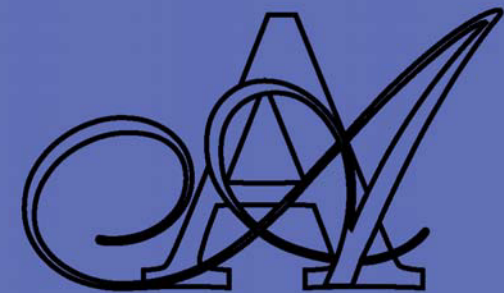


# АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ

Для  
продвинутых



# **АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ**

## 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 work may be duplicated in any form in any language  
without the written permission of A.A.W.S.

First Edition 1939 English U.S.A.  
Second Edition 1955 English U.S.A.  
Third Edition 1976 English U.S.A.  
Fourth Edition (First printing) 2001 English U.S.A.

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

www.aa.org

УДК 616.89-008.441.13-085.851  
ББК 56.145.11-57

### АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ (Четвертое издание)

Переведено с английского, создано с разрешения Alcoholics Anonymous World  
Services, Inc. (A.A.W.S.). Авторские права на англоязычное издание этой книги  
также принадлежат A.A.W.S., Inc., New York, NY. Все права защищены.

Никакая  
часть этого перевода не может быть скопирована в какой-либо форме без  
письменного разрешения от A.A.W.S.

Первое издание 1939 Английский США  
Второе издание 1955 Английский США  
Третье издание 1976 Английский США  
Четвертое Издание (Первый Российский выпуск) 2011

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

ISBN 978-5-91891-120-4

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к первому изданию русского перевода .....	VII
Введение .....	X
Предисловие к первому изданию .....	XII
Предисловие ко второму изданию .....	IV
Предисловие к третьему изданию .....	XX
Предисловие к четвёртому изданию .....	XXI
Мнение доктора .....	XXIII
1. Рассказ Билла .....	1
2. Есть решение .....	16
3. Ещё об алкоголизме .....	29
4. К агностику .....	43
5. Как это работает .....	56
6. <b>В действии!</b> .....	70
7. Работая с другими .....	86
8. <b>К жёнам</b> .....	101
9. Новые отношения в семье .....	118
10. <b>К работодателям</b> .....	132
11. <b>Визуализация для вас</b> .....	147
Кошмар доктора Боба .....	162
<b>Приложение</b>	
I Традиции АА .....	175
II Духовный опыт .....	183
III Медицинский взгляд на АА .....	185
IV Премия Ласкера .....	187
V Религиозный взгляд на АА .....	188
VI Как связаться с АА .....	189
VII Двенадцать принципов .....	190

## **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 Содружества 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 Содружеством 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 независимо 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 Содружества 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, используемой 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 Содружеству 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 Содружества. «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 новые варианты двух прежних историй; были добавлены тридцать совершенно новых историй, а раздел историй был разделен на три части,

получивших те заголовки, что 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, я полагаю, эта программа сможет помочь и мне».

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПЕРВОМУ ИЗДАНИЮ

Это предисловие появилось  
в первом тираже первого издания в 1939 году

Мы, члены Содружества Анонимных Алкоголиков, – это более ста мужчин и женщин, которые выздоровели, попав в, казалось, безнадежное состояние **мышления и тела**. 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 – 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, 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 Содружества не называть своих фамилий, обращаясь в устной или письменной форме к публике по вопросам алкоголизма. Можно представиться как «член Содружества 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 в АА требуется лишь одно – искреннее желание бросить пить. Мы не связаны ни с какой религией, сектой или вероисповеданием, и мы не противостояем 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 подобных 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 Содружества 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 выросли в сообщество, в состав которого входит около 6000 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 сейчас 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 неожиданно 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 Содружества 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 изъянов, 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 с 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 начал выздоравливать 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, решили борющиеся с трудностями группы, 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, открытое в это время в Нью-Йорке. На каждый запрос был дан подробный ответ, и высланы брошюры и книги. Бизнесменов, членов АА, во время их поездок направляли к таким возможным кандидатам.

Создавались новые группы, и выяснилось, ко 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 званный 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. Содружество АА приобрело общенациональный статус.

Наше Содружество 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 начнется 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 Содружества 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 Содружества; 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 исцеление 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 **должны** основываться 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. 173. 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 Содружества.

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 исцеления 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.

Содружество 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 Содружества Анонимных Алкоголиков, по осторожным оценкам, превысило 1.000.000 человек, объединенных в почти что 28.000 групп, собирающихся в более чем 90 странах мира<sup>1\*</sup>.

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<sup>2\*</sup>.

Основные принципы программы АА, по-видимому, пригодны для людей с различным образом жизни, поскольку программа принесла исцеление 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 Содружества 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.

---

<sup>1\*</sup> В 1985 году в 114 странах насчитывалось более 58.500 групп.

<sup>2\*</sup> В 1985 году женщины составляли одну треть всех членов АА; люди до тридцати лет – около одной пятой.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ЧЕТВЁРТОМУ ИЗДАНИЮ

Это четвёртое 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 взрыв 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. 16 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 доказали, что являются даже более дальновидными, чем могли мечтать 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 Содружества Анонимных Алкоголиков, полагаем, что читателю будет интересно познакомиться с медицинской оценкой плана исцеления, описанного в этой книге. Убедительное свидетельство несомненно **должно** исходить от медиков, которые имели дело со страданиями людей, ставших нашими членами, и были свидетелями их исцеления. 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 исцелению. 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. Повидимому, этот человек и более сотни других **выздоровели**.

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 ваши,  
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 **мышление**. Нас не удовлетворило объяснение, что мы не могли контролировать потребление спиртного только лишь потому, что 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 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 к алкоголю, 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, испытывая 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 **коллективный дух** – 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 дии, 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 поддержали это движение. После стольких лет практики мы чувствуем, что не нашли чего-либо столь же действенного, способного помочь исцелению 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, **до тех пор, пока** 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 коренного перелома 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. Но, несмотря на то, что 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 в 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 удается 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 лучшим ответом на этот вопрос станет 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 притронулся 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 надежду с тем, что тогда называлось «моральной психологией», но 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 образец 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 веселой и шумной, временами величественной. 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,  
Не важно, 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 способен. По делам службы мне приходилось бывать на Уолл-стрите, 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-стрита. 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 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<sup>1</sup>. 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, внушавшей мне почтение, когда я был подростком. Я приобрел легкий загар, который отличает всех преуспевающих людей. Местный банкир со скептическим изумлением следил за тем, как я ворожаю 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 «конец» - 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 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,

<sup>1</sup> В 1985 году в 114 странах насчитывалось более 58.500 групп.

