее время. Я заранее приводил себя в норму для особых случаев, таких как праздники, похороны, собеседования, судебные заседания, но в последний момент терпел неудачу, так как снова припадал к бутылке. Запланированное воздержание было для меня сильнейшим стрессом.

Я все быстрее катился в пропасть. На моем счету было столько автомобильных аварий и нарушений правил дорожного движения, что полицейские только диву давались. Заключая страховой договор, я выбирал категорию повышенного риска. Я стал более трусливым и теперь вел себя не так вызывающе. Несмотря на то, что много лет преступление законов было для меня обычным делом, мне, по большей части, удавалось избежать крупных неприятностей. Несколько раз меня чуть не прижали к стенке, но я успешно хитрил с терминологией или выпрашивал еще один шанс. В конце концов, меня стали преследовать последствия одного давнего неосторожного поступка. Меня ожидало вынужденное столкновение с федеральной судебной системой. Я начинал ощущать себя клоуном, жонглирующим слишком большим коли-

чеством шариков. Каждый из них представлял собой проблему, которую я держал в подвешенном состоянии. У меня устали руки, и я знал, что долго не протяну, но сдаваться не собирался. Моя гордость и эго этого бы не позволили. Начальство, судьи, коллеги, законники, штрафы, счета в барах, ростовщики, коммунальные платежи, квартирные хозяева, моя подружка, обеседенные мной вокруг пальца люди – все это я рассматривал как источник своих неприятностей, упуская из вида основную проблему: себя и свое пьянство. Я уже давно испытывал отчаянное желание сойти с этой безумной карусели, но не имел понятия, как это сделать.

Однако у судьбы были по этому поводу кое-какие мысли. Меня посадили под домашний арест, установили камеры слежения, вели строгий надзор и брали мочу на анализ. При этом мне угрожало пять лет в исправительном учреждении. Я продолжал свои попытки перехитрить власти, пока им не стало ясно, что я неспособен соблюдать условия испытательного срока. Неважно, какими могли быть последствия – я просто не мог не пить и уже даже и не пытался. Когда меня в итоге призвали к ответу, суд поставил меня перед выбором: обратиться за помощью или сесть в тюрьму. Тщательно все взвесив, я выбрал первое. Затем меня спросили, желаю ли я, чтобы власти отправили меня куда-нибудь на лечение, или же я сам найду такое место. Я выбрал вторую альтернативу, и мне дали неделю на решение организационных вопросов. Но, поскольку я тянул до последнего, у меня на это ушло целых три. Именно в этот момент, полный отчаяния, загнанный в угол, павший как никогда низко, я в очередной раз произнес единственную молитву, которую еще знал: «Боже, помоги мне; если ты на этот раз выручишь меня, я больше никогда не буду так поступать». Моя жизнь, наконец, стала мне неподконтрольна.

Я уже не был королем вечеринок. Я был разорен, задолжал за жилье. В раковине у меня была гора грязной посуды, на плите – заплесневелые кастрюли. Туалет не работал, у двери стояли в ряд

мешки с мусором и пустые бутылки. На полу были кучи украденного барахла. Я очень давно не менял одежду и, кроме макарон с сыром из коробки или пирога, ничего не ел. Когда в дверь стучали, я бросался в ванную и выглядывал в окно, чтобы увидеть, кто пришел. Не пить – это был для меня не вариант, но и спиртное не помогало. Таким было мое состояние, когда в день платы за квартиру я покинул ее, чтобы провести это время в больнице.

Я был сильно пьян и потому слабо помню, как меня туда принимали – не считая того, что я ужасно нервничал. Но через несколько часов я почувствовал себя в большей безопасности. Мало-помалу я начал испытывать облегчение. Может, они все-таки мне помогут? Но я и не представлял, насколько мне будет плохо. Из тех семнадцати дней, что я там провел, пять были настоящим адом. У меня не было сил почти ни на что, кроме лежания в постели. Я уже много лет не был трезв так долго. Через неделю мне стало лучше, и я принялся исследовать окрестности и, в свою очередь, начал обследовать персонал больницы. И я обнаружил, что врачи и медсестры – знающие люди и профессионалы, но я ощущал, что свои обширные знания об алкоголизме они почерпнули из книг, а не из жизни. Я же не нуждался в знаниях. Мне нужно было решение моей проблемы. Никто, кроме потерявших надежду, не знает, каково это – существовать без нее. Во мне проснулся скептик, ищущий любые лазейки и оправдания, чтобы разнести все надежды в пух и прах и отвлечь внимание от моего плачевного состояния. Мой первоначальный оптимизм несколько пошатнулся. Неужели это и все, что мне здесь предложат?

Однако среди персонала был один мужчина, который отличался от других. Он держался очень спокойно и непринужденно, и в его глазах мелькала искра понимания. Было ясно, что этот парень не важничает, как остальные. Когда он поведал мне свою историю, я был удивлен, обнаружив, что она очень схожа с моей – с той разницей, что он не делал из нее тайны. Он упомянул о своем

членстве в Сообществе Анонимных Алкоголиков. Как же так получилось, что, прожив жизнь уголовника, он теперь пользуется явным уважением коллег? Как же ему, во многом похожему на меня, удалось вернуться к нормальной жизни? Передо мной был человек трезвый, но спокойный; скромный, но твердых убеждений; серьезный, но не лишенный чувства юмора. С таким я мог общаться и, может быть, даже доверять ему. Возможно, он спас мне жизнь одним своим присутствием в той больнице, но до сих пор даже не знает об этом.

В последующие несколько дней я все еще был неразговорчив, но внимательно слушал и смотрел. Я узнал больше о деятельности АА и познакомился с другими членами этого Сообщества. Я выяснил, что, отправляясь домой, они не оставляют свою программу в больнице, а берут с собой, так как она для них – образ жизни. Оказалось, что она основана на духовности, а не на религии. Я видел, что эти люди получают удовольствие от жизни. Все они были одного мнения: если я хочу, как и они, изменить свою жизнь, то смогу, если буду готов делать то же, что и они. И я увлекся их идеями. Подумать только – они пришли ко мне, отбросу общества, и предложили присоединиться к ним! Я начал думать, что, если я вообще собираюсь попробовать что-то новое, то лучше прямо сейчас. Вдруг это мой последний шанс? В конце концов, мне все еще предстояло уладить вопрос с властями, и я ничего не терял, соглашаясь подыграть. Поэтому я принялся читать их литературу, работать по Шагам и (закрыв дверь и выключив свет) следовать их совету – просить у Высшей Силы немного помощи. Наконец, мне настоятельно рекомендовали посещать собрания – особенно в первый вечер после выписки из больницы.

И вот одним солнечным днем я вышел оттуда. Я намеревался вечером отправиться на собрание, однако у меня была и альтернатива – десять долларов в кармане и повод отпраздновать. Я был трезв уже двадцать два дня и очень гордился собой. Скоро

мной начали завладевать прежние инстинкты. Солнечный денек. Десять «баксов». Праздник. Хорошее самочувствие. И, не успев даже осознать, что я делаю, я уже входил в заднюю дверь одной из своих излюбленных забегаловок. Внутри мне сразу же ударил в нос запах спиртного, и у меня потекли слюнки. Я присел и сделал обычный заказ. Но внезапно подумал – неужели я не смогу один день обойтись без выпивки? И понял, что, если ставить вопрос таким образом, то я, вероятно, смогу прожить один день трезвым. Кроме того, я ведь собирался вечером на собрание, и кто знает – может, у них там берут пробы на алкоголь. Итак, я положил на стойку доллар, встал со стула и направился к выходу. В самом деле, я могу выпить и завтра, если захочу, и именно это я и планировал сделать.

В тот вечер люди, присутствовавшие на моем первом собрании, выполнили свою обязанность – оказали мне радушный прием. Там я нашел себе подобных, и это было прекрасно. Может, это и есть настоящий выход? Я пришел на еще одно собрание и испытал то же самое. Потом – еще на одно. Завтрашние дни наступали и проходили, и по сей день мне не было необходимости пить. А ведь это было более шести лет назад.

Собрания АА дали мне то, что мой спонсор любит называть чуть ли не самыми важными в Большой Книге словами: АА привнесли в мою жизнь «мы». «Мы признали свое бессилие перед алкоголем...» Мне больше не нужно было быть одному. Товарищество и активность заставили меня проходить на собрания достаточно долго, чтобы проработать Двенадцать Шагов. И чем дальше я продвигался в этом деле, тем лучше себя чувствовал. Я начал водиться со своим спонсором и другими активистами Сообщества. Они продемонстрировали мне, что благодарность – это то, что проявляется на деле, а не на словах. Они отметили, что мне повезло, что у меня осталась машина, пусть даже и развалюха, и порекомендовали мне поразмыслить над тем, чтобы возить на собрания менее удачливых.

Они напомнили мне, что всезнайку невозможно ничему научить, и посоветовали оставаться открытым для обучения. Когда прежние модели поведения начинали прокладывать себе дорогу обратно в мою жизнь, они указывали мне на это. Когда мне казалось, что дела мои идут не так, они говорили, что следует развивать в себе веру и полагаться на свою Высшую Силу. Они сказали, что моя дилемма заключается в недостатке силы, но решение есть. Я ухватился за ЛА и по-детски поверил, что, если усмирю свою гордость в достаточной степени, чтобы следовать их путем до конца, то получу то, чем владеют они. И это сработало. Начиная ходить на собрания, я просто хотел уйти от преследования властей. Я не мог и вообразить, что эта программа изменит все течение моей жизни и покажет мне дорогу к свободе и счастью.

Однако я оставался крайне нетерпеливым и хотел всего и сразу. Поэтому мне был так понятен смысл истории о полном энтузиазма новичке и ветеране. Когда этот новичок подошел к ветерану и сказал, что завидует его достижениям и большому стажу трезвости, ветеран ударил кулаком по ладони и воскликнул: «Меняемся! Мои тридцать лет на твои тридцать дней – хоть сейчас!» Ему было известно то, что новичку еще предстояло уяснить: истинное счастье – в путешествии, а не в пункте назначения.

Сегодня я живу гораздо лучше, как и обещали Анонимные Алкоголики, и знаю, что они правы, когда говорят, что дальше будет еще лучше. По мере развития и созревания моей духовности стабильно улучшаются и внешние обстоятельства. Невозможно описать словами те чувства, которые порой овладевают моей душой, когда я размышляю о том, как сильно изменилась моя жизнь, как далеко я продвинулся и сколько мне еще предстоит открыть. И, хотя я не уверен, куда меня заведет моя дорога, я знаю, что буду обязан этим милосердию Бога и трем словам Двенадцати Шагов: «продолжай», «совершенствуйся» и «практикуй».

О, вот что еще мне говорили: смирение – это ключ.

(10)
ПУСТАЯ ВНУТРИ

Она выросла в атмосфере АА и знала все ответы – но только не применительно к собственной жизни.

Всю свою жизнь я «вела себя, будто» – либо будто я все знаю (в школе я не задавала учителям вопросов, чтобы они не поняли, что я не знаю ответа), либо будто мне все равно. Я всегда ощущала себя так, словно всем остальным Бог когда-то раздал указания, как жить, а я в это время была в каком-то другом месте. Я считала, что человек либо умеет делать что-то, либо нет. Ты либо играешь на пианино, либо нет. Ты либо хороший игрок в футбол, либо нет.

Не знаю, откуда у меня возникла позиция, согласно которой не знать – это плохо, но она была несомненным фактом моей жизни, и это меня просто убивало. Такие понятия, как «поставить себе цель», «трудиться во имя цели», «добиваться цели», были мне чужды. Я полагала, что у тебя либо есть способность к чему-то, либо нет; а если ее нет, не стоит и пытаться, иначе предстанешь в неприглядном свете. Я и не задумывалась над тем, что другим, возможно, пришлось много попотеть, чтобы получить то, что у них теперь есть. Постепенно такое мое отношение трансформировалось в презрение к кто, что действительно что-то умеет. Только алкоголик может смотреть на успешных людей свысока!

Мой отец вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, когда мне было семь лет. В детстве я часто проводила вечер пятницы на открытых собраниях АА, потому что мы не могли позволить себе нанять няню (на них я сидела в углу с книжкой). К чему это привело? Я знала, что быть алкоголиком – это означает, что тебе нельзя больше пить и нужно идти в АА. Когда началась моя алкогольная карьера, я внимательно следила за тем, чтобы не проносить это слово на букву «а» в какой-либо связи с собственным

именем. Дома мне бы вручили расписание собраний. Кроме того, я знала, что все члены АА – старики, попивающие кофе, курящие и поедающие пончики. Я же сама это видела! (Теперь, оглядываясь назад, я уверена, что большинству из этих «стариков» едва ли было тридцать). Так что никаких АА мне не надо. Членство там означало бы отсутствие алкоголя. А когда я пила, моя жизнь менялась.

Впервые я напилась в пятнадцать лет. Я могла бы рассказать, где я была, с кем и что на мне было одето. Для меня это был важный день. Через год я уже была образцовым кандидатом в пациенты лечебного центра для подростков-алкоголиков. Мои отметки ухудшились, друзья изменились, я разбила машину, стала все хуже выглядеть, меня временно отстранили от занятий. (Обретя трезвость в первый раз, я удивлялась, почему родители не отдали меня на лечение. А потом вспомнила, что тогда не было лечебных центров для подростков. В самом деле, у меня до сих пор есть глиняные поделки, которые папа сделал для меня, пока находился в психиатрической клинике, потому что во времена его пьянства вообще не было лечебных центров для алкоголиков). У меня было всегда наготове очередное обещание, что впредь я буду поступать лучше, стараться больше, в полной мере использовать свои способности, реализовывать свой потенциал. Потенциал – вот проклятие каждого подающего надежды алкоголика.

Как бы то ни было, мне удалось закончить школу, и я поступила в колледж, откуда вскоре вылетела. Я просто не могла дойти до класса. Размышляя над своим прошлым, я вижу на то две причины. Во-первых, если у кого-то из ребят не было занятий, я увязывалась за ними. Я думала, что должна все время быть со своими друзьями. Я боялась, что, если они проведут без меня какое-то время, то зададутся вопросом: «А зачем мне вообще с ней водиться?» Тогда они могли бы осознать, что без меня им лучше. А потом могли бы сказать об этом остальным, а те – еще кому-то, и я осталась бы одна.

Во-вторых, у меня отсутствовал навык светской болтовни. Знакомясь с кем-нибудь, я чувствовала себя совершенно не в своей тарелке. Мне казалось, что после моей фразы «Привет, меня зовут...» всегда следует оглушительное молчание, словно другие думают: «Ну, и?» Как люди вообще заводят разговор? Как это у них получается знакомиться и сразу начинать беседовать так, будто они знакомы много лет? На мой взгляд, это было еще одно дело, не уметь заниматься которым ненормально. Поэтому я продолжала пить. А когда я пила, все это было неважно.

Здесь важно отметить, что я обожала пить. Благодаря спиртно-му я попадала в круговорот жизни. Оно делало меня чрезвычайно общительной. Я не особенно любила пить в компании других женщин, предпочитая общество взрослых парней. Мой желудок вмещал огромный объем алкоголя; к тому же, я научилась отлично играть в бильярд, что сделало меня весьма популярной в местных барах. Был период, когда я даже ездила на собственном мотоцикле. Когда я читала «Историю Билла» из Большой Книги и дошла до слов «Я добился успеха», то поняла, что он имел в виду.

На протяжении четырнадцати лет пьянство заводило меня в такие края, в которые я раньше и не собиралась. Сначала я переехала на юг, поскольку знала, что моя проблема – это тот город, где я выросла. (Как-то на собрании я слышала, как один парень заметил, что есть три или четыре штата, на въезде в которые следовало бы поместить знак: «Этот штат тоже не действует!») Я делала обычные для женщин вещи. Мой первый брак был, на деле, связью на одну ночь, которая продлилась пять лет – я определенно не могла признать, что совершила ошибку. У нас родилось двое детей; я хотела разойтись с мужем, но уйти от него – это означало бы взять на себя ответственность. И я просто пила, пока он меня не вышвырнул. Таким образом, виноватым в крушении нашего брака оказался он.

В какой-то момент, предшествующий моему возвращению домой, я потеряла работу, которая много для меня значила. Это было

прямым результатом моего пьянства. Тогда я впервые пошла на собрание Анонимных Алкоголиков и заявила: «Я – алкоголик». Посещая собрания с папой, я всегда говорила: «Я с ним». Потом я позвонила отцу и сообщила, что ходила на собрание. В течение недели он прислал мне по почте коробку, в которой оказались: книга «Анонимные Алкоголики», кассета с записью его беседы об АА, пара книг о медитации, экземпляр «Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций» и некоторые другие материалы. Думаю, он собирал их для того дня, когда я буду готова.

Итак, после развода я переехала обратно домой. Не прошло и года, как меня арестовали за оставление ребенка в опасности. Я оставила спящих детей дома и ушла пьянствовать. Их отправили к моей матери. Затем начался мой обход лечебных центров. Я умела красноречиво высказываться, ведь я выросла в среде АА. Я была одна из тех, кого консультанты просили поговорить с другими женщинами, которые не желали оставлять своих детей, чтобы пройти лечение. Я могла произнести целую речь: «Мы не можем быть хорошими матерями, если мы не трезвы». Проблема заключалась в том, что я испытывала внутреннее облегчение от того, что в силу обстоятельств мои дети жили у моей мамы. Я была слишком жесткой, чтобы быть родителем. Но я не могла сказать об этом другим, ведь они могли подумать, что я – плохая мама.

Однако я действительно была плохой мамой. Я была ужасной мамой. Нет, я не била своих детей и, разумеется, говорила им, что люблю их. Тем не менее, от меня буквально исходило: «Да, я люблю вас; теперь уйдите». В собственном доме им приходилось быть практически невидимыми. В эмоциональном отношении мне было абсолютно нечего им дать. Все, что им было нужно – это моя любовь и внимание, но алкоголизм лишил меня способности давать им их. Я была внутренне пуста.

Пока я проходила лечение, умер мой отец, и я унаследовала от него кучу денег. И принялась пить так, как хотела вот уже два

с половиной года. Уверена, благодаря этому я попала в Сообщество быстрее.

Ближе к концу я жила в квартире на чердачном этаже; деньги давно кончились. Был ноябрь, холодный и пасмурный. Когда я проснулась в 5.30, все вокруг было серо. 5.30 утра или вечера? Этого я сказать не могла. Я выглянула из окна и стала наблюдать за прохожими. Куда они идут – на работу и с работы? Затем снова заснула. Когда проснулась, подумала, что теперь-то должно быть либо светло, либо темно. Но оказалось, что проспала я не несколько часов, а пятнадцать минут. На часах было 5.45, а вокруг опять было серо. Тогда мне было двадцать восемь лет.

В конце концов, я стала на колени и попросила Бога о помощи. Я не могла больше так жить. Я поселилась в этой квартире еще в августе, но до сих пор не побеспокоилась разобрать вещи. Я не купалась. Не могла отвечать на звонки. Не могла по выходным навещать детей. Поэтому я принялась молиться. Что-то заставило меня порыться в одной коробке, и я откопала там ту самую Большую Книгу, которую отец прислал мне много лет назад (я всегда советую людям приобретать ее в твердой обложке – по какой-то причине такие книги труднее выбрасывать). Я снова прочла «Историю Билла». На этот раз в ней был для меня смысл. Теперь я увидела в ней себя. И заснула, прижав к себе книгу, как мягкую игрушку. Проснулась отдохнувшей, впервые за многие месяцы. И мне не хотелось выпить.

Я была бы счастлива сказать вам, что с тех пор трезва, но это не так. В тот день мне не хотелось пить, однако я не сделала ничего, чтобы обезопасить себя от этого желания. Знаете, я полагаю, что Бог дает нам более одного «момента просветления»; но примем ли мы действия, чтобы ухватиться за него – это зависит от нас. Я же послушалась голоса, который говорил: «Ты с таким же успехом можешь и выпить. Ты же знаешь, что все равно это сделаешь».

В последующие дни каждый раз, когда я приходила в свою любимую забегаловку, меня окружали люди, которые только и говорили, что о завязке. Бармен хотел бросить пить. Парень, с которым я играла в бильярд, подумывал о возвращении в АА. Человек, сидящий рядом со мной за стойкой, рассказывал о своем посещении местного клуба, где проходило собрание АА. Я все-таки завязала с выпивкой (вроде бы), несколько месяцев продержалась, но потом ушла в запой, и вся моя трезвость пошла прахом.

К концу двухнедельной пьянки никто со мной уже не разговаривал, и я отправилась на юг, уверенная, что всем там меня не хватает. Однако мое возвращение ни для кого не стало праздником. Люди едва помнили меня; вдобавок через неделю у меня кончились деньги. Я не могла даже купить билет на самолет, чтобы добраться до дома, потому что у меня осталось меньше доллара. К тому же у меня было *то еще* похмелье. Я знала, что, если попробую просидеть в баре аэропорта достаточно долго, чтобы кто-нибудь купил мне выпить, это мое намерение станет очевидным. А моя гордость не могла вынести даже мысли о том, что меня могут попросить покинуть бар. У меня проскользнула идея напасть на какую-нибудь маленькую старушку и украсть у нее кошелек; но я знала, что наверняка выберу такую, которая все еще в хорошей форме.

Если бы у меня тогда было одним долларом больше, я бы, возможно, не была сегодня трезвой. Когда я пила, у меня всегда был какой-нибудь план; но в тот день, благодарение Богу, планов у меня не было. И, поскольку я не смогла придумать ничего лучшего, то позвонила маме, сообщила ей, где нахожусь, и попросила ее прилететь за мной. Позже она призналась, что тогда едва не отказала мне, но испугалась, что они никогда меня больше не увидят.

Мама доставила меня в местный вытрезвительный центр и сказала, что мне решать, воспользоваться его услугами или нет, а она сделала для меня все, что смогла. Я оказалась предоставлена

самой себе. В этом центре мне сообщили то же самое. Я думала, что они отправят меня в какой-нибудь лечебный центр – тридцать дней горячего питания и отдыха были для меня заманчивой перспективой. Однако они сказали, что мне уже известно все то, чему там учат, и мне следует применить свои знания на практике, а место в клинике оставить для кого-то, кто в нем нуждается. С тех пор я трезва. Тогда я наконец-то взяла на себя ответственность за собственное выздоровление. Именно мне предстояло действовать в этом направлении. Делать так, чтобы надзор за выполнением мной какого-либо дела был обязанностью кого-то другого – это всегда было одной из моих любимых игр. Теперь с этим было покончено.

Я никогда не думала, что доживу до тридцати. Внезапно я осознала, что мне уже двадцать девять с половиной, но никаких признаков скорой смерти не видно. В глубине души я знала, что буду жить, независимо от того, буду пить или нет, и что, как бы плохо мне не было, всегда может стать еще хуже. Некоторые обретают трезвость, потому что боятся умереть. Я же знала, что буду жить, и это страшило меня гораздо больше. И я сдалась.

Выйдя из вытрезвительного центра, я в первый же вечер отправилась на собрание. Выступавшая на нем женщина рассказала, что алкоголизм довел ее до такого состояния, что она не хотела ни работать, ни заботиться о своей дочери, а только пить. Я не поверила своим ушам. Да это же я! Эта женщина стала моим первым спонсором, я пришла и на следующий день.

Во второй вечер я сидела в кресле, которое теперь называю «кресло новичка» – во втором ряду, около стенки (если сесть позади – все поймут, что ты новенький; если впереди – может быть, придется с кем-то разговаривать). Когда в конце собрания настало время взяться за руки и помолиться, по одну сторону от меня не оказалось ничьей руки. Помню, я подумала: «Я никогда не стану здесь своей» и повесила нос. И вдруг почувствовала, что

меня взяли за свободную руку – кто-то из впереди стоящих не поленился убедиться, что круг замкнут. Я до сих пор не знаю, кто это был, но этот человек спас мне жизнь, потому что именно из-за него я пошла на следующее собрание. А потом еще на одно, и так далее.

Каждый день, в полдень, в местном клубе проходили собрания, посвященные Большой Книге, и я каждый день их посещала. Запомните, не для того, чтобы обрести трезвость, и уж точно не для того, чтобы изучить книгу. Ход моих мыслей был таков: как мне известно, предполагается, что я буду читать Большую Книгу каждый день; а здесь по очереди читают оттуда целую главу; значит, это тоже засчитывается, не так ли? Кроме того, на это уходило около получаса, поэтому было меньше вероятности, что мне предложат высказаться. Вдобавок эти собрания проводились в полдень, а это означало для меня свободные вечера. Все это я просчитала с помощью своего обостренного алкогольного ума!

На счастье, я забыла, что результат зависит от воли Бога. Я, наконец, начала действовать, и неважно, каковы были мои мотивы. Я собиралась один раз пройти всю Большую Книгу и перейти «на более высокий уровень» – к собраниям-дискуссиям. Но в этой комнате в клубе много смеялись, и я продолжала туда ходить. Я была не из тех, кто приходит в наше Сообщество и говорит: «Слава Богу, я дома». Я не испытывала особого желания иметь то, чем владели они, а просто больше не хотела обходиться тем, чем владела сама – таков был скромный старт, который и был мне нужен.

Удобство полуденных собраний заключалось в том, что я ежедневно посещала по два собрания, потому что вечером мне больше нечем было заняться. И начала обращать внимание на людей со стажем трезвости в несколько лет – собственная лень заставляла меня интересоваться одними из самых активных членов Сообщества Анонимных Алкоголиков. Я обнаружила, что люди, регулярно

посещающие собрания, посвященные Большой Книге, как правило, читают ее и следуют ее рекомендациям.

Когда я была трезва две недели, пьяный водитель задавил девятилетнюю дочь одного парня из АА. Через три дня он на собрании сказал, что вынужден поверить, что ее смерть не пройдет даром. Он предположил, что, возможно, из-за этого обретет трезвость еще один алкоголик. В тот день, возвращаясь домой, я спрашивала себя: а что, если бы это произошло с моими детьми или со мной? Какой бы я осталась в их памяти? Меня охватило какое-то особенное чувство (сейчас я знаю, что это была благодарность), и я осознала, что могу прямо сейчас позвонить детям и сказать им, что люблю их. И что, пообещав навещать их, я могу сдержать слово. И что мои слова могут для них хоть что-нибудь да значить. И что, хотя я, может быть, навсегда останусь всего лишь «мамой, приходящей по выходным», я могу быть хорошей приходящей мамой. Я поняла, что с помощью Бога и Анонимных Алкоголиков у меня есть шанс развить более близкие отношения с ними, вместо того, чтобы вечно пытаться исправить прошлые ошибки. Годом позже я поделилась с тем мужчиной, что, возможно, трагедия не была напрасной, потому что в тот день моя жизнь изменилась.

За месяц я прочно обосновалась в АА и продолжала посещать собрания. Я не смогла бы перечислить все те чудесные вещи, которые случились со мной за те годы, что я в Сообществе. Когда я стала жить в трезвости, моим детям было четыре и шесть лет, и они «выросли» в АА. Я брала их с собой на открытые собрания, и присутствующие дарили им то, на что я сама сначала была неспособна – любовь и внимание. Постепенно они снова стали частью моей жизни, и сегодня их опекуном являюсь я.

В Анонимных Алкоголиках я во второй раз вышла замуж – за мужчину, который верит в АА так же, как и я. (Когда я однажды разбудила его, чтобы съездить по звонку в рамках

Двенадцатого Шага, и он не рассердился, я поняла, что мы

стартовали хорошо). Мы договорились никогда не ставить друг друга по степени важности выше третьего места, так как Бог всегда должен быть на первом, а Анонимные Алкоголики — на втором. Он — мой партнер и лучший друг. Мы оба являемся спонсорами для нескольких человек, и наш дом наполнен любовью и смехом. Телефон у нас звонит, не переставая. Мы оба испытываем радость от того, что нашли общее решение своих проблем.