и что все это время я 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 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 в 1932 году котировались низко, 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 пришлось 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 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 забыть...

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 я пил 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 большим эгоистом 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 свою 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 повелителем.

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 на следующий день. 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 его положили в больницу в состоянии алкогольного безумия. Как же ему удалось выкрутиться, думал я. Он, конечно, пообедает 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 фраговали 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 сказал: «Я обрел религию».

Мне стало противно. Ах, вот в чем дело! Прошлым летом чокнулся на почве алкоголя, а теперь помешался на религии. То-то у 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 трепом. Он рассказал мне, как в суде появились двое, попросившие 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, конечно, захочу попробовать. Я был шокирован, но и заинтересован. Конечно, я заинтересовался, ведь мое положение было безнадежным.

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 в основе мироздания лежат глубокий смысл и ритм. 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 **Бог**е 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 **признал полное поражение**. 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 немислимое. 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 **живой** пример моего друга, во мне оставались старые предрассудки. Слово «**Бог**» все еще вызывало легкую антипатию. Когда речь зашла о некоем **Бог**е, 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 выбрать свое собственное представление о Боге?**»

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

**От меня требовалась только готовность верить в силу, большую, чем я. Для начала требовалось только это.** Я понял, что рост может начаться с этого момента. **Опираясь на фундамент полной готовности, я смогу построить то, что увидел в моем друге.** 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, предрассудки 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 вырвав 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 с избытком.

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 все мои проблемы будут решены. **Вера в Божью силу плюс готовность, честность и смирение, достаточные для установления и поддержания нового жизненного уклада – это важнейшие требования.**

Это просто, но не легко, нужно заплатить за это. Это **означает разрушение** 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 поразительным. Возникло ощущение победы, за которым следовали чувства покоя и ясности, каких я раньше не знал. Появилась абсолютная уверенность. Я чувствовал такой подъем, словно 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 **обязательные испытания и трудности, он не сможет выжить**. 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 исцелению, 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. **Такой образ жизни позволяет пройти через любые трудности.**

У нас быстро появилось много друзей, и это было воистину замечательно – принадлежать к братству, созданному нами. Радость жизни ощущается даже в трудностях и в 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<sup>2</sup>.

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**

<sup>2</sup> В 1988 году в АА было приблизительно 73000 групп.



## ГЛАВА 2

### ЕСТЬ РЕШЕНИЕ

Мы, члены Содружества «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 окружающих **алкоголика людей**. Возникают взаимное недопонимание, яростное негодование, нестабильность материального положения. Испытывающие отвращение друзья и начальники, искалеченные жизни невинных детей, несчастные жены и родители – этот 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 трезвый алкоголик, который нашел это решение и вооружен знаниями о себе, может, как правило, завоевать полное доверие другого алкоголика за какие-то часы. И пока такое взаимопонимание не достигнуто, немногого или ничего можно добиться.**

Сознание, что у человека, который пытается войти в контакт, были точно такие же 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 над 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, не надо заставлять себя терпеливо выслушивать лекции – это именно те условия, которые дают, по нашему мнению, наибольший эффект. При таком подходе многие перестают испытывать нужду в докторе и исцеляются.

Никто из нас не превращает оказание помощи в свою основную профессию и не считает, что наша эффективность возросла бы, если бы мы занимались только этим. Мы считаем, что перестать пить – это всего лишь начало. Гораздо более важно то, что нам предстоит продемонстрировать свои принципы в собственном доме, на работе, да и вообще во всех наших делах.

Все мы проводим большую часть своего свободного времени, занимаясь деятельностью, которую собираемся описать в этой книге. Только некоторым повезло настолько, что они обладают возможностью отдать почти все свое время этой работе.

Если мы будем придерживаться выбранного пути, несомненно, мы сможем принести много добра. Но это означало бы лишь поверхностно коснуться проблемы. Нас, людей, живущих в больших городах, не покидает чувство, что сотни людей каждый день оказываются брошенными на произвол судьбы. Многие могли бы избавиться от своего недуга, если бы у них была возможность, которой воспользовались мы. И как нам передать другим то, что **бескорыстно** было дано нам?

Мы решили опубликовать эту книгу анонимно, описав проблему так, как мы видим ее. Наша цель – передать совместный опыт и знания. Таким образом мы сможем предложить действенную программу для любого, кто связан с проблемами алкоголизма.

Может возникнуть **необходимость** обсудить некоторые вопросы медицинского, психологического, психического, социального и религиозного плана. Мы осознаем, что все эти вопросы уже по природе своей – спорные. Было бы так приятно

написать книгу, в которой не было бы места для всякого рода разногласий или споров. И мы сделаем все возможное, чтобы приблизиться к такому идеалу. Многие из нас понимают, что, обладая истинной терпимостью к человеческим недостаткам и уважением к мнению других, мы становимся полезнее для окружающих.

**Наши жизни**, (а мы – люди, в прошлом злоупотреблявшие спиртными напитками) **зависят от наших постоянных мыслей о других** и от того, в какой степени мы сможем быть им полезными.

Возможно, вы уже задали себе вопрос: «Почему принятие спиртного так серьезно отражается на нашем здоровье?» Несомненно, вам очень хотелось бы узнать, как и почему, в противоположность мнению экспертов о безнадежности нашего состояния, мы **выздоровели** умом и телом. Если вы – алкоголик, который хочет исцелиться от алкоголизма, вы, возможно, уже задаете себе вопрос: «Что мне нужно сделать?»

Целью этой книги как раз и являются ответы именно на такие вопросы **в точности**. Мы расскажем вам, что мы сделали. Но прежде чем обсудить все детально, было бы неплохо обобщить некоторые моменты так, как мы представляем их себе.