Однако у нас тоже бывали трудные периоды. Наш сын — представитель третьего поколения АА в моей семье. После того, как в четырнадцать лет он совершил попытку самоубийства, мы выяснили, что он — тоже алкоголик. Он провел в АА год, и пока трудно сказать, что будет дальше; но мы доверяем Анонимным Алкоголикам, даже в те дни, когда не доверяем своему сыну. Наша дочь — красивая и уверенная в себе юная девушка, которая нашла собственный путь к Богу, и ей не пришлось для этого прибегать к алкоголю. Она — плод любви и веры Анонимных Алкоголиков.

У меня до сих пор есть спонсор и родная группа. Мое положение в Сообществе прочно. Быть хорошим членом АА я научилась, наблюдая за хорошими членами АА и делая то же, что и они; строить счастливый брак — наблюдая за счастливыми в браке людьми и делая то же, что и они; быть родителем — наблюдая за хорошими родителями и делая то же, что и они. И, наконец, обрела свободу, которая позволяет мне считать, что не знать чего-то — это нормально.

(11)
ПРИЗЕМЛИВШИЙСЯ

Алкоголь подрезал этому пилоту крылья, и только благодаря обретенной трезвости и упорной работе он вновь взлетел в небо.

Я – алкоголик. Во мне есть доля крови индейцев-команчей, и я рос в бедной, но любящей семье – до тех пор, пока алкоголизм не завладел обоими моими родителями. Затем последовали разводы, по три у каждого из них, и я познал гнев, который так характерен для членов семей алкоголиков. Я клялся себе, что никогда не стану алкоголиком. Активно участвуя в жизни своей индейской общины, я также видел, что алкоголь делает с другими людьми, и испытывал к нему неприязнь и отвращение.

В семнадцать лет я окончил среднюю школу и сразу после этого уехал, чтобы поступить на военную службу в морскую пехоту. Там я чувствовал себя как дома, упиваясь жесткой дисциплиной, сплоченностью и духом воинской доблести. Я показывал отличные результаты и был одним из трех парней, которых после учебного лагеря новобранцев повысили в звании. Через четыре с половиной года мне предоставили возможность пройти обучение летному делу. Успешное завершение курса, который длился полтора года, означало бы нашивки пилота и офицерское звание. И здесь я преуспел. Несмотря на то, что большинство моих товарищей пришли сюда после колледжа, и меня постоянно преследовал страх неудач, я был одним из лучших учеников.

Однако я преуспел и в кое-чем еще. В нашей среде пьянство поощрялось; пилот должен был круто и бесстрашно летать и столь же круто выпивать, и участие в увеселительных мероприятиях считалось его обязанностью. Я не нуждался ни в каком поощрении и наслаждался товарищеской атмосферой, добродушными шутками и соревновательным духом.

Проучившись здесь год, я познакомился с одной юной красоткой. В тот вечер я был пьян, и она не захотела со мной общаться; но я ни за что бы не осмелился к ней приблизиться, если бы не фальшивая храбрость, которой меня наделил алкоголь. На следующий день я снова ее встретил, на этот раз трезвый, и мы начали встречаться. В ее двадцатый день рождения я окончил курс, и она приколотла мне нашивки с золотыми крыльями и погоны старшего лейтенанта. А через две недели мы поженились. Недавно мы отпраздновали тридцать пятую годовщину своего брака. Она – самый чудесный человек, какого я только мог найти.

Вскоре у нас родилось двое сыновей, и я уехал на войну во Вьетнам. Возвратился через тринадцать месяцев. В общей сложности я прослужил в морских войсках одиннадцать с половиной лет, а затем решил уйти со службы, поскольку военная карьера подразумевала жизнь вдали от семьи. В детстве я достаточно пострадал из-за семейного хаоса и потому знал, что никогда не допущу, чтобы так получилось и в моей собственной семье. Итак, с неохотой и даже с болью в сердце я подал в отставку и пошел работать на одну крупную авиалинию. На военной службе я заработал себе репутацию, которой гордился. На моем счету было множество достижений и боевых наград, и я обладал навыками пилотирования.

В структуре авиалинии я начал медленно продвигаться по служебной лестнице и после двадцати лет работы, наконец, стал капитаном. Между работниками и компанией случались стычки, и нашей семье приходилось переживать трудные времена. Во время одной из продолжительных забастовок мы удочерили грудную девочку. Благодаря ей семья стала полной. Когда мы забрали ее к себе, этой прелестной малышке, примерно наполовину индианке из племени чиппева, было семнадцать дней.

Мое пьянство все усугублялось, но я не считал, что в этом отношении чем-то отличаюсь от своих собутыльников. Однако я

сильно заблуждался. Меня дважды, с промежутком в несколько лет, арестовывали за вождение в нетрезвом виде. Я списал это на простое невезение и заплатил внушительные штрафы, чтобы мне смягчили наказание. Это произошло задолго до того, как в авиакомпаниях стали проверять дорожные сводки по своим пилотам.

Однажды ночью, после того, как я с двумя членами своего экипажа пропьянствовал полдня и весь вечер, нас арестовали. Нас обвинили в нарушении федерального закона, запрещающего управление транспортными самолетами в нездоровом состоянии. Раньше этот закон никогда не применяли к пилотам авиалиний. Я почувствовал себя опустошенным. Неожиданно, я вляпался в такую переделку, какая не привиделась бы мне в самом страшном кошмаре.

Домой я пришел на следующий день с тяжелым сердцем, и не смея посмотреть жене в глаза. Пристыженный и уничтоженный, я в тот же день посетил двух докторов и услышал диагноз – «алкоголизм». А вечером отправился на лечение, не имея при себе ничего, кроме одежды. Нашей историей заинтересовались СМИ, которые раструбили о ней по всему миру. Об этом говорили по всем крупнейшим телеканалам. Невозможно описать мой стыд и унижение. Свет померк для меня, и я помышлял о самоубийстве. Я не мог себе представить, что когда-нибудь снова смогу улыбаться или что когда-нибудь наступит не столь унылый день. Я никогда и не думал, что человек может так страдать. Мне хотелось одного – чтобы боль исчезла.

Я приобрел печальную известность в коммерческой авиации, и СМИ оттачивали на мне свое мастерство. Из-за диагноза «алкоголизм» я потерял свой медицинский сертификат, и все мои лицензии в срочном порядке отозвали. Я вспомнил своих родителей (ныне покойных), других представителей своего народа и всех тех, кого раньше считал алкоголиком. И понял, что превратился именно в того, кем клялся никогда не стать.

Через неделю после того, как я лег в клинику, вышел выпуск новостей, из которого я узнал, что моя карьера окончена. Я отказывался смотреть телевизор, но другие пациенты держали меня в курсе. Несколько недель я был главной темой для новостных передач, а также объектом шуток комиков из вечерних шоу, которые высмеивали меня, мою профессию и мою авиакомпанию.

Вдобавок оказалось, что меня собираются посадить в федеральную тюрьму. В случае, если бы меня осудили, заключения было бы не миновать. Я не сомневался, что так и будет. И, поскольку больше мне ничего не оставалось, я посвятил все свое время изучению путей к выздоровлению. Я горячо верил, что ключ к трезвости, а значит – и к выживанию, содержится во всем том, чему меня учат, и, находясь в больнице, не терял ни минуты. Я трудился так же упорно, как и тогда, когда зарабатывал свои погоны. Но на этот раз на кону была моя жизнь. Проходя через один судебный кризис за другим, я боролся, чтобы вновь обрести духовную целостность.

Выйдя из клиники, я намеревался посетить девяносто собраний АА за девяносто дней. Однако, опасаясь из-за судебных разбирательств не успеть, я ходил на девяносто собраний за шестьдесят семь дней. Процесс надо мной, напряженный, освещаемый прессой, длился три недели. После дня, проведенного в суде, вечерами я чаще всего искал убежища на собраниях АА и набирался там сил для следующего дня. Выздоровление и все то, что я узнал, позволило мне относиться ко всему происходящему совсем не так, как те двое ребят, что вместе со мной проходили по делу. Многие говорили о моем спокойствии в этот кошмарный период. Это меня удивляло. Внутри я не чувствовал того, что, похоже, видели во мне другие.

Меня признали виновным и приговорили к шестнадцати месяцам тюрьмы. Мои два сотоварища получили по году, но решили пока остаться на свободе в ожидании, пока рассмотрят их апелляцию. Я же выбрал отправиться в тюрьму и покончить с этим.

Я уже научился принимать жизнь на ее условиях, а не ставить ей собственные. Еще со школы я помнил стихотворение, в котором говорится что-то вроде: «Трус умирает тысячу раз, а храбрец – только раз», и хотел сделать то, что должно быть сделано. Я испытывал ужас перед тюрьмой, но сказал своим детям, что нельзя выйти через заднюю дверь, пока не войдешь через переднюю. Кроме того, я помнил, что мужество – это не отсутствие страха, а способность взглянуть ему в лицо.

В тот день, когда я оказался за решеткой, девять моих коллег-пилотов начали оплачивать коммунальные расходы моей семьи и продолжали это делать около четырех лет. После освобождения из тюрьмы я четыре раза пытался заставить их позволить нам самим платить за себя, но они все время отказывались. Так помощь пришла к нам оттуда, откуда мы ее совершенно не ожидали.

В федеральной тюрьме я провел 424 дня. Там я основал группу АА. Администрация была против, и каждую неделю, когда мы собирались, донимала нас. Эти еженедельные собрания были тихим оазисом в пустыне, мгновениями покоя посреди тюремного бедлама.

Когда я оттуда вышел, последовали три года испытательного срока с тринадцатью условиями, включая ограничение дальних поездок. Я больше не был пилотом и потому пошел в тот самый лечебный центр, пациентом которого некогда был, и стал работать там с другими алкоголиками. Оплата была минимальной, но я обнаружил, что мне удастся доносить до других смысл наших идей, и мне отчаянно хотелось вернуть хотя бы часть того добра, которое дали мне столь многие люди. Этим я занимался двадцать месяцев.

Долгое время я не рассматривал возможности снова летать, однако не мог в душе не мечтать об этом. В одной из моих книг о медитации говорится: «Прежде чем сможет сбыться какая-нибудь мечта, сначала она должна появиться». Мне сказали, что, если я

хочу опять летать, мне придется начать с самого низа – с рядовой лицензии, несмотря на то, что раньше у меня была лицензия самого высокого уровня – на управление транспортными самолетами. И я снова стал учиться и сдал все необходимые длинные письменные экзамены. Я вынужден был начать все сначала и заново выучить все то, что учил тридцатью годами раньше и уже давно позабыл. Против ожидания, мне удалось вернуть свой медицинский сертификат, доказав тот факт, что я трезв вот уже третий год.

Суд применил ко мне санкции, которые не позволяли мне снова летать из-за моего возраста. Мой адвокат стал моим другом и после того, как меня осудили, три года работал на меня, не взяв с меня ни цента. Он был еще одним человеком, который вошел в мою жизнь так, что я могу это приписать только Божественному Провидению. Он подал ходатайство о снятии санкций. Когда он позвонил мне и сообщил, что судья удовлетворил его просьбу, по моим щекам градом покатались слезы. С отменой этих ограничений невозможное стало немного менее невозможным. Оставалось еще проделать огромную работу; но теперь, по крайней мере, можно было попытаться.

Никто из моих друзей не думал, что снова получить все лицензии буквально с нуля – это реально. Однако я научился многое делать день за днем, шаг за шагом, и над получением лицензий трудился именно в этой манере. Если бы я охватывал взглядом всю панораму предъявляемых требований, то бросил бы эту затею, потому что они казались бы просто непосильными. Но, если действовать по принципу «каждый раз – только один день» и «каждый раз – только одно дело», они становились выполнимыми. И я их выполнил.

Я знал, что никто никогда не примет меня пилотом пассажирского самолета. Я ведь был бывшим капитаном, преступником и пьяницей. Я сомневался даже в том, что хоть какая-нибудь компания позволит мне водить транспортные самолеты.

Чтобы обработать мои лицензии и прислать их мне, Федеральному управлению авиаперевозками потребовалось несколько месяцев. В тот самый день, когда я их получил, случилось еще одно чудо. Мне позвонил глава профсоюза пилотов и известил меня о том, что президент той компании, на которую я работал, лично принял решение восстановить меня в должности. Я не подавал на эти авиалинии жалобу, хотя по закону имел на это право, потому что знал, что моим действиям нет оправдания. Перед телекамерами и в лечебном центре я прямо заявлял о том, что беру на себя всю ответственность. Мое выздоровление требовало строгой честности.

Мне едва верилось, что глава компании вообще мог задуматься о том, чтобы снова взять меня на работу. Я поражаюсь смелости этого человека и этой компании. А что, если я сорвусь? Что, если снова поведу самолет в нетрезвом виде? Для прессы это будет настоящий праздник. Потом много дней подряд, когда я утром просыпался, первой моей мыслью было, что это мне лишь приснилось и что это просто не может быть правдой.

Почти через четыре года после моего ареста и взрывообразного крушения моей жизни я заключил с компанией договор о своем возвращении на работу. Восстановлен во всех правах и снова пилот! Посмотреть, как я подписываю документ, собралась целая толпа.

В моей жизни случилось многое. Я потерял почти все, чего добился упорным трудом. Моя семья перенесла публичный позор и унижение. Я служил объектом насмешек, укоров и презрения. Однако хорошего произошло гораздо больше; каждая потеря была возмещена обильными дарами. Обещания Большой Книги сбылись для меня с таким размахом, какого я не мог себе и вообразить. Я обрел трезвость. Вернул свою семью, и у нас опять близкие и любящие отношения. Научился применять Двенадцать Шагов и жить по этой чудесной программе, которую так давно создали двое пьяниц.