Как много раз мы говорили: «Я могу пить, могу не пить. Почему же не может он?»; «Почему вы не пьете как интеллигентный человек, почему не бросите?»; «Этот парень не умеет пить»; «Почему бы вам не попробовать пиво или вино?»; «Держитесь подальше от крепких напитков»; «Должно быть, у него слабая воля»; «Если бы он захотел, он бы перестал пить»; «Она такая славная девушка, мне кажется, он бы мог перестать пить ради нее»; «Врач сказал ему, что, если он начнет пить снова, это убьет его, но он все равно опять под градусом».

В наше время таковы распространенные мнения по поводу пьющих, постоянно высказываемые вокруг нас. За всем этим кроется 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 – **тяжелые пьяницы**. 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 **тяжелым пьяницей**, но на определенном этапе своей жизни пьяница начинает полностью терять контроль над тем, сколько он выпил, как только **он начинает пить**.

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 **настоящий** 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 нормальные 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 мышлении 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 вас 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 поступают так. 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. Мы беззащитны перед первой рюмкой.**

Заведомо известные последствия, которые наступают даже после выпитого бокала пива, не очень-то заставляют нас задуматься над тем, 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 догаживаемся 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, уверовали в бесперспективность и тщетность той жизни, которую вели сами. Когда же нам встретились люди, разрешившие эту проблему, **нам ничего не оставалось, как** поднять положенный к нашим ногам такой простой набор духовных средств. Мы открыли для себя мир блаженства и стремительно перенеслись в четвертое измерение бытия, о котором прежде и не мечтали.

Самым **великим** 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. **Центральный факт в наших жизнях сегодня** – это 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 **альтернативы** – 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 **были готовы сделать усилия.**

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 и сделал его скептиком, все же, завершив этот курс, он испытывал необычайную уверенность. Его физическое и **умственное** 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 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 своё

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 здоровствует и живет на свободе. Ему не нужны ни телохранитель, ни содержание заперти. 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 могут обойтись без **духовной помощи**. Позвольте рассказать вам остальную часть беседы нашего друга и его врача.

Доктор сказал: «**У вас мышление хронического алкоголика**. Я никогда не видел ни одного случая выздоровления у людей, **образ мышления**, 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 применяемая мною методика 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 рухнула, как только врач сказал ему, что, несмотря на глубокие религиозные убеждения, в его случае это не означает наличия 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 утопающего. 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 мы можем построить отношения на понятных и простых основаниях, как только у нас будет достаточно готовности и честности попробовать**. Те, кто входит в религиозные общины, не обнаружат здесь ничего опасного для своей веры или ритуалов. Между нами не возникает разногласий такого рода.

Мы считаем, что нас **не должна** интересовать принадлежность каждого отдельного члена нашего Содружества 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 Содружества. 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 **мы выздоровели**. 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, **находящиеся в отчаянии**, 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** обрести то, чем они обладают».

## ГЛАВА 3

### ЕЩЕ ОБ АЛКОГОЛИЗМЕ

В большинстве случаев мы не хотели признаваться 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 поняли, что мы должны полностью признать глубоко внутри себя, что мы алкоголики. Это первый шаг выздоровления. Нужно** полностью отказаться от заблуждения, что мы такие же, как и другие люди, 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 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 **нашего типа** 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 начать **контролировано** пить. **Начните пить**, а потом резко **остановитесь**. Прodelайте так несколько раз. **Если вы будете честны перед собой, то сделать вывод для себя у вас не займет у вас много времени**. Не исключено, что полное осознание вашего 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, когда 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 попок он по утрам нервничал и успокаивал себя, опять-таки принимая 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 не добьется успеха в бизнесе и не сможет уйти на покой, не возьмет в рот ни 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 долготелая 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. Затем, 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 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 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 это удастся, 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, 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 еще 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 алкоголик, 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.

У тех, кто не сможет пить умеренно, возникает вопрос: «Как не пить совсем?» Мы исходим из предположения, что читатель хочет бросить пить. Удастся ли ему сделать это, не обращаясь к духовным стимулам, зависит от того, в какой мере он возможность выбора – 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 же 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, приведшего 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 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 владел до того как начал пить. Некоторое время все шло хорошо, но ему не удалось расширить сферу своей духовной жизни. **К собственному изумлению, он напился раз шесть с растущей регулярностью.** 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 **в точности** рассказать нам, как это произошло. Вот его **история**: «Я пришел на работу во вторник утром. Помню, что испытывал раздражение от мысли, что работаю продавцом в концерне, которым когда-то владел. **У меня произошел небольшой спор с боссом, но ничего серьезного.** Потом я решил поехать за город, чтобы встретиться с одним из предполагаемых покупателей автомобиля. По дороге я почувствовал, что проголодался, поэтому остановился около небольшого ресторанчика с баром. Мне вовсе не хотелось выпить. Я хотел съесть сэндвич. Мелькнула мысль, что я могу здесь встретить кого-либо,

кто заинтересуется 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 пью ведь 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 **дурдом**. 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 **параллельно** с нашими здравыми суждениями неизбежно возникало совершенно безумное и простое оправдание для того, чтобы выпить первую рюмку. Наши здравые мысли не могли удержать 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 нервничаем, сердимся, **находимся в депрессии**, 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 **всегда** 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 всяких 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 оказался в больнице, чтобы подлечить нервы. Врач серьезно припугнул его, объяснив, что положение его гораздо хуже, чем он думает. 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 этого 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 знали об алкоголизме. Он выразил интерес и согласился, что у него есть некоторые симптомы, но был очень далек от признания того, что 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 человеком, абсолютно убежденным, что ему надо бросить пить, и у него не было никаких оправданий для выпивки. Во всех своих делах он выказывал способность к здравомыслию и недюжинную решительность, однако он был абсолютно беззащитен перед алкоголем.

Пусть он сам расскажет об этом: «На меня произвело сильное впечатление все, что вы рассказали мне об алкоголизме, и я искренне верил, что больше никогда не стану пить. Я оценил ваши идеи о состоянии трудноуловимого безумия, предшествующего первой рюмке, но был уверен, что со мной этого не произойдет, после всего что я узнал. Я исходил из того, что в своем алкоголизме зашел не так далеко, как вы, что я всегда успешно решал 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 ситуацию. 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 пил еще несколько раз в тот вечер и гораздо больше на следующее утро. Смутно помню, что я был в самолете, летевшем 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 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 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 и построю оборонительные сооружения, они рухнут перед любым простейшим оправданием необходимости 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 моего 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 Содружества 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 с **обоими предложениями**. Они привели мне множество доказательств того, что «алкогольное мышление», которое я проявил в Вашингтоне, есть признак безвыходного положения. Они приводили множество примеров из своих судеб. Это разрушило остатки моих надежд на то, что я справлюсь с проблемой в одиночку.