На это ушло несколько лет, но я научился быть благодарным за свой алкоголизм и программу выздоровления, к которой он меня подтолкнул; за все то, что случилось со мной и для меня; за мою теперешнюю жизнь, которая далеко превосходит все то, что было у меня раньше. Если бы я не пережил все вчерашние дни, у меня бы не было этого сегодняшнего.

В договоре о моем возвращении на работу говорилось, что я уйду на пенсию вторым пилотом. Однако для меня чудеса программы не прекращаются, и в прошлом году мне сообщили, что президент компании опять дал мне разрешение стать капитаном.

Я ушел на пенсию в возрасте шестидесяти лет и в чине капитана «Боинга-747», а это означает, что мой последний год в авиалиниях закончился в кресле слева. Круг, столь священный для моего индейского народа, снова завершился.

Во всем этом моя заслуга невелика. Я играл свою роль, но всеми чудесными событиями, произошедшими со мной, я в гораздо большей степени обязан АА, милосердию любящего Бога и помощи стольких людей. Сегодня мой сын, чуть не отдавшийся во власть алкоголю и наркотикам, имеет стаж трезвости более трех с половиной лет. Он – еще одно настоящее чудо в моей жизни, за которое я глубоко благодарен.

Я долго прожил в отрыве от своего народа, испытывая за это стыд. Теперь я вернулся к нему. И опять танцую и участвую в традиционных мероприятиях. Я выступал на двух съездах коренных американцев, являющихся членами АА – в юности я такого и представить себе не мог. В несчастье мы познаем свое истинное «я». Но нам нет нужды в одиночку переживать несчастье, ведь на собрании АА мы можем найти другого алкоголика.

(12)
ЕЩЕ ОДИН ШАНС

Эта чернокожая женщина, бедная, полностью во власти алкоголя, чувствовала себя исключенной из нормальной жизни. Однако, попав в тюрьму, она увидела выход.

Я – афроамериканка-алкоголичка. Не знаю, когда я стала алкоголиком, но, полагаю, я им стала, потому что пила слишком много и слишком часто.

Я всегда винила в своем пьянстве бедность или что угодно еще, но не истинную причину – тот факт, что мне нравился эффект от спиртного, потому что, выпив, я ощущала себя столь же значительной и богатой, как и другие. Я ни за что бы не признала, что пью слишком много и трачу на выпивку деньги, на которые должна была бы купить еды своим двоим сынишкам.

Со временем я стала пить все больше и больше. Я не могла удержаться ни на одной работе – пьяницы никому не нужны. Мне всегда удавалось подцепить дружка, владеющего какой-нибудь забегаловкой или торгующего виски, но такие связи долго не длились. Всех смущали мои появления в пьяном виде и отключки. Дошло до того, что я не могла выпить и не попасть за решетку. В один из таких заходов судья, должно быть, посчитал, что меня стоит попытаться спасти, потому что вместо того, чтобы отослать меня в камеру, он отправил меня на месяц в АА.

Итак, я пришла в АА. По крайней мере, туда пришло мое тело. Мне отвратительна была каждая минута, проведенная там. Я не могла дождаться конца собрания, чтобы пойти выпить. Перед собранием я это сделать побоялась. Я думала, что, если они почувствуют от меня запах виски, то посадят меня в тюрьму, а я не могла жить без своей бутылки. Я возненавидела судью за то, что он послал меня в это место, ко всем этим пьяницам. Я-то не алкоголик!

Да, иногда я, возможно, пью слишком много – но ведь все мои знакомые тоже пьют. Правда, не припоминаю, чтобы кто-нибудь из них засыпал в кабаке и просыпался без обуви на ногах – и это в зимнее время – или свалившись со стула. Однако со мной это случалось. Я также не припомню, чтобы кого-нибудь из них выставляли зимой на улицу из-за неуплаты за квартиру. Но мне важнее было иметь виски, чем жилье для своих сыновей.

Дело было плохо; я боялась оказаться на улице и потому начала получать пособие матерям. Это – одна из худших вещей, которая только может произойти с женщиной-алкоголиком. Каждый месяц я, как любая хорошая мать, ждала прихода почтальона. Но, как только он вручал мне чек, я надевала свое лучшее платье и отправлялась на поиски дружка-алкоголика. Когда я начинала пить, мне становилось все равно, что за квартиру не плачено, что дома нет еды и что моим детям нужна обувь. Я пьянствовала, пока не закончатся все деньги. А потом возвращалась домой, полная раскаяния, и задавала себе вопрос, что я буду делать, пока не придет следующий чек.

Со временем, шатаясь по притонам, я начала забывать дорогу домой. Я просыпалась в каких-нибудь захудалых меблированных комнатах, где повсюду ползали тараканы. Затем виски мне стал не по карману, и я переключилась на вино. В конце концов, я так опустилась, что мне было стыдно показаться на глаза друзьям, поэтому я стала посещать самые гнусные забегаловки, которые только могла найти. Если это было днем, я обходила близлежащие улицы, чтобы убедиться, что никто меня не видел.

Я считала, что мне незачем жить, и много раз пыталась совершить самоубийство. Однако всегда приходила в себя в психиатрической клинике, и начинался очередной длительный курс лечения. Через какое-то время я уяснила, что клиника – подходящее место, чтобы спрятаться после того, как сдашь в ломбард краденое. Я думала, что, если копы и придут сюда, то врачи скажут им, что я – сумасшедшая и просто не знала, что делаю. Но потом один

хороший доктор проинформировал меня о том, что со мной все в порядке – не считая злоупотребления спиртным. Он пообещал, что, если я снова окажусь у них, меня отправят в государственную больницу. Я этого не хотела и потому перестала попадать в психушку.

Я докатилась до того, что могла проснуться с синяком под глазом, не имея понятия, откуда он взялся, или с полными карманами денег, не зная, где их достала. Позже выяснилось, что я украла в магазине одежду и продала ее. Однажды утром я проснулась с тысячей долларов в кармане. Я попыталась вспомнить, откуда она у меня, но тут вошли двое здоровенных «копов» и забрали меня. Все дело было в том, что я продала одной женщине шубу. Копы допросили ее, и она призналась, что купила ее у меня. Меня сразу выпустили на поруки, однако, на суде дали месяц тюремного заключения. По истечении этого срока я снова принялась за свое. Надолго меня не хватило. Говорят, что в этот период я убила человека, но я ровным счетом ничего не помню. Тогда я действовала в абсолютном беспамятстве. Поскольку я была пьяна, судья приговорил меня всего лишь к двенадцати годам тюрьмы.

Милостью Божьей я отсидела только три года. Именно за решеткой я на самом деле поняла, что такое АА. На свободе я отвергла Сообщество, но оно пришло ко мне в тюремных стенах. Сегодня я благодарю свою Высшую Силу за то, что она даровала мне еще один шанс на жизнь и на успех в АА, а также возможность попытаться помочь другим алкоголикам. Я год живу дома и уже четыре года не пью.

Придя в АА, я обзавелась большим количеством друзей, чем за всю свою жизнь – друзей, которым небезразлична я и мое благополучие и которых не смущает тот факт, что я – чернокожая и сидела в тюрьме. Их волнует одно – я человек и хочу жить в трезвости. Вернувшись домой, я смогла вновь заслужить уважение своих сыновей.

Единственное, что меня беспокоит – это то, что в моем городе в АА найдется всего лишь около пяти афроамериканцев. И те не принимают активного участия в деятельности Сообщества, что я хотела бы видеть с их стороны. Не знаю, что мешает им двигаться вперед – обстоятельства или привычка, – но точно знаю, что АА еще предстоит проделать большую работу, и ни один из нас не может ее выполнять, стоя на месте.

Я думаю, что некоторые афроамериканцы – не только в моем городе, но и в других районах страны – боятся ходить на собрания. Мне хотелось бы просто сказать: вам не нужно бояться, потому что никто вас там не укусит. В АА нет межрасовых барьеров. Если вы познакомитесь с нами, то увидите, что мы действительно человечны, и мы встретим вас с распростертыми объятиями и открытыми сердцами.

Я пишу это во время съезда АА, на котором провела уик-энд исключительно в обществе белых. И они меня пока не съели! С тех пор, как я здесь, я не видела ни одного черного лица, кроме собственного. И, если бы я не смотрелась в зеркало, я бы и не знала, что я все-таки черная, потому что эти люди относятся ко мне, как к одной из них, каковой я и являюсь. Мы страдаем одной и той же болезнью и, помогая друг другу, способны оставаться трезвыми.

(13)
ПОЗДНИЙ СТАРТ

«На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я – благодарный алкоголик».

Я – семидесятипятилетняя алкоголичка. На протяжении пятидесяти пяти из этих семидесяти пяти лет я вела жизнь нормального представителя среднего класса. Алкоголь тогда значил для меня так же мало, как засахаренный батат: если он был – хорошо, если его не было – я по нему не скучала. В доме, в котором я росла, были двое любящих родителей, старший брат, нескончаемый поток домашних животных, лошадей и друзей, которых всегда радушно встречали. Дисциплина у нас была строгой, но не более, чем в любой средней семье первой четверти двадцатого века; я определенно не считаю, что меня хоть в чем-то обижали. Я училась в частной школе, а затем – в колледже на Среднем Западе. Потом вышла замуж, у меня появились дети, я работала, пережила смерть родителей и своего ребенка. Я также познала удовольствие от настоящей дружбы и материального процветания. Я любила верховую езду, плавание, теннис и тихие вечера, которые проводила в обществе детей, книг и друзей.

Что же случилось со мной где-то в промежутке между пятидесяти пятью и шестидесяти тремя годами? Понятия не имею! Может, я пресытилась жизнью? Или же какой-то скрытый до поры ген внезапно начал бурно проявляться? Причина мне неизвестна. Как бы то ни было, к шестидесяти пяти я превратилась в грязную пьяницу, готовую разрушить все то, ради чего трудилась, и осквернить все некогда дорогие моему сердцу отношения. И я точно знаю, что чудесное стечение посланных Богом обстоятельств и людей привело меня к единственно возможной модели

поведения, благодаря которой я могу жить счастливо и сохранять здравомыслие, трезвость и способность к созиданию.

Впервые я выпила в двадцать лет; мне понравился вкус напитка, но не понравился эффект алкоголя. Больше я не пила, пока мне не пошел четвертый десяток. Тогда я стала думать, что, употребляя спиртное, выгляжу шикарной и утонченной. В этот ранний период мне хватало небольшого количества, и я часто растягивала один коктейль на весь вечер. Когда мне было тридцать пять, у моего двенадцатилетнего сына обнаружили неизлечимый рак, а через несколько месяцев мой муж подал на развод. В течение последующих пяти лет, пока сын был жив, я пила редко и никогда – в одиночку. Страдания, страх, боль и усталость не подтолкнули меня к бутылке. Это сделало счастье, но гораздо, гораздо позже.

Мой интерес к алкоголю начал набирать обороты, когда мне было уже за сорок. Хотя я и продолжала работать, но перестала выходить в свет, посвятив себя заботе о сыне и его младшей сестре, каждый из которых нуждался в особой дозе стабильности, любви и защищенности. Вскоре после смерти сына я решила вернуться в мир взрослых. Мой дебют в обществе стимулировал употребление мной спиртного. У меня еще не было неудержимой тяги к нему, но выпивка все прочнее обосновывалась в моей повседневной жизни. Я больше не устраивала приемов без коктейлей и редко посещала вечеринки, на которых не подавали спиртного. Мне всегда удавалось найти группу, отправляющуюся выпить после мероприятия – были ли это урок дрессуры собак или занятие по живописи. Через несколько лет я начала иногда выпивать по вечерам наедине с собой; тем не менее, все еще бывало много дней, когда я не пила совсем. Любое событие было поводом для обильных возлияний. По выходным я все чаще напивалась так, что наутро страдала похмельем. Как бы то ни было, именно на этот период пришелся пик моего карьерного роста.

В сорок девять лет я во второй раз вышла замуж. Мы встречались еще в средней школе и в колледже, но потом нас разлучила Вторая Мировая война. Мы оба заключили браки в разных местах, развелись, а через тридцать лет случайно встретились. Мы прожили вместе десять лет, наполненных смехом, общением и взаимным интересом, щедро взбрызнутыми мартини и скотчем. К тому времени, когда мне исполнилось шестьдесят, любой человек, хорошо знающий признаки алкоголизма, мог бы сказать, что я – на пороге крупных неприятностей. Радужные планы перерастали в обиды, вспыхивали споры, подгорала еда. На наш некогда счастливый коттедж обрушились ураганы гнева. Мы пришли к выводу, что злоупотребляем спиртным, и перепробовали разные способы контроля над процессом питья – технику переключения, ограничения по времени, уловку «только по выходным»... Ничто не помогало. Кроме того, мы наносили значительный ущерб своему бюджету. Мой муж потерял работу, а потом я в течение двух мучительных лет наблюдала, как он умирает от алкоголизма. Однако его смерть ничему меня не научила. Я заливала свое горе, и мое пьянство усугублялось.

После шестидесяти лет я стала напиваться каждый вечер и все чаще брала больничные и отпуска. Жизнь превратилась в сущий ад. Часто на работе меня так трусило, что я колебалась, прежде чем вынести какое-нибудь распоряжение, потому что тогда мне пришлось бы подписывать его. Я находила всевозможные предлоги, чтобы пригласить кого-нибудь на «бизнес-ланч» с целью пропустить стаканчик или два. По мере развития алкоголизма я все чаще прогуливала, а эффективность моей работы снижалась. Я не оплачивала счета, закладывала серебро, скорбела и продолжала пить.

Наконец, одним холодным зимним днем я позвонила в АА, и в тот же день две женщины отвели меня на собрание. Мы двадцать пять минут ехали в машине, и я помню, как мне было приятно

поговорить о своем страхе и трясучке и как они были добры, в то же время, не поощряя во мне жалость к себе. Помню, мне дали чашку кофе, которую я едва могла удержать, и я наслушалась нереальных обещаний, которые должны материализоваться, если я возьмусь за невыполнимое. Я действительно хотела бросить пить. Эти женщины предложили на следующий день посетить женское собрание, и я это сделала. Разумеется, перед этим я выпила. А когда подошла моя очередь назвать себя, заявила, что разум говорит мне, что я – алкоголик, но остальная часть меня в это не верит. Следующим вечером шел снег, и я осталась дома и напилась. Так закончилась моя первая попытка в АА.