Потом они обрисовали мне **духовный ответ** и конкретную программу действий, которую успешно осуществляли около сотни членов этого содружества. Хотя я лишь

номинально принадлежал к церкви, их предложения были приемлемы с интеллектуальной точки зрения. Но вот программа практических действий, хотя и вполне разумная, не шла 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 плохим, 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 пытаются 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 **услышал**, 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 сам я **не религиозный человек**, но 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: в **определенные моменты** 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 **Вышей Силы**.

## ГЛАВА 4

### К АГНОСТИКУ

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 **если когда вы пьете, то вы с трудом контролируете количество выпитого**, – 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 **должны найти** духовную основу жизни, или... Возможно, так будет и с вами. Не отчаивайтесь, около половины наших членов **думали, что они атеисты или агностики**. Как показывает наш опыт, не нужно терять самообладания.

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

уже давно могли бы выздороветь. Но мы обнаружили, что никакие моральные кодексы и философские концепции не **спасли нас**, 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 **человеческие ресурсы**, 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 мы**. 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 вы**, которая решит все ваши проблемы. Из этого вытекает, что мы написали книгу, которую 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 Содружества. 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**, находящейся 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 отложить в сторону предубежденность** и выразить даже готовность поверить в **Силу более могущественную, чем мы**, так сразу это принесло результаты, хотя никто из нас не мог дать точное определение или до конца понять **Силу, которая есть Бог**.

Нам 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 предпринимать кое-какие простые шаги. Мы узнали, что условия, которые **Бог** ставит перед теми, кто ищет **Его**, не очень сложны. Для нас **Царство Духа** обширно, просторно и всеобъемлюще. **Оно** всегда открыто и доступно для тех, кто честно ищет. **Оно** открыто, с нашей точки зрения, для всех людей.

Поэтому, когда мы с вами говорим о **Бог**е, 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 **предубеждениям**, 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 **отношений 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 я?**» 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 краеугольном камне можно создать невероятно эффективную духовную структуру**<sup>1</sup>.

Это было для нас важным открытием, так как нам казалось, что мы не можем использовать духовные принципы, если не примем на веру многие вещи, в которые трудно поверить. Когда люди предлагали нам свои 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, чувствительность и**

**безосновательные предубеждения**. Многие из нас были настолько чувствительны, что даже случайное упоминание о духовных вопросах вызывало в нас крайний антагонизм. **Нужно** отказаться от такого настроения. Хотя многие из нас сопротивлялись, нам не потребовалось больших усилий, чтобы избавиться от подобных чувств. Перед угрозой гибели от алкоголя мы стали столь же неподвзятыми 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 **веские** 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

<sup>1</sup> Обязательно прочтите в Приложении часть II (“Духовный опыт”)



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 **Всемогуший 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, из этого, следовательно, вытекало бы, что жизнь возникла из ничего, что она бессмысленна и никуда не движется.

Вместо того чтобы считать себя разумными представителями **Бога**, **наконечником** 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, **умоляем** вас отказаться от **предубеждений**, 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 того, 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, сами оставаясь нетерпимыми. Мы не видели реальности и красоты 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 совершенно не важно, согласны или нет мы с тем или иным путем. Опыт научил нас, что **для нашей цели** 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, непосильное 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 сами, 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 **условиям**. Если раньше кажущаяся бессмысленность их существования смущала и озадачивала их, то теперь им стало ясно, почему их жизнь была такой трудной. **Оставив в стороне вопрос пьянства, они рассказывают почему их жизнь стала такой неудовлетворительной. Они покажут, что с ними произошло.** Когда многие сотни людей способны утверждать, что **на сегодняшний день** осознание **Присутствия Бога** является самым важным фактом их жизни, – это серьезная причина 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 изучает древнюю историю, могут сказать, что интеллект людей тех времен, по меньшей 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 – а не выказываем ли и 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<sup>2</sup>. 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 с помощью 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?

<sup>2</sup> 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? Разумеется, человеческие проблемы важнее.

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

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 заключается одна из самых замечательных способностей человека. Агностики не принимают ничего, что не поддается разумной интерпретации. Поэтому мы затрудняемся 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 невнятным, 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 увилывать от него. Нам **пришлось бесстрашно предстать перед предложением**: «Является ли **Бог** всем или **Он ничто**? 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 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 кстати говоря, хотя мотивы у нас и были иными, разве мы не созерцали 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. Разве мы могли продолжать настаивать, 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 и мы сами. В глубине души мы обнаружили **Великую Реальность**. **При последнем анализе** 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 **отношением к миру** вы не пропадете. К вам наконец придет 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 взбунтовался, потому что, как ему казалось, слишком много времени было отведено 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, **получивший духовный опыт**. 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 с неотвратимостью 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 в **сознательном общении 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 поднималось 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 возбуждали в нашем друге **готовность** верить. Он смиренно поручил себя **Создателю** – и тут все понял.

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

Когда мы приблизились к **Нему**, **Он** открылся нам!

## ГЛАВА 5

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

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 немалой 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 **вы готовы** 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 честностью**, которая у нас только есть, мы умоляем вас быть с самого начала бесстрашными в выполнении этих шагов и следовать им неуклонно. Некоторые из нас старались придерживаться своих старых представлений и не добились никакого результата, пока полностью не отказались от них.

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

Но есть **Некто всесильный** – это **Бог**. Да обретете вы **Его** ныне!