Через несколько месяцев я пригласила на обед свою дочь и зятя, чтобы отпраздновать день ее рождения. Они обнаружили меня распростертой без сознания на полу гостиной. Да уж, мрачноватый подарок! Я легко согласилась пройти курс вытрезвления в местной больнице. Я знала, что у меня проблемы с алкоголем, и испытывала стыд и раскаяние из-за того, что причинила дочери такую боль. После семи дней в вытрезвителе и восьми недель работы с хорошим психологом я пришла в норму, была трезва и готова снова встретиться с миром лицом к лицу. Доктор настоятельно рекомендовал мне посещать собрания АА, но я не желала этого делать. Я ведь исцелилась и больше не нуждалась в помощи.

Полтора года спустя я вышла на пенсию. Я наслаждалась своей новой свободой и разрешила себе выпивать, только обедая вне дома. Это так хорошо работало, что я установила себе новое правило: можно выпивать один коктейль перед обедом и стаканчик – после. Затем я ввела еще одно правило – позволила себе подавать гостям спиртное. Само собой, из-за этого я скатилась обратно в пропасть ужасающего пьянства. Мое состояние было еще хуже, чем раньше. Я сама создала себе ад в собственном доме. Я не мылась, не меняла одежду, стала бояться телефона, дверного звонка и темноты. Если на часах было шесть, я не знала, что сейчас – утро

или вечер. Дни перетекали один в другой и сливались в сплошную агонию. Я доползала до постели, а проснувшись – пила и дрожала от страха перед неизвестной трагедией, которая, как мне казалось, вот-вот должна была произойти. Помню, как я выла, потому что не могла приготовить себе кофе, и сидела в углу, свернувшись калачиком и размышляя, как бы мне совершить самоубийство, не наведя беспорядка. Я могла бы попробовать это сделать, но боялась, что никто меня не найдет, пока я не начну разлагаться.

И снова меня спасла дочь. Я опять легла в больницу, на этот раз – на десять дней. Теперь там можно было посещать собрания АА. Меня действительно тронул тот факт, что их проводил молодой человек с протезом ноги и на костылях, особенно когда я узнала, что он – доброволец. Кроме того, пока я проходила лечение, меня дважды отпускали на собрания за пределами больницы.

Другие говорят, что с жаром ухватились за программу АА. В отличие от них, я шла на собрания неохотно и не сразу почувствовала себя там как дома. Однако у меня не было иного выбора. Я уже перепробовала все остальное, и всякий раз терпела поражение. Мне было шестьдесят девять лет. Я больше не могла впустую тратить ни здоровье, ни время. Полгода я не пила, посещала собрания и иногда почитывала Большую Книгу. Я приходила к самому началу, сидела тихо и уходила сразу после закрытия собрания. И ни в коей мере не была частью группы. Меня не впечатляли девизы, и я не очень-то верила в то, что слышала. И вот как-то раз мне предложили высказаться, и я взорвалась. Я заявила, что никак не могу себя назвать «благодарным алкоголиком», что ненавижу свое состояние, что не нахожу в этих собраниях никакого удовольствия для себя и что после них не чувствую себя набравшей сил. В Сообществе я не нашла ни облегчения своей боли, ни возможности для роста.

Именно с этого высокомерного заявления и началось мое исцеление. После собрания ко мне подошла одна женщина и сказала,

что я, видимо, готова уйти из Сообщества. Она предложила мне свою помощь в поисках спонсора и отвела меня как раз к такому человеку, какой мне и был нужен. У этой леди был девятнадцатилетний стаж трезвости и, что еще более важно, богатый опыт помощи другим алкоголикам в работе над Двенадцатью Шагами. Но это ничуть не значит, что я сразу же радостно окунулась в программу. Напротив, я увиливала, сопротивлялась и отказывалась принимать каждый Шаг, когда настаивал его черед. Мне было трудно воспринимать каждое новое понятие, и я обижалась на своего спонсора, которая, как мне казалось, настойчиво стремилась принизить меня. Прошли годы, прежде чем я осознала, что обижалась не на нее, а на те изменения, о которых меня просила программа.

С терпением, продиктованным безусловной любовью, она сперва подвела меня к признанию моего бессилия перед алкоголизмом, а затем – того факта, что до меня другим людям уже удавалось побороть свою болезнь. Мне нужно было признать, что должен существовать некий источник помощи, который могущественнее любого из нас, и что вместе мы представляем собой колодец, полный силы, из которого любой из нас может ее черпать. От этого нетрудно было перейти к осознанию существования некой Силы, более могущественной, чем мы. Благодаря этому я поняла, в каком направлении искать мою собственную, особую Высшую Силу. На этой духовной основе я и начала строить свою новую жизнь.

Самым трудным для меня оказался Третий Шаг. Однако, совершив его, я обнаружила, что смогу браться за остальные Шаги и разбираться в них, если не буду забывать расслабляться, доверять программе и применять Шаг, вместо того, чтобы бороться с ним. Приняв свою Высшую Силу, я все же окончательно не перестала сопротивляться, а просто стала прислушиваться к инструкциям, ведущим к более рациональному и приемлемому поведению. Для каждого Шага я вынуждена была заново проходить через про-

цесс признания того факта, что я не могу контролировать свое пьянство.

Мне нужно было понять, что Шаги Анонимных Алкоголиков уже помогли другим людям, а значит, могут помочь и мне. И осознать, что, если я действительно хочу обрести трезвость, мне лучше выполнять Шаги, нравятся они мне или нет. Каждый раз, когда я попадала в беду, в итоге выяснялось, что я противлюсь переменам.

Моей наставнице приходилось напоминать мне, что АА – не просто проект. Сообщество предлагает мне возможность улучшить качество своей жизни. Я открыла для себя, что впереди меня всегда ожидает более глубокий и обширный опыт. Помню, когда мой духовный рост только начинался, я поблагодарила своего спонсора за многие часы, которые она мне уделяла. Она тогда сказала: «А ты не думала, что настанет день, когда ты сама будешь это делать для кого-то другого?» Я ответила: «Нет, я больше никогда не возьму на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого». Этот отказ каким-либо образом отплатить Сообществу за добро отсрочил мое предложение послужить ему в каком-либо качестве, и, следовательно, сделал процесс моего созревания более длительным. Прошло целых два года, прежде чем я изъявила готовность выполнять обязанности секретаря группы, и целых четыре – прежде чем я пожелала стать чьим-то спонсором. Сегодня я с истинной благодарностью участвую в жизни нескольких других женщин. Под их влиянием расширяется и углубляется мое собственное понимание. Когда я изучаю каждый Шаг вместе с новичком, к нам обоим приходят все новые откровения, и мы видим дополнительные грани нашего драгоценного камня – трезвости. Сейчас я горда быть частичкой этого Сообщества, которое показало мне выход из ада и путь наверх. Теперь я жажду делиться своим опытом, как другие делились им со мной.

Именно тогда, когда я нуждаюсь в перемене и росте, происходят маленькие чудеса, которые открывают для меня новые

возможности. Мои новые друзья поведали мне, какие истины скрыты в тех самых высказываниях, которые некогда казались мне столь пустыми. Они преподали мне уроки терпимости и принятия, благодаря которым я научилась смотреть глубже внешней оболочки, чтобы обрести помощь и мудрость, так часто скрывающиеся под поверхностью вещей. Мои трезвость и развитие – в психическом, эмоциональном и духовном отношениях – целиком и полностью зависят от моей готовности слушать, понимать и меняться.

На пятом году в АА, проводя свою ежегодную моральную инвентаризацию, я осознала, что не преуспела в углублении своей духовности. Я принимала то, чему меня учили, но не искала самосовершенствования, как другие. И я стала высматривать людей, которые всегда берут программу с собой в реальный мир, где они живут, работают и развлекаются. Под их руководством, которое они осуществляют своими рекомендациями и личным примером, я каждый день нахожу в себе энтузиазм, важный для моего личностного развития и контакта с Высшей Силой.

Я приблизилась к Сообществу Анонимных Алкоголиков, полная страха и сомнений. Затем, понукаемая ужасом перед тем, что лежало позади, крошечными шажками вступила на этот новый путь. Когда я обрела под ногами твердую почву, то с каждым пробным движением стала понемногу продвигаться к доверию. Уверенность моя росла, вера в Высшую Силу углублялась, и я узрела свет, о существовании которого и не подозревала. Во мне словно что-то переключилось, и я раскрыла свою душу навстречу новому источнику силы, понимания, терпимости и любви. Та самая эгоистичная и замкнутая женщина, которая заявляла, что «больше никогда не возьмет на себя ответственность, ни перед кем и ни за кого», теперь находит настоящую теплоту уже в одном том, что доступна для других. Помочь другому алкоголику – это я считаю привилегией для себя.

На пенсии я уже десять лет, а в АА пришла семь лет назад. И теперь могу искренне признаться, что я – благодарный алкоголик. Если бы я не стала пьяницей, я бы превратилась в еще одного трезвого, но печального среднестатистического пожилого человека. В семьдесят пять я была бы одинокой и бесполезной престарелой леди, сидела бы дома, у телевизора, с вязанием в руках, и все сильнее впадала бы в депрессию старого возраста. А так Сообщество АА наполнило мои дни общением с друзьями, весельем, духовным ростом и ощущением собственной значимости, которое подпитывается созидательной деятельностью. Моя вера в Высшую Силу и связь с ней сияют ярче, чем я могла бы вообразить. Те обещания, которые я считала невыполнимыми, сейчас – реальность моей жизни. Я свободна смеяться сколько захочу; доверять и быть достойной доверия; оказывать и получать помощь. Я свободна от стыда и сожалений; свободна учиться, развиваться и работать. Я слезла с поезда одиночества, страха и страданий, следующего через ад, и приняла в дар более безопасное и счастливое путешествие через жизнь.

(14)
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ РАБСТВА

Эта женщина, пришедшая в АА еще в молодости, полагает, что ее пьянство – плод более глубоких неполадок. Она рассказывает историю своего освобождения.

Душевные искривления, которые привели к пьянству, возникли у меня задолго до того, как я впервые выпила. Я – одна из тех, чья история решительно доказывает, что их алкоголизм был «симптомом более глубоких проблем».

Пытаясь выявить причины и обстоятельства, я пришла к убеждению, что эмоциональное нездоровье присутствовало у меня с самого раннего детства. В самом деле, я никогда не реагировала нормально ни на одну эмоционально острую ситуацию.

Доктор, вероятно, сказал бы, что у меня была предрасположенность к алкоголизму из-за определенных событий моего детства. И я уверена, что он был бы по-своему прав. Однако в АА я узнала, что я – продукт *своей реакции* на те события. Что гораздо более важно, Анонимные Алкоголики дали мне понять, что посредством их простой программы я смогу изменить свою модель реагирования, что действительно позволит мне «совместить катастрофу со спокойствием».

Я – единственный ребенок в семье. Когда мне было семь, родители совершенно неожиданно расстались. Без каких бы то ни было объяснений меня забрали из нашего дома во Флориде и отвезли на Средний Запад, к бабушке и дедушке. Моя мать уехала работать в находящийся неподалеку город, а отец, алкоголик, просто исчез. Бабушка с дедушкой были для меня чужими, и я помню, что чувствовала себя одиноко, была напугана и испытывала боль.

Со временем я пришла к выводу, что мне было больно, потому что я любила родителей, и заключила, что, если никогда больше

не позволю себе полюбить кого-либо или что-либо, то мне больше не будет больно. Привычка отстраняться от объектов, к которым я начинала привязываться, стала моей второй натурой.

Я росла с уверенностью, что человек должен быть абсолютно самодостаточным, потому что ни на кого другого полагаться нельзя. Я считала, что жизнь – очень простая штука: нужно лишь разработать на нее план, основанный на твоих желаниях, а затем тебе потребуется только мужество, чтобы что-либо, то мне больше не будет больно. Привычка отстраняться от объектов, к которым я начинала привязываться, стала моей второй натурой.

Я росла с уверенностью, что человек должен быть абсолютно самодостаточным, потому что ни на кого другого полагаться нельзя. Я считала, что жизнь – очень *простая штука*: нужно лишь разработать на нее план, основанный на твоих желаниях, а затем тебе потребуется только мужество, чтобы стремиться к его выполнению.

В позднем подростковом возрасте я осознала, что существуют эмоции, которых я не учла: беспокойство, тревога, страх, чувство незащищенности. Тогда мне был знаком лишь один вид защищенности – защищенность в материальном отношении, и я решила, что, как только у меня появится много денег, все эти эмоции-самозванцы тотчас же испарятся. Такое решение казалось элементарным. Двигимая холодным расчетом, я вознамерилась выйти замуж за состоятельного человека и так и сделала. Однако это не изменило ничего, кроме внешних обстоятельств моей жизни. Скоро стало очевидным, что, даже имея в своем распоряжении неограниченный банковский счет, я могу испытывать те же неконтролируемые эмоции, что и при зарплате обычной девушки-работницы. На тот момент для меня было невозможным сказать: «Может быть, в моей философии что-то не так?», и я уж точно никак не могла спросить себя: «Может быть, *во мне* что-то не так?» Мне было нетрудно убедить себя, что отсутствие в моей жизни

счастья – вина того мужчины, за которого я вышла, и к концу года я развелась с ним.

Прежде чем мне исполнилось двадцать три, я успела еще раз выйти замуж и развестись. На этот раз моим мужем стал солист известной группы – мужчина, которого желали многие женщины. Я думала, что этот брак прибавит мне уверенности в себе, подарит ощущение собственной нужности и безопасности, истребит мои страхи. Тем не менее, внутри меня опять-таки ничего не изменилось.

Из всего этого важно одно – что в двадцать три я была столь же больна, как и в тридцать три, когда пришла в АА. Однако в то время мне совершенно некуда было обратиться, потому что у меня не было проблем с алкоголем. Если бы даже я и смогла объяснить какому-нибудь психиатру переполнявшие меня чувства одиночества, бесполезности и бесцельности своего существования, к которым после второго развода прибавилось стойкое ощущение собственной несостоятельности как личности, я весьма сомневаюсь, что добрый доктор убедил бы меня в том, что основная моя проблема – в духовном голоде. Но АА доказали мне, что это правда. Даже если бы я тогда пошла в церковь, уверена, священнику не удалось бы ни убедить меня в том, что корень моего несчастья – во мне самой, ни продемонстрировать мне необходимость самоанализа для моего выживания. Между тем у АА это получилось. Итак, мне некуда было обратиться. По крайней мере, я тогда считала так.

Познав прелесть спиртного, я перестала бояться чего и кого бы то ни было. Мне с самого начала стало казаться, что с помощью алкоголя я всегда могу удалиться в свой личный маленький мирок, где никто до меня не доберется, чтобы причинить мне боль. Поэтому выглядит вполне закономерным, что, когда я, наконец, влюбилась, моим избранником оказался алкоголик, и за следующие десять лет мое пьянство прогрессировало с максимально

возможной для человека быстротой и переросло, как я полагала, в безнадежный алкоголизм.

В этот период наша страна участвовала в войне. Вскоре мой муж надел военную форму и в числе первых отбыл за море. Моя реакция на это событие во многом была схожа с тем, как я в семилетнем возрасте отреагировала на расставание с родителями. Темпы моего физического развития были явно нормальными, я получила вполне обычное образование, но в эмоциональном отношении была абсолютно незрелой. Теперь я осознаю, что в этой фазе процесс моего взросления застопорился из-за моей поглощенности мыслями о самой себе, и моя эгоцентричность достигла таких пропорций, что приспособление к чему-либо, не подлежащему моему личному контролю, стало для меня невозможным. Меня поглощали жалость к себе и обида. Единственными людьми, которые разделяли мои чувства и, как я считала, хоть немного меня понимали, были те, кого я встречала в барах, и которые пили, как я. Бегство от самой себя становилось все более острой необходимостью, поскольку, когда я была трезва, на меня наваливались чувства раскаяния, стыда и унижения, и это было невыносимо. Я могла существовать, только рационализируя каждое трезвое мгновение и как можно чаще допиваясь до полнейшего забвения.

Мой муж, наконец, вернулся; но нам не потребовалось много времени, чтобы выяснить, что у нашего брака нет будущего. К этому моменту я уже стала непревзойденным мастером самообмана. Я убедила саму себя, что всю войну ждала его возвращения домой, и мои обида и жалость к себе еще более усугубились, как и мои проблемы с алкоголем.

Последние три года своего пьянства я пила на работе. Чтобы в рабочее время контролировать процесс, я прикладывала такую силу воли, которой, будь она направлена в конструктивное русло, хватило бы, что сделать меня президентом. Эта сила воли происте-

кала из знания, что, как только закончится день, я смогу напиться и забыться. Тем не менее, в душе мне было ужасно страшно, потому что я понимала, что не так уж далек тот час, когда я потеряю эту работу. А может, не смогу удержаться ни на одной работе, или даже (этого я боялась больше всего) мне будет все равно, есть она у меня или нет. Я знала, что неважно, с чего я начинала, так как в итоге неизбежно окажусь в канаве. Единственную реальность, которой я была способна смотреть в лицо, навязывала мне сама ее повторяемость – я вынуждена была пить, и не имела ни малейшего представления, что с этим можно поделать.

Примерно в это время я познакомилась с одним мужчиной, у которого было трое детей, оставшихся без матери. Мне показалось, что эта встреча может стать решением моей проблемы. У меня самой детей никогда не было, и этот факт часто служил приемлемым оправданием для моего пьянства. По моей логике, если бы я вышла за этого человека замуж и взяла на себя ответственность за детей, то это заставило бы меня вести трезвый образ жизни. Итак, я снова вступила в брак. Когда я пришла в АА и рассказала свою историю, один из моих друзей по Сообществу в этой связи заметил, что у меня всегда была предрасположенность к нашей программе, потому что меня всегда интересовало человечество – просто я бралась за одного его представителя «за раз».

Забота о детях поддерживала мою трезвость всего-навсего недели три, а затем я ушла в свой последний запой (слава Богу). В Сообществе я часто слышала высказывание: «В жизни каждого алкоголика бывает лишь одна хорошая пьянка – та, которая приводит нас в АА». И я верю, что это правда. Я непрерывно пила шестьдесят дней, намереваясь в прямом смысле упиться до смерти. И во второй раз в жизни попала за решетку за вождение в нетрезвом виде. Я была единственным побывавшим в тюрьме человеком, которого я знала лично. На мой взгляд, весьма показательно, что второй раз был для меня менее унижительным, чем первый.

Наконец, мои родные в отчаянии обратились за советом к доктору, и он порекомендовал АА. Присланные оттуда люди сразу же поняли, что я не в том состоянии, чтобы воспринять хоть что-нибудь из их программы. И меня поместили в лечебницу, чтобы мой рассудок прояснился, и я смогла самостоятельно принять по этому поводу трезвое решение. Именно здесь я впервые уяснила, что, будучи активным алкоголиком, не имею никаких прав. Когда я пьяна, общество может делать со мной, что пожелает, и я никак не могу ему помешать, поскольку, превращаясь в угрозу для самой себя и окружающих, теряю свои права. Помимо глубочайшего стыда, ко мне пришло и осознание того, что я жила без чувства долга перед обществом и не задумывалась о важности моральной ответственности перед ближним своим.

Свое первое собрание АА я посетила восемь лет назад. И с чувством глубокой благодарности могу сказать, что с тех пор не пью и не принимаю никаких успокоительных и наркотиков, так как наша программа, на мой взгляд, предполагает абсолютную трезвость. Мне больше нет нужды бежать от реальности. Одна из великих истин, которые я усвоила в Сообществе, заключается в том, что реальность двусторонняя. До прихода в АА мне была известна только унылая сторона. Теперь же у меня есть шанс познакомиться и с приятной.

В самом начале мои спонсоры сказали мне, что, если я буду делать эти простые вещи, то тем самым найду способ не только жить и не пить, но и жить и не *хотеть* пить. Они говорили также, что залогом успеха в работе по программе являются: честность, восприимчивость, готовность. Как гласит Большая Книга, это – краеугольные камни выздоровления. Мне порекомендовали изучать эту основополагающую книгу АА и пытаться выполнять Двенадцать Шагов, руководствуясь приведенными в ней объяснениями. По их мнению, применение принципов программы в повседневной жизни позволит нам обрести трезвость и сохранять ее. Я верю в

это. А также в то, что невозможно день за днем старательно придерживаться этих принципов и в то же время продолжать пить. Думаю, одно с другим несовместимо.

Я без проблем признала свое бессилие перед алкоголем и с легкостью согласилась с тем, что моя жизнь стала неуправляемой. Чтобы осознать свою неспособность управлять ею ни в трезвом, ни в пьяном виде, мне достаточно было поразмыслить над контрастом между планами, которые я строила много лет назад, и тем, что на самом деле случилось. В АА я узнала, что для начала хватит и *готовности поверить*.

В моем случае это оказалось правдой. Не могла я поспорить и с просьбой «вернуть нам здравомыслие», поскольку мои пьяные и трезвые действия до прихода в Сообщество не были действиями разумного человека. Мое желание быть честной с самой собой вызвало необходимость уяснить, что мой образ мышления был иррационален. В противном случае я бы не оправдывала свое неконтролируемое поведение. В словаре я нашла определение, которое мне помогло: «Рационализация – это подбор социально приемлемой причины для социально неприемлемого поведения, а социально неприемлемое поведение – это форма сумасшествия».

АА дали мне спокойствие и возможность быть полезной Богу и окружающим, и я уверена в непогрешимости принципов нашей программы, которые позволяют мне исполнять свое предназначение.

АА открыли мне, что степень спокойствия моего разума в точности соответствует той, которую я помогаю обрести другим людям. Здесь я узнала истинное значение наблюдения: «Счастлив тот, кому известны эти вещи *и кто делает их*». Теперь проблемы возникают у меня только из-за вспышек своеволия.

С тех пор, как я в Сообществе, у меня было много духовных откровений, значительную часть которых я не сразу признала таковыми, ведь я учусь медленно, а они принимают разнообразные

обличья. Однако один такой опыт был столь примечателен, что я стремлюсь при любом удобном случае поделиться им в надежде, что это поможет кому-нибудь еще, как помогло мне. Как я уже упоминала, жалость к себе и обида были моими неизменными спутниками. Мой список начинал походить на дневник за тридцать три года, так как я обижалась, пожалуй, чуть ли не на каждого знакомого мне человека. Все эти обиды сразу же «поддавались лечению», предлагаемому Шагами. Кроме одной, которая представляла собой серьезную проблему.

Это была моя тридцатипятилетняя обида на мать. Я холила это чувство, лелеяла его и носилась с ним, как с болезненным ребенком. Оно стало такой же неотъемлемой частью меня, как дыхание. Эта обида служила источником оправданий моего недостаточного образования, краха браков, личных неудач, неадекватного поведения и, само собой, алкоголизма. И, хотя раньше я искренне полагала, что хочу с ней расстаться, теперь я поняла, что не желаю ее отпускать.

Тем не менее, однажды утром я осознала, что мне нужно избавиться от этой обиды, потому что отсрочка заканчивается, и, если я этого не сделаю, то снова запью. А я не хотела больше пить. В то утро в молитве я попросила Бога указать мне путь к освобождению от этого разрушительного чувства. В тот же день один мой друг дал мне несколько журналов, чтобы я отнесла их в больничную группу, к которой проявляла интерес. Я просмотрела журналы. В одном из них я увидела крупный заголовок к статье, написанной неким знаменитым священником, и мне в глаза бросилось слово «обида».

Вот что там говорилось: «Если в тебе живет обида, от которой ты хочешь освободиться, то, молясь за человека или объект, на который обижаешься, ты обретишь свободу. Если ты в молитвах будешь просить, чтобы все, чего ты желаешь для себя, было даровано ему, то обретишь свободу. Проси для него здоровья, процветания

и счастья, и обретешь свободу. Даже когда ты на самом деле не желаешь ему этого, и твои молитвы – лишь слова, в которые ты не вкладываешь смысла, все равно молись. Делай это каждый день в течение двух недель, и ты обнаружишь, что теперь действительно имеешь в виду то, о чем просишь, и желаешь ему всяческих благ. И ты осознаешь, что место горечи, обиды и ненависти заняли сочувствие, понимание и любовь».

Этот рецепт помог мне тогда и с тех пор не раз доказывал свою эффективность. Он действует всегда, когда я готова им воспользоваться. Иногда мне приходится сперва просить Бога о даровании мне готовности; однако она тоже всегда приходит. А раз это работает для меня, то будет работать и для всех нас. Как сказал другой великий человек: «Единственная реальная свобода, доступная человеку – это делать то, что следует, потому что ты хочешь это делать».

Этот потрясающий опыт, который избавил меня от рабства ненависти и заменил ее любовью – на деле, лишь очередное подтверждение известной мне истины: в Анонимных Алкоголиках я получаю все, что мне нужно. И, получая то, что мне нужно, я неизменно обнаруживаю, что это – именно то, *чего я все время хотела*.

АА НАУЧИЛИ ЕГО УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ТРЕЗВОСТЬЮ

«Если так пожелает Бог, нам..., возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день».

Когда я провел в АА еще совсем мало времени, один ветеран сказал мне нечто, что повлияло на всю мою дальнейшую жизнь: «АА учат нас управлять не своим пьянством, а своей трезвостью».

Полагаю, я всегда знал, что для того, чтобы управлять пьянством, нужно завязать. После своего первого знакомства со спиртным – когда мне было тринадцать, отец на Новый Год налил мне крошечный стаканчик шерри – я отправился в постель, чувствуя головокружение от перевозбуждения и клянясь себе, что больше не буду пить.

Тем не менее, поступив в колледж, я нарушил обещание. Гораздо позже, когда у меня развился полноценный алкоголизм, люди стали говорить, что мне следует бросить пить. Подобно большинству известных мне алкоголиков, я действительно в разное время бросал: один раз – самостоятельно, на десять месяцев, в другие разы – когда ложился в больницу. Завязать – штука нехитрая; трудно *оставаться* в завязке.

С этой целью я и пришел в АА – чтобы научиться управлять своей трезвостью. Именно это мне, прежде всего, и не удавалось. Потому-то я и пил.

Я вырос в Канзасе и был единственным ребенком у любящих родителей, которые выпивали только в компании. Мы часто переезжали. Фактически, я каждый год менял школу, пока не перешел в среднюю. На новом месте я всегда был новеньким – тощим и робким ребенком, – которого испытывали и обижали. Как только я начинал ощущать себя «своим», мы снова переезжали.

К моменту перехода в среднюю школу я был исключительно успевающим учеником. В колледже я стал почетным студентом и редактором ежегодника. Свою первую статью одному крупному журналу я продал, еще когда учился на последнем курсе. Помимо этого, я начал выпивать на вечеринках студенческого братства и других подобных попойках.

Окончив колледж, я отправился в Нью-Йорк, чтобы сделать карьеру в журналистике. Я устроился на хорошее место в одну издательскую компанию и стал по совместительству работать и в других журналах. Меня считали в некотором роде «вундеркиндом», и я тоже начал видеть себя таким. А также начал после работы заглядывать в бары в компании старших коллег. К двадцати двум годам я пил уже ежедневно.

Затем я пошел служить во флот. Мне дали звание младшего лейтенанта, и я сочинял для адмиралов речи. Позже ушел в море, где служил офицером артиллерии. Службу окончил в чине капитан-лейтенанта. Здесь же у меня возникли первые дисциплинарные проблемы из-за пьянства, в двух разных ситуациях.