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

Вот предпринятые нами шаги, которые предлагаются как программа выздоровления:

1. Мы признали, **что мы бессильны перед алкоголем – что наши жизни стали неуправляемы.**
2. **Поверили**, что только **Сила более могущественная, чем мы**, может вернуть **нас к здравомыслию.**
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь **заботе Бога, как мы Его понимали.**
4. **Сделали глубокую и бесстрашную моральную инвентаризацию самих себя.**
5. Признали перед **Богом**, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. **Были полностью готовы** к тому, чтобы **Бог** избавил нас от **всех этих дефектов характера.**
7. Смиренно просили **Его** **избавить нас от наших недостатков.**
8. Составили список всех людей, кому мы причинили **вред**, и преисполнились **готовностью возместить им всем ущерб.**
9. **Напрямую** возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали **делать личную инвентаризацию** и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11. Путем молитвы и медитации мы искали углубления сознательного контакта 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, как результат этих шагов, мы пытались нести эту весть 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 готовы 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 существенные момента:

- а) Мы были алкоголиками и не могли управлять своей жизнью.
- б) **Скорее всего**, никакая человеческая сила не смогла бы избавить нас от алкоголизма.
- в) **Бог** мог избавить и избавит, если **искать Его**.

Убежденные в этом, мы приступили к Третьему шагу, который заключается в принятии решения препоручить нашу волю и нашу жизнь **Богу**, как мы **Его** понимали. Что мы понимаем под этим и как **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 **его самого**.

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 и 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 напярчь 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 частично свою 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 пытается быть добрым? Разве он не жертва заблуждения, что он будет счастлив и доволен жизнью, **если только он будет хорошо управлять 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?

**Эгоизм** – эгоцентризм! В этом, мы полагаем, корень всех наших проблем. Ведомые **сотнями разных форм** страха, самообмана, своекорыстия, жалости к себе, мы расталкиваем локтями окружающих, а они платят нам той же монетой. Иногда они причиняют нам боль без всякого, как нам кажется, повода, но мы неизменно обнаруживаем, что когда-то давно выбор сделали, 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 **полностью** 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 в Бога. Это не работает.** Затем мы решили, что с этого момента в этой жизненной драме **Бог** будет нашим **Режиссёром. Он наш Руководитель, мы – агенты Его** воли. **Он наш Отец, мы – Его** дети. В большинстве своем полезные идеи просты, и этот принцип стал **замковым** камнем новой триумфальной арки, пройдя под которой, мы вышли к свободе.

Когда мы искренне приняли эти условия, произошли удивительные вещи. У нас появился новый **Работодатель**. 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 прожеками. Все больше и больше нас интересовало, какой вклад мы можем внести в жизнь людей. Так как мы ощутили в 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 переродились.**

Мы подошли к **Третьему шагу**. Многие из нас сказали нашему **Создателю**, такому, **как мы понимали Его**: «**Господи, я предаю себя Тебе, чтобы Ты создавал и творил со мной, как Тебе** угодно. Освободи меня от **оков эгоизма**, чтобы **я выполнял Твою** волю. Удали все то, что тяготит меня, чтобы эта победа была свидетельством для тех, кому **я мог бы помочь и помогу Твоей силой, Твоей любовью, Твоим путем в жизни. Да исполняю я Твою Волю всегда!**» Мы долго размышляли, прежде чем сделать этот шаг, чтобы быть уверенными в нашей готовности отдаться **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,

не способным 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 открытости 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 **сразу же** не подкреплялось серьезными усилиями с целью осознать и **избавиться от всего, что блокировало нас**. Пьянство было лишь **симптом** внутренних проблем. Итак, мы **должны** были разобраться в условиях и причинах.

Поэтому мы начали с **личной инвентаризации**. Это был Четвертый шаг. Предприятие, которое не проводит **регулярную инвентаризацию**, обычно разоряется. Ведение коммерческих **инвентаризаций** – 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 обладаем. Прежде всего мы искали недостатки характера, которые были причиной наших неудач. Уверенные, что наше «я» во всех его проявлениях было причиной нашего поражения, мы рассмотрели эти его обычные проявления.

**Resentment** – это враг «номер один». Он 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. Поводы нашего озлобления мы изложили на бумаге. Мы составили список лиц, учреждений или принципов, которые вызывают у нас злость. Записав все это, мы спросили себя, почему мы испытываем это чувство. В большинстве случаев оказалось, что был нанесен ущерб или угроза: нашему **самоуважению**, нашему кошельку, нашим амбициям, нашим взаимоотношениям (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 **самоуважение** или под угрозой были наша безопасность, наши амбиции, наши взаимоотношения с другими людьми, наши сексуальные **взаимоотношения**. (нет и т.д.)

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

<u>Я обижен на:</u>	<u>Причины обиды:</u>	<u>Задеты:</u>
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. Она посадила своего мужа в лечебницу для алкоголиков, а он мой друг. Она сплетница.	Личные взаимоотношения. Самоуважение (страх).



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. Хочет записать дом на свое имя.	Гордость, секс, безопасность (страх).

Мы прошли назад через наши жизни. Главным было – ничего не упустить и быть честными. (*здесь предложение, которого нет в Оригине*). Первое, что мы поняли, – это то, что этот мир и люди часто были неправы. Дальше этого **большинство** из нас в своих выводах не заходили. Обычно впоследствии все продолжалось по прежней схеме: люди продолжали обижать нас, а мы продолжали обижаться на них, **нам было больно, иногда мы испытывали чувство вины, сожаление, и потом 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 **resentment**, **ведет только к поражению**, бессмысленна и лишена счастья. **Позволяя resentment** овладеть собой, мы безрассудно расходуем то самое время, которое могло бы быть истратчено на что-нибудь полезное. Для алкоголиков, чьи надежды связаны с **поддержанием** и ростом духовного опыта, **resentment** **могиле подобен**. Как мы выяснили, он смерти подобно, ибо, **лелея** 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, возможно, сомнительная роскошь, 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 освободиться от своего resentment, но как? Мы не могли от этого избавиться точно так же, как и от алкоголя**.

Наш путь был таким: мы **осознали**, что люди, причинявшие нам зло, были, возможно, духовно **больны**. Хотя нам не нравились **эти симптомы и то, что нас это задевало, все же они, как и мы, были больны**.

Мы просили **Бога** помочь **показать нам** как относиться к ним с той же **толерантностью, с тем же состраданием и терпением**, с которой мы **с радостью** отнеслись бы к больному другу. Когда кто-то обижал нас, мы говорили себе: «Это больной человек. **Как я могу быть полезным для него? Господи, спаси меня от злости. 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. Мы не в состоянии быть **полезными для всех** людей, но **Бог покажет нам, как относиться с добротой и толерантным взглядом по отношению к каждому**.