На последнем году службы я женился на прелестной, полной жизни девушке, которая наслаждалась спиртным. Встречались мы главным образом в барах и ночных клубах, когда мой корабль заходил в Нью-Йорк. Во время медового месяца у нашей кровати день и ночь имелось холодное шампанское.

Все протекало по стандартной схеме. К двадцати годам пьянство стало мешать мне жить. Меня донимали невротические страхи, бывали внезапные неконтролируемые приступы дрожи. Я читал книги для самопомощи. С жаром хватался за религию. Зарекался употреблять крепкие алкогольные напитки и переключался на вино. Уставал от сладости и начинал пить пиво. Для меня в нем недоставало крепости, поэтому я стал добавлять к нему немного водки – и мое состояние еще более ухудшилось. Я начал тайком прихлебывать спиртное, когда служил для гостей

барменом. Открыл для себя утренний стакан как лекарство от моего жуткого похмелья.

Подававший большие надежды «вундеркинд» их не оправдал, и моя карьера пошла на спад. Хотя у меня еще бывали проблески амбиций, теперь они принимали форму фантазий. Моя система ценностей исказилась. Носить дорогую одежду; добиться, чтобы бармены заранее знали, что мне подать, а метрдотели сами проводили меня к лучшему столу; играть по-крупному с безразличием бывалого игрока – таковы были, в моем понимании, непреходящие жизненные ценности.

В мою жизнь вошли смятение, страх и обида. Вдобавок с каждым глотком спиртного росла моя способность лгать окружающим и обманывать самого себя. В самом деле, теперь я *должен* был пить, чтобы жить и справляться со сложностями каждодневного существования. Когда я сталкивался с каким-либо разочарованием или крушением своих планов – а это случалось все чаще, – решением проблемы для меня неизменно был алкоголь. Я и раньше всегда был чрезмерно чувствителен к критике, а теперь – в еще большей степени. Когда меня критиковали или отчитывали, я находил убежище и утешение в бутылке.

Когда мне предстояло особенно сложное дело или светское мероприятие – например, важная деловая презентация или званый обед, – мне необходимо было подкрепиться парой стаканчиков. Однако я слишком часто перебарщивал с этим и вел себя плохо именно тогда, когда хотел выглядеть как можно лучше! Так случилось, к примеру, на пятидесятую годовщину свадьбы родителей моей жены. По этому поводу мы устроили у себя дома грандиозный праздник, на который собралось много родственников. Несмотря на то, что жена умоляла меня не напиваться, домой я явился в неадекватном состоянии. Помню, меня вытащили из-под пианино, где я прятался со стаканом в руке, и с позором заперли в моей комнате.

Самое главное, я испытывал душевную боль из-за того, что мои достижения в жизни не дотягивали до того уровня успешности, которого я сам от себя ждал. *Я вынужден был* использовать алкоголь в качестве обезболивающего. Разумеется, чем больше я пил, тем более нереалистичными становились мои ожидания и тем менее успешным – мое функционирование, и разрыв между ними увеличивался. Поэтому росла и моя потребность в выпивке.

В сорок лет у меня в животе появилась большая шишка, и я боялся, что это – опухоль. Доктор сказал, что все дело в сильном увеличении печени и что мне нужно бросить пить. Я так и сделал. Я воздерживался без какой-либо посторонней помощи и без особых трудностей – не считая того, что жизнь без спиртного не доставляла мне удовольствия. Мне приходилось справляться с каждодневными проблемами самостоятельно, без своего утешителя, обезболивающего, опоры. И мне это не нравилось.

Итак, когда через десять месяцев моя печень пришла в норму, я снова взялся за старое. Сначала я начал пропускать стаканчик по особым случаям. Затем стал выпивать чаще, но внимательно следил за количеством. Вскоре я уже пьянствовал, как раньше – каждый день и целый день. Тем не менее, я лихорадочно пытался контролировать процесс. К тому же, теперь я употреблял алкоголь тайком, ведь все знали, что мне не следует этого делать. И вот, вместо того, чтобы пить в шикарных барах и клубах, я вынужден был носить в портфеле бутылку водки, забегать в общественные туалеты, и, дрожа, прихлебывать из нее, чтобы поддерживать себя в форме.

За последующие два года мое здоровье резко ухудшилось. Увеличение печени переросло в цирроз. Каждое утро меня рвало. Я не мог смотреть на еду. У меня были часты провалы в памяти и сильнейшие носовые кровотечения. По всему телу неизвестно откуда появлялись синяки. Я так ослабел, что с трудом передвигался.

Начальство сделало мне предупреждение, потом – еще одно. Дети меня избегали. Просыпаясь посреди ночи в холодному поту,

дрожа от страха, я слышал, как жена тихо всхлипывает, лежа в кровати рядом со мной. Мой доктор предупредил меня, что, если я буду и дальше вести такой образ жизни, то может открыться внутреннее кровотечение, и тогда я могу умереть. Но у меня не было иного выбора. Я должен был пить.

В конце концов, прогнозы доктора сбылись. Я был в Чикаго, на съезде, и сутки напролет кутил. Внезапно меня начало рвать, а из прямой кишки потоком хлынула кровь. Потеряв надежду, я думал, что для жены, детей и всех остальных будет лучше, если я сейчас умру. Меня положили на носилки и отвезли на скорой в незнакомую больницу. Очнулся я на следующий день, с трубками в обеих руках.

Через неделю я почувствовал себя достаточно хорошо, чтобы вернуться домой. Врачи сказали мне, что, если я когда-нибудь еще выпью, эта пьянка может стать последней. Я полагал, что усвоил урок. Однако в мозгу у меня все еще была путаница, и я все еще был неспособен справляться с каждодневными трудностями без помощи извне. И через пару месяцев я опять запил.

За последующие полгода у меня еще дважды открывались внутренние кровотечения, после которых я чудом остался в живых. И каждый раз я возвращался к пьянству. Я даже тайно проносил в больницу бутылку водки, как только мне прекращали делать переливания крови. Наконец, мой доктор объявил, что больше не может нести за меня ответственность, и направил меня к психиатру, который практиковал в той же клинике. Милостью Божьей, им оказался доктор Гарри Тьебу, психиатр, который знал об алкоголизме, вероятно, больше любого другого в мире. В то время он был одним из попечителей-неалкоголиков Совета по общему обслуживанию Анонимных Алкоголиков.

Именно ныне покойный доктор Тьебу убедил меня обратиться за помощью в АА. Я обзавелся спонсором и начал посещать собрания, но все равно продолжал пить. А через несколько дней

отправился в загородный санаторий для алкоголиков, чтобы протрезветь. Во время своего пребывания там я читал Большую Книгу и журнал «Грейпвайн» и с помощью программы АА начал медленное продвижение обратно к здоровью и здравомыслию.

По мере того, как трезвые дни превращались в трезвые месяцы, а те – в трезвые годы, на обломках моего прежнего существования начала возникать новая прекрасная жизнь. Мои отношения с женой наладились, и мы обрели такую любовь и счастье, которых не знали даже до того, как мой алкоголизм стал явным. (Больше она не плачет ночами). Наши дети подрастали, и я смог быть для них отцом, когда они больше всего в нем нуждались. Как только я снова стал надежным работником, меня повысили. Восстановив здоровье, я рьяно занялся бегом, парусным спортом и лыжами.

Все это, а также многое, многое другое мне дали АА. Но самое главное, здесь меня научили управлять трезвостью. Теперь я умею налаживать контакт с другими людьми; до АА я при этом всегда чувствовал себя неуютно, если только мне не помогал алкоголь. Я научился разбираться с неудачами и проблемами, которые некогда заставляли меня хвататься за бутылку. Я пришел к осознанию того, что наша игра называется, скорее, не «брось пить», а *«останься трезвым»*. Алкоголики могут завязать с выпивкой множеством других способов и во многих других местах, но именно АА предлагают нам программу, помогающую остаться трезвым.

Если так пожелает Бог, нам, членам АА, возможно, никогда больше не придется иметь дела с пьянством; но с трезвостью мы имеем дело каждый день. Как же нам с ней совладать? Нужно учиться, применяя Двенадцать Шагов и посещая собрания, преодолевать те проблемы, решение которых мы прежде искали в бутылке.

Например, в АА нам говорят, что мы не можем позволить себе обижаться и испытывать жалость к себе. Поэтому мы учимся избегать этих разрушительных моделей мышления. Подобным же

образом мы избавляемся от чувства вины и раскаяния, выполняя Четвертый и Пятый Шаги, в которых «расчищаем завалы прошлого». Мы учимся выравнивать свои эмоциональные колебания, которые приносили нам неприятности, как в периоды взлета, так и в периоды падения.

Нас учат разграничивать свои желания (которые никогда не бывают удовлетворены) и потребности (которые всегда удовлетворяются). Мы сбрасываем со своих плеч груз прошлого, прекращаем беспокоиться о будущем, и начинаем жить в настоящем, день за днем. Нам даруется «спокойствие принять то, что мы не в силах изменить», и потому мы перестаем быть легко впадающими в гнев и чувствительными к критике.

Помимо этого, мы отказываемся от фантазий и принимаем реальность. Чем больше я пил, тем больше фантазировал. Я представлял, как поквитаюсь с теми, кто меня обижал и отвергал. В уме я снова и снова прокручивал воображаемые сцены, в которых меня волшебным образом выдергивали из бара, где я сидел, потягивая спиртное, и я мгновенно оказывался возвеличенным до позиции власти и престиж. Я жил в мире мечты. АА мягко увлекли меня за собой, чтобы я ушел от фантазий и раскрыл свои объятия навстречу реальности. И я обнаружил, что она – прекрасна! Ибо я наконец-таки стал жить в мире с самим собой. И с другими. И с Богом.

ПРИЛОЖЕНИЕ

I ТРАДИЦИИ АА II ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

I

ТРАДИЦИИ АА

Те, кто вступил в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а часто – между жизнью и смертью. Точно таким же образом Сообщество АА может принести пользу огромному количеству алкоголиков, еще не знающих о его существовании.

Поэтому ни одно другое сообщество мужчин и женщин не испытывало столь острой потребности в постоянном единстве и стремления к действенности своих усилий. Мы, алкоголики, видим, что мы должны работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас, в конце концов, погибнет в одиночку.

“12 Традиций” Анонимных Алкоголиков представляют собой, по мнению членов АА, наилучшие, основанные на практическом опыте, ответы на такие жгучие вопросы: “Как АА может лучше всего работать?”, и “Каким наилучшим способом АА может сохранить единство и таким образом выжить?”

Далее “12 Традиций АА” представлены в так называемой “краткой форме”, в форме, в которой они в настоящее время обычно используются. Это сжатый вариант Традиций АА, первоначально изложенных в 1946 году в “развернутой форме”. Поскольку “развернутая форма” более детальна и, возможно, имеет историческую ценность, она также приводится.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ **(краткая форма)**

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

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

3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АА – это желание бросить пить.

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

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

6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

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

8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

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

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

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

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

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ **(развернутая форма)**

Наше пребывание в АА научило нас следующему:

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

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

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

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

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

5. Каждая группа Анонимных Алкоголиков должна быть объединением, основанном на духовности, имеющем лишь одну

главную цель – донести наши идеи до тех алкоголиков, которые все еще страдают.

6. Проблемы, связанные с деньгами, собственностью и властью, могут легко отвлечь нас от нашей основной духовной цели. Мы полагаем поэтому, что любая собственность, обладающая значительной стоимостью и используемая для нужд АА, должна принадлежать какой-либо посторонней компании и управляться самостоятельно; таким образом, мы отделяем материальное от духовного. Группа АА как таковая никогда не должна заниматься предпринимательством. Такие вспомогательные для АА учреждения, как клубы или больницы, предполагающие владение обширной собственностью и участие в администрировании, должны принадлежать посторонним компаниям и быть отделены от АА, чтобы, в случае необходимости, группы АА могли свободно от них отказаться. Следовательно, эти учреждения не должны использовать имя АА. Управление ими должно полностью находиться в руках тех людей, которые их финансируют. В клубах обычно предпочитают руководителей, принадлежащих к АА. Однако, что касается больниц, а также других мест, где алкоголику помогают восстановить здоровье, то они должны быть явно вне сферы активности АА и управляться медиками. Хотя группа АА может сотрудничать с кем угодно, такое сотрудничество никогда не должно доходить до установления организационных связей, а также явной или скрытой поддержки. Группа АА не должна связывать себя ни с кем.

7. Группы АА должны полностью опираться на добровольные денежные пожертвования своих членов. Мы думаем, что каждой группе следует быстро достичь этой заветной цели; что любое обращение к широкой публике за средствами с использованием имени АА – крайне опасно, будь то обращение от групп, клубов, больниц или иных организаций, имеющих лишь косвенное отношение к АА. Мы думаем также, что неразумно принимать от

кого-либо подарки, обладающие большой стоимостью, или пожертвования, предполагающие какие-либо обязательства. Мы также с озабоченностью следим за теми группами АА, которые продолжают накапливать средства, вне всяких разумных пределов и без какой-либо оправданной для нужд АА цели. Опыт неоднократно предостерегал нас, что вернее всего может разрушить наше духовное наследие не что иное, как бесплодные споры о собственности, деньгах и власти.

8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением. Мы определяем профессионализм как постоянную работу по оказанию консультативной помощи алкоголикам, связанную с получением зарплаты или других форм денежного вознаграждения. Но мы можем нанимать алкоголиков для выполнения той работы, которая в ином случае могла бы быть поручена неалкоголикам. Такие специальные услуги вполне могут оплачиваться. Но наша обычная работа, связанная с выполнением Двенадцатого шага, никогда не должна оплачиваться.