Вернемся к нашему списку, **выбросив из головы мысли о ошибках, которые сделали другие**, мы с решимостью принялись искать наши собственные ошибки. **Где мы были эгоистичными, нечестными, своекорыстными или боялись?** Когда

какая-либо ситуация возникала не только по нашей вине, мы пытались **вообще** не принимать во внимание ошибки других, вовлеченных в нее, людей. В чем же все-таки наша вина? **Инвентаризация была наша**, а не **чужая**. 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 **ошибках и были готовы 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 **пересмотрели** наши страхи. Мы записали все, чего боимся, даже если эти страхи не были связаны с какими-либо обидами. Мы спросили себя: **почему** у нас **есть** эти страхи? Не было ли причиной то, что мы во всем полагались на себя, и это нас подвело? **Надежда на себя** – вещь хорошая, 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 **путь**, по крайней мере, нам так кажется. Ибо сейчас мы опираемся на другую основу – **мы доверяем Богу** и полагаемся на **Него**. Мы доверяем безграничному **Богу**, а не нашим собственным ограниченным силам. Мы **должны** играть в этом

мире ту роль, которую **Он** нам предопределил. До тех пор пока мы действуем так, **мы думаем угодно Ему** и **смирненно** полагаемся на **Него**, Он дарует нам способность посреди всех бед обрести **смирение**, 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 **путем** слабости. Парадокс заключается в том, что это как раз **путь** силы. Многовековой опыт показал, что вера **означает мужество**. **Все люди веры имеют мужество**. Верующие люди полагаются на своего **Бога**. Мы никогда не просим прощения за то, что верим в **Бога**. Мы позволяем **Ему** показать через нас, что **Он может** совершить. Мы просим **Его** избавить нас от страха и направить наше внимание на том, какими нам, согласно **Его** воле, надлежит быть. И сразу же чувствуем, что начинаем **перерастать** страх.

Теперь о сексе. Многие из нас нуждаются в пересмотре наших взглядов на эту проблему. **Прежде** всего мы пытались быть разумными в этом вопросе. Сойти с правильного пути очень легко. Мнения людей по этому вопросу очень разные, кто-то даже 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 большинство несчастий человечества именно сексуальными причинами. 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 (**нет слова «сексуальное»**) поведение. Мы исследовали, **где** мы были эгоистичными, нечестными или **невнимательными к другим**. Кого мы обижали? Не вызывали ли мы в других, без всяких на то оснований, ревность, подозрение или горечь? **Где была наша ошибка**, и как нам следовало вести себя? Все это мы записали **на бумаге и посмотрели на это**.

Таким образом, мы попытались выработать разумный, здоровый идеал нашей будущей сексуальной жизни. Мы проанализировали **каждое взаимоотношение так: было ли оно эгоистично или нет**. 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.

Каков бы ни был наш идеал, **мы должны быть готовы расти к нему**. Мы **должны быть готовы** исправить причиненное нами в прошлом зло, если это, конечно, не причинит еще большего зла. Иначе говоря, мы **относимся к сексуальным проблемам, как и ко всяким иным проблемам**. Медитируя, мы просим **Бога** подсказать нам, как нам следует поступать в каждой конкретной ситуации. **Правильный ответ придет, если мы хотим этого**.

Только **Бог** может быть судьей в наших сексуальных взаимоотношениях. Конечно, советоваться с людьми полезно, но высшим судьей остается **Бог**. Мы **осознаем**, 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 **правильные идеалы**, чтобы нами управляла **Высшая Сила** во всех сложных ситуациях, чтобы обрести здравомыслие и поступать правильно. Если **секс** 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 **были doskonaльные в нашей личной инвентаризации, то мы многое написали**. Мы записали и проанализировали **наш resentment**. Мы пришли к пониманию его бессмысленности и разрушительности. Мы начали учиться быть **толерантными, терпимыми и добрыми** даже по отношению к нашим врагам, которых мы считаем просто больными людьми. Мы **составили список** 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 **блокировало** вас от **Hero**. Если вы приняли решение и составили **инвентаризацию** основных ваших недостатков, то это хорошее начало. Из этого вытекает, что вы **проглотили и переварили большие куски правды о себе**.

## ГЛАВА 6

### В ДЕЙСТВИИ!

Что же следует делать после того, как мы **сделали личную инвентаризацию**? Мы попытались 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 своих 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 достичь внутреннего примирения, особенно если у нас есть веские причины для такого обсуждения. Сначала назовем самую вескую причину: если мы не пройдем этот **жизненно** важный этап, то **возможно** не сможем бросить пить. Время от времени новички пытались не раскрывать некоторые факты своей жизни. Пытаясь избежать унижительной необходимости исповедаться перед другими, ни 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. **Они** только **думают**, что они утратили эгоизм и страх, **они** только **думают**, что обрели смирение. Но в действительности они не познали в достаточной мере смирение, бесстрашие и честность, пока 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 выходов. Он быстро прячет эти воспоминания в глубине души. Он надеется, что они никогда и никому не станут известны. Он живет в постоянном напряжении и страхе, что заставит 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 **вы хотите** жить долго или быть счастливыми в этом мире, **вы должны** быть совершенно честными перед кем-нибудь. Вполне понятно, что мы обдуманно выбираем человека или людей, с которыми можем говорить о самом интимном. Те из нас, чья религия требует исповеди, **должны и, конечно же**, 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 способны легко проникнуть в суть наших проблем и помочь в их решении. Но, конечно же, встречаются и люди, не понимающие алкоголиков.

Если мы не можем или не хотим вступать в контакт со служителями религии, то пытаемся найти понимающего человека среди наших знакомых, умеющего 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. **У нас нет права** 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 **всегда** 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 способен сохранить все в тайне, он **должен** понимать нас и одобрять наши цели, он **не должен** пытаться отговорить нас от выполнения нашего плана. Однако нам не следует использовать отсутствие такого человека как повод для проволочек.

Решив, кому довериться, **мы не должны терять время**. У нас есть **наша инвентаризация**, и мы готовы к длинному разговору. Мы **должны** объяснить нашему собеседнику, что нам нужно **сделать** и для чего **нам нужно это сделать**. 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 ничего не утаив, мы испытаем огромное внутреннее облегчение. Мы сможем **посмотреть миру** 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. **Мы ощущаем** себя на **Широкой Дороге**, двигаясь в согласии с **Духом вселенной**.

Вернувшись домой, нужно найти место, где **можно час тщательно пересмотреть в уединении то, что мы сделали**. От глубины души мы благодарим **Бога** за то, что лучше узнали **Его**. Взяв с полки книгу, мы открываем страницу, на которой перечислены Двенадцать шагов. **Внимательно** перечитав первые пять **Шагов**, **мы спрашиваем себя**, не упущено ли нами что-нибудь. Мы ведь строим арку, через которую 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 готовности нам нельзя**. Готовы ли мы **сейчас**, чтобы **Бог** освободил нас от всего, что мы считаем нежелательным (**нет «для себя»**)? Может ли **Он** освободить нас от всего этого?

Если мы все еще **цепляемся за что-то, что мы не хотим отпустить**, то мы просим **Бога** помочь нам обрести **эту готовность**.

Когда мы готовы, мы говорим примерно следующее: «Я **готов**, 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, мешающих 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 **нам нужно больше действий**, ибо вера без действий мертва. Изучим шаги **Восьмой** и **Девятый**. У нас есть список всех людей, которым мы причинили ущерб и **мы готовы возместить его**. Мы составили его, когда мы делали инвентаризацию. 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 **наших попыток жить по своей воле и управлять самим своей жизнью**. Если у нас нет готовности сделать это, то мы **должны молиться о ней до тех пор, пока она не придет**. Помните, что с самого начала **мы решили быть готовыми на любые жертвы, чтобы одолеть 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, вовсе 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 **себя**

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»<sup>1</sup>. 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 **исправить причиненный нами ущерб**. 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 придется 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 исправив наше прошлое**. 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.

<sup>1</sup> То есть наступать, выставив подбородок вперед (ред.).

Если мы поведем себя спокойно, откровенно и открыто, результаты будут положительными.

В девяти случаях из десяти случается непредвиденное. Иногда человек, к которому мы обращаемся, признает свои ошибки, и многолетняя вражда умирает в течение часа. Изредка случается, что нам не удается ничего добиться. Наши бывшие враги иногда одобряют нас и желают нам успехов. Иногда они даже предлагают нам свою помощь. Но даже если нас выгоняют из кабинета, это уже не важно. Мы продемонстрировали наше новое отношение, выполнили свою часть работы. Вода уже пошла через верхний край запруды.

У большинства алкоголиков есть долги. Мы **не прячемся** от наших кредиторов. Беседуя с ними, мы рассказываем о наших намерениях и не скрываем, что пили. Да они и сами обычно знают об этом. Мы не боимся открыто признать нашу подверженность алкоголизму, несмотря на опасение, что это может вызвать недоверие к нам в делах, связанных с деньгами. Когда мы начинаем открыто говорить о наших проблемах, реакция самых безжалостных кредиторов бывает иногда поразительной. Даже заключая самую лучшую сделку, мы **должны** сказать этим людям, что сожалеем о прошлом. **Наше пьянство сделало нас медленными на выплаты.** Мы **должны** избавиться от страха перед кредиторами, чего бы нам это ни стоило, иначе мы снова начнем пить из-за страха встретиться с ними.

Возможно, некоторые из нас совершали преступления против закона, за которые могли бы оказаться в тюрьме, если бы об этом стало известно властям. Иногда у нас не было денег, чтобы оплатить счета, и нам не у кого было занять нужную сумму. Мы уже доверили эту тайну надежному человеку, но уверены в том, что, если это станет известным, мы попадем в тюрьму или нас уволят с работы. Часто речь идет о незначительном преступлении, например, подделке счета. Многие из нас делали это. Возможно, мы в разводе, у нас новая семья, но мы не заплатили алименты бывшей жене. Она возмущена и получила ордер на наш арест. Это – довольно распространенная неприятность.

Конечно же, формы компенсации могут быть самими различными, но существуют общие принципы, которыми мы **должны** руководствоваться. Напомним себе, что для **обретения** духовного **опыта** мы решили пойти на **любые** жертвы, мы обратились к **Богу** с просьбой дать нам силы и указать направление действий, чтобы совершить задуманное, какими бы ни были последствия этого для нас. Мы можем потерять работу или репутацию, нам может грозить тюрьма, но **мы готовы. Мы должны быть готовыми. Мы не должны отступать ни перед чем.**

Обычно, **как бы там ни было, другие люди вовлечены.** Мы **не должны** поступать опрометчиво и становиться глуповатыми мучениками, которые бессмысленно жертвуют другими, чтобы самим выбраться из ямы, куда нас привел алкоголизм. Один наш знакомый женился второй раз. Из-за пристрастия к алкоголю и злости, испытываемой к первой жене, он какое-то время не платил ей алиментов. В ярости она пошла в суд и добилась ордера на его арест. Он начал жить по нашим правилам, получил работу, одним словом, был на плаву. Было бы показательным героизмом, если бы он пошел к судье и сказал: «Вот он я».

Мы считали, что, если бы в этом возникла необходимость, он **должен** был бы сделать это с готовностью, но если бы он оказался в тюрьме, то он не смог бы обеспечить ни одну, ни другую семью. Мы предложили ему написать первой жене, признать свою вину и попросить у нее прощения. Он сделал это и послал ей немного денег. Он рассказал ей о своих планах на будущее. Он написал, в частности, что готов сесть в тюрьму, если она на этом настаивает. Она, конечно, не настаивала, и вся ситуация сразу же стабилизировалась.

Прежде чем решиться на что-то серьезное, что может сказаться на других, мы **должны** заручиться их согласием. Если же это согласие получено и мы посоветовались с друзьями, попросили помощи у **Бога**, то **мы не должны** опасаться предстоящего решительного шага.

Я вспоминаю историю одного из своих друзей. В те времена, когда он пил, он согласился принять определенную сумму денег от конкурента, которого ненавидел. Расписки 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 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** виновным в чудовищной клевете. Он понял, что **должен** положить 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. Да и может ли быть иначе? Муж чувствует себя одиноко, испытывает жалость к себе. Он начинает озираться 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 из-за него через все горнила ада.