9. Каждая группа АА должна обладать как можно более простой системой руководства. Лучше всего, чтобы руководящие должности по очереди занимали все члены. Маленькая группа может выбрать своего секретаря, большая группа – комитет, в состав которого будут по очереди входить все ее члены, а группы большого города – свой центральный или межгрупповой комитет, который часто нанимает на полную ставку секретаря. Опекуны Главного Совета Обслуживания составляют наш Комитет Совета Обслуживания АА в Нью-Йорке. Группы АА поручили им осуществлять все наши контакты с общественностью, они также обеспечивают последовательность направления нашей основной газеты “The A.A. Grapevine”. Все эти наши представители должны руководствоваться духом служения, ибо подлинными руководителями АА всего лишь опытные и пользующиеся доверием служащие,

работающие для блага всего АА. Их должности не дают им настоящей власти, они не отдают приказы. Уважение ко всем – залог их полезности.

10. Ни одна группа или член АА никогда не должны высказываться по не относящимся к деятельности АА спорным вопросам таким образом, чтобы это как-то касалось АА, особенно если это относится к политике, алкогольным реформам или религиозным направлениям разного толка. Группы Анонимных Алкоголиков никому не противопоставляют себя.

По упомянутым выше вопросам они вообще не могут высказываться.

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

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

ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

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

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

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

Среди нашего растущего, многотысячного сообщества алкоголиков такие перемены хотя и нередки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет “образовательной разновидностью”, поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов, и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения; что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев,

редко могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с Силой, более могущественной, чем они сами.

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

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

Мы находим, что духовная сторона программы не должна вызывать трудностей. **Желание, честность и непредубежденность являются основными качествами, необходимыми для выздоровления. И они незаменимы.**

“Существует принцип, встающий преградой на пути любой информации, являющийся защитой от любых аргументов, неустанно поддерживающий в человеке вековечное невежество; этот принцип – заведомое пренебрежение, предшествующее познанию”.

Герберт Спенсер

III

МЕДИЦИНСКИЙ ВЗГЛЯД НА АА

Со времени первого положительного отзыва доктора Силкуорта о деятельности Анонимных Алкоголиков многие медицинские организации и доктора по всему миру выразили нам своё одобрение. Далее следуют выдержки из комментариев врачей на ежегодной встрече* Медицинского общества штата Нью-Йорк, где был зачитан документ, посвящённый АА.

Доктор Фостер Кеннеди, невролог: «Организация Анонимных Алкоголиков взывает к двум самым мощным источникам силы, известным человеку: религии и к тому самому инстинкту ассоциирования себя с себе подобными ... «стадному инстинкту». Я думаю, что в нашей профессии мы должны по достоинству оценить это мощное терапевтическое оружие. Если мы этого не сделаем, то будем обвинены в эмоциональной бесплодности и потере веры, которая движет горы, и без которой медицина мало что может сделать».

Доктор Дж. Кирби Кольер, психиатр: «Я полагаю, что АА – это группа, направленная на себя, и наилучшие их результаты могут быть достигнуты только под их собственным руководством, как итог собственной философии. Любая терапевтическая или философская методика, подтверждающая процент выздоровления от 50 до 60, заслуживает нашего внимания».

Доктор Гарри М. Тьебу, психиатр: «Как психиатр я много размышлял о взаимосвязи между моей специальностью и АА и пришёл к заключению, что нашей особой функцией является подготовка пациента к принятию любого лечения или сторонней помощи. Сейчас в моём понимании работа психиатра заключается в том, чтобы сломить внутреннее сопротивление пациента и таким

* 1944.

образом способствовать проявлению его внутренней сущности, как это происходит в результате действия программы АА».

Доктор У. У. Бауэр в своём выступлении при содействии Американской медицинской ассоциации в 1946 году по радио NBC, в частности, сказал: «Анонимные Алкоголики – не крестоносцы и не общество умеренности. Они знают, что им нельзя пить. Они помогают другим людям, у которых имеются схожие проблемы... В подобной атмосфере алкоголик часто преодолевает чрезмерную концентрацию на самом себе. Учась зависеть от Высшей силы и погружаясь в работу с другими алкоголиками, он остаётся трезвым день за днем. Эти дни складываются в недели, недели – в месяцы и годы».

Доктор Джон Ф. Стауфер, главный психиатр Центральной больницы Филадельфии, ссылаясь на свой опыт работы с АА, сказал: «Алкоголики, которые попадают к нам в Центральную больницу, в большинстве своём не могут позволить себе частного лечения, и ясно, что Анонимные Алкоголики – лучшее, что мы можем им предложить. Даже среди тех, кто периодически снова ложится в нашу больницу, мы замечаем глубокие изменения личности. Мы их узнаём с трудом».

Американская психиатрическая ассоциация в 1949 году обратилась с просьбой о написании статьи к одному из ветеранов Анонимных Алкоголиков, которую планировалось зачитать на ежегодной встрече ассоциации в том же году. Статья была написана и опубликована в американском журнале о психиатрии в ноябре 1949 года.

(Это обращение сейчас можно приобрести в виде брошюры под названием « Три беседы Билла У. с медицинскими обществами» по номинальной стоимости в большинстве групп АА или по адресу Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163. Ранее брошюра выпускалась под названиями «Билл об алкоголизме» и «Алкоголизм как болезнь».)

IV

ПРЕМИЯ ЛАСКЕРА

В 1951 году Анонимным Алкоголикам была вручена премия Ласкера. Следующая выдержка, в частности, гласит: «Американская общественная ассоциация здравоохранения по итогам 1951 года вручает Анонимным Алкоголикам премию Ласкера в знак признания организации ими уникального и высокоэффективного подхода к решению этой вековой проблемы здравоохранения и общества – алкоголизма... Подчёркивая, что алкоголизм – это болезнь, можно постепенно снять пятно общественного позора, связанное с ним. Когда-нибудь историки, возможно, признают, что Анонимные Алкоголики стали замечательным предприятием в деле общественных первопроходцев, которые изобрели новый инструмент для совместного действия; совершенно новую терапию, основанную на общности и сходстве страданий и имеющую огромный потенциал в вопросе лечения несметного количества других проблем человечества».

РЕЛИГИОЗНЫЙ ВЗГЛЯД НА АА

Служители практически всех конфессий дали АА своё благословение.

Священник Эдвард Доулинг*, представитель персонала Куинс-уорк, говорит: «Анонимные Алкоголики естественны; они естественны в том моменте, где естество вплотную подходит к сверхъестественному, а именно в унижении и, как следствие, смирении. Есть нечто духовное в музейных картинах или симфонической музыке, и католическая церковь одобряет их использование. В АА тоже есть что-то духовное, и участие католиков в этом Сообществе неизменно приводит к тому, что плохие католики становятся лучшими католиками».

В статье епископального журнала «Живая церковь» отмечает-ся: «В основе метода Анонимных Алкоголиков лежит поистине христианский принцип, подразумевающий, что человек может помочь себе, только помогая другим. Образ работы АА описывается самими членами сообщества как «самострахование». Результатом этого самострахования является восстановление физического, душевного и духовного здоровья и самоуважения сотен мужчин и женщин, которые безнадежно опустились и пропали бы без этой уникальной, и эффективной терапии».

Выступая на обеде, который Джон Д. Рокфеллер-младший организовал, чтобы представить Анонимных Алкоголиков некоторым своим друзьям, доктор Гарри Эмерсон Фосдик заметил: «Я думаю, что, если говорить на языке психологии, есть выгодный момент в подходе, который применяется этим движением и который невоз-

* Отец Эд, старинный и замечательный друг АА, скончался весной 1960 года.

можно повторить. Полагаю, что если с ним обращаться мудро – а мне кажется, что дело находится в мудрых и благоразумных руках – то перед этим замыслом открываются такие возможности, которые превосходят все наше мыслимое воображение».

VI

КАК СВЯЗАТЬСЯ С АА

В США и Канаде группы АА есть в большинстве населённых пунктов. Местонахождение групп АА в подобных случаях можно узнать из телефонного справочника, газет или в полицейском участке, а также у местных священников и служителей церкви. В крупных городах часто работают местные отделения, сотрудники которых проводят беседы с алкоголиками и их семьями и помогают им решить вопросы, связанные с госпитализацией. Эти так называемые межгрупповые сообщества обозначены в телефонном справочнике как «А.А.» или «Анонимные Алкоголики».

В Нью-Йорке, США, расположен международный центр обслуживания Анонимных Алкоголиков. Генеральный Совет обслуживания Анонимных Алкоголиков (попечители) управляет Генеральным офисом по обслуживанию АА, всемирной службой АА и нашим ежемесячным журналом – «Грейпвайн АА».

Если вы не можете найти представителей АА в своём регионе, посетите наш сайт www.aa.org или отправьте письмо по адресу Alcoholics Anonymous, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA. Вы получите ответ из этого международного центра с информацией о ближайших группах. Если поблизости от вас нет ни одной группы, вам предложат продолжить переписку. Так вы сможете получить поддержку для укрепления трезвости независимо от того, насколько далеко вы находитесь.

Если вы родственник или друг алкоголика, который в данный момент не выражает интереса к АА, вам стоит написать в центр работы с членами семей алкоголиков Al-Anon Family Groups, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23456, USA.

Это всемирное учреждение семейных групп Ал-Анон, большей частью состоящее из жён, мужей и друзей членов АА. Сотрудники штаб-квартиры предоставят вам адрес ближайшей семейной группы и, если вы того пожелаете, вступит с вами в переписку касательно ваших особых проблем.

VII

ДВЕНАДЦАТЬ ПРИНЦИПОВ

(краткая форма)

Двенадцать шагов АА – это основа личного выздоровления. Двенадцать традиций обеспечивают единство Сообщества. Написанные одним из основателей Биллом У. в 1962 году, Двенадцать принципов представляют собой набор родственных правил, помогающих обеспечить тот факт, что различные элементы структуры обслуживания АА остаются отвечающими запросам и ответственными перед теми, кому они служат.

Представленная ниже «краткая форма» данных принципов была утверждена и одобрена Генеральной Конференцией по обслуживанию в 1971 году.

I. В делах всемирного обслуживания АА высшие полномочия и окончательная ответственность всегда должны оставаться за коллективным сознанием всего нашего Сообщества.

II. Конференция по общему обслуживанию АА в своей всемирной деятельности по реализации почти каждой практической цели стала активным выразителем действенного сознания всего нашего Общества.

III. Для обеспечения эффективного руководства нам следует наделять каждый элемент структуры обслуживания АА: Конференцию, Совет обслуживания и его корпорации обслуживания, штатных работников, комитеты и руководителей – традиционным «Правом принимать решения».

IV. На всех уровнях ответственности мы обязаны соблюдать традиционное «Право на участие», предоставляя работникам право участвовать в голосовании в разумном соответствии с исполняемыми ими обязанностями.

V. Во всей нашей структуре обслуживания должно действовать традиционное «Право на обжалование», с тем, чтобы мнение меньшинства было услышано, а личные жалобы внимательно рассматривались.

VI. Конференция признаёт необходимым, чтобы в большинстве дел по всемирному обслуживанию АА основная инициатива и соответствующая ответственность разделялась попечителями – участниками Конференции, действующими как Совет по общему обслуживанию АА.

VII. Устав и Положение о Совете по общему обслуживанию АА являются юридическими документами, которые уполномочивают попечителей возглавлять и вести дела по всемирному обслуживанию АА. Устав Конференции не является документом, имеющим юридическую силу; традиции и денежный фонд АА обуславливают действенность Устава.

VIII. Попечители отвечают за планирование и общее управление политикой и финансами. Они осуществляют попечительский надзор за постоянно действующими службами, имеющими отдельный статус корпораций, обладая правом назначения директоров этих подразделений.

IX. Хорошие руководители на всех уровнях служб совершенно необходимы для нашей дальнейшей деятельности и безопасности. Попечители обязательно должны брать на себя основное руководство всемирным обслуживанием АА, которое некогда осуществлялось основателями АА.

X. Необходимо, чтобы всякая служебная обязанность подкреплялась соответствующими ей служебными полномочиями, пределы которых всегда должны быть четко определены.

XI. Попечители всегда должны работать с лучшими комитетами, директорами по обслуживанию, руководителями, сотрудниками и консультантами. Состав комитетов, квалификация, порядок

назначения на должность, права и обязанности этих работников всегда будут являться предметом серьёзной заботы.

XII. Конференция должна соблюдать дух Традиций АА, проявляя при этом заботу о том, чтобы:

- Конференция никогда не становилась местом опасного сосредоточения богатства или власти;
- благоразумным финансовым принципом было поддержание общей суммы собранных денежных фондов на уровне, достаточном для покрытия текущих расходов, и наличие достаточного запаса финансовых средств;
- Конференция не ставила никого из своих участников в положение, обеспечивающее ему неограниченную власть над остальными участниками;
- все важные решения принимались путём обсуждения, голосования и, по возможности, преобладающим большинством голосов;
- деятельность Конференции всегда исключала персональные взыскания и не вызывала общественной полемики;
- Конференция никогда не принимала каких-либо управленческих решений;
- как и Общество, которому она служит, сама Конференция всегда оставалась демократичной в своих помыслах и делах.

Информационно-издательский окружной комитет Северо-

Западного региона

Санкт-Петербург

2011

ISBN 978-5-906531-01-8



Анонимные Алкоголики
(Четвертое издание)

© Alcoholics Anonymous World Services, Inc., 2001

Все права сохраняются за их владельцем

Перевод с английского

Авторские права на англоязычное издание этой книги
также принадлежат AAWS, New York, New York, USA.

Никакая часть этого перевода не может быть скопирована
в какой-либо форме без письменного разрешения от AAWS

© Фонд поддержки движения анонимных алкоголиков
«Единство», 2015

Адрес сайта: [www: rsoaa.ru](http://www.rsoaa.ru); id@rsoaa.ru;

Данное издание одобрено
Конференцией по общему обслуживанию АА

Подписано в печать 25.03.2015. Формат 60х90 1/16
Гарнитура PeterburgC. Печать офсетная. Бумага офсетная.
Усл.-печ. л. 36,75. Тираж 1000 экз. Заказ № ВЗК-01249-15.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «Дом печати — ВЯТКА» в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов.
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ