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 ей изменили, нужно ли рассказывать ей подробности? Разумеется, стоит 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 вести 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, он **должен** 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, как **торнадо**, 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 думает, что достаточно быть трезвым, чтобы в жизни все наладилось, ошибаются. Такой человек напоминает фермера, который вылез из погреба, где он прятался от урагана, и, увидя 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. Нам **нужно сесть и 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 **каждое утро в медитации мы просим Творца показать нам путь толерантности, терпения, доброты 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, **когда** 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 **смирение и душевный 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 **наш эгоизм**, и в нас усилится интерес к другим людям. Мы освободимся от **своекорыстия**. Изменится наше **отношение к жизни** и мировоззрение, исчезнут страх перед людьми и **страх экономической нестабильности**. Мы интуитивно будем знать, как вести себя в ситуациях, которые раньше нас озадачивали и **ставили в тупик**. Мы **внезапно** поймем, что **Бог** делает для нас то, что мы не смогли сами сделать для себя.

Не слишком ли **экстравагантны эти обещания?** Мы думаем **нет!** Все это **происходит среди нас, иногда быстро, иногда медленно**. Все это становится явью, если мы **работаем над этим**.

Эта мысль приводит нас к **Десятому Шагу**, который рекомендует нам **продолжать личную инвентаризацию и исправлять любые новые ошибки на нашем пути**. Мы начали жить

таким образом, когда привели в порядок наше прошлое. Мы вошли в мир **Духа**. Наша следующая задача – расти в понимании и эффективности нашей духовности. Это происходит не сразу. Это **должно** длиться всю нашу жизнь. Мы продолжаем следить за проявлениями себялюбия, нечестности, негодования и страха. Когда они появляются, мы **сразу же** просим **Бога** избавить нас от них. Мы немедленно обсуждаем это с кем-то и **быстро** исправляем ошибки, если мы причинили ущерб кому-либо. Затем мы **решительно** обращаем наши мысли к тем, кому мы можем помочь. Любовь и терпимость к другим являются нашим кодексом.

А еще, мы прекратили бороться с чем угодно и с кем угодно – даже с алкоголем. Ибо к этому времени к нам вернулось здравомыслие. Нас редко будет интересовать спиртное. Если появится соблазн, мы отпрянем от него, как от огня. Мы ведём себя разумно и естественно и мы находим, что это произошло автоматически. Мы обнаруживаем, что наше новое отношение к алкоголю было дано нам безо всякой мысли или усилия с нашей стороны. Это просто произошло! В этом и заключается чудо. Мы не боремся с алкоголем и не избегаем искушения. Мы чувствуем себя, находящимися в нейтральной позиции – в безопасности и под защитой. Мы не давали зарок. А проблема устранена. Она больше не существует для нас. В нас нет самонадеянности, но нет и страха. Это – наш опыт. Это то, как мы реагируем, пока находимся в соответствующем духовном состоянии.

Однако можно легко ослабить нашу духовную программу действия, если мы будем почивать на лаврах. Поступая так, мы двигаемся в сторону неприятностей, потому что алкоголь – коварный враг. Мы не излечились от алкоголизма. На самом деле, у нас есть ежедневная отсрочка приговора, зависящая от поддержания нашего уровня духовности. Каждый день – это день поиска нами **Божьей воли** и внесения её во все наши действия. «Как я могу лучше всего служить

**Тебе?** Да будет исполнена воля **Твоя** (а не моя)». Эти мысли **должны** присутствовать у нас постоянно. В этом контексте мы можем проявлять нашу силу воли сколько хотим. Это надлежащее использование воли.

Много уже было сказано о получении силы, вдохновения и направления от **Него**, обладающего всеми знаниями и силой. Если мы тщательно следовали указаниям, мы начали чувствовать, как **Его Дух** вливается в нас. На определённом уровне мы стали осознавать **Его**. У нас начало вырабатываться это жизненно важное шестое чувство. Но мы **должны** двигаться дальше, а это значит, продолжать действие.

**Одиннадцатый шаг** предлагает молитву и медитацию. Мы **не должны** стыдиться молитвы. Те, кто лучше нас, постоянно прибегают к ней. Она работает, если у нас есть должное отношение, и мы работаем над ней. Легко обойтись туманными формулировками в этом вопросе. Но мы верим, что мы можем дать некоторые точные и ценные предложения.

Когда мы ложимся спать, мы **конструктивно** оцениваем прожитый день. Не были ли мы в течение дня **наполненными resentmentом**, эгоистичными или нечестными, может, мы испытывали страх? Или **должны** извиниться перед кем-то? Может, мы кое-что затаили про себя, что следует немедленно обсудить с кем-либо? 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 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. **Перед тем как мы начнем,**

мы просим **Бога** направить наши **мысли** в верное русло, **особенно** уберечь нас от жалости к себе, бесчестных и **корыстолюбивых мотивов**. 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. **Здесь мы просим** вдохновения у **Бога, интуитивные** мысли и 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, **мы** совсем недавно установили контакт с **Богом**, возможно, мы не всегда будем испытывать вдохновение. За **такие предположения, наверное, придется** расплатиться. Мы будем совершать нелепые поступки и увлекаться ложными идеями, но со временем наше мышление поднимется на уровень вдохновения, и мы **стали** рассчитывать на него.

Мы заканчиваем период **медитации** 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 подруг и друзей присоединиться к нам в нашем утреннем углубленном размышлении. Если мы принадлежим к религии, требующей определенного утреннего ритуала, мы **также соблюдаем** и его. Если мы не принадлежим ни к какой религии, то сами выбираем и заучиваем некоторые молитвы, касающиеся принципов, которые мы обсуждали. Существует масса полезных книг. Рекомендации вы можете получить у священника или раввина. Постарайтесь **поскорее** понять, в чем правы верующие люди. Воспользуйтесь тем, что они предлагают.

В течение дня, если появляются сомнения или волнения по какому-то поводу, нужно **сделать паузу** и попросить **Бога** указать правильную мысль или действие. Мы постоянно напоминаем себе, что мы больше не **руководим своей жизнью**, смиренно повторяя **много раз за 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 **эффективными**. Мы не так легко утомляемся, потому что не сжигаем бессмысленно энергию, как это было раньше, когда мы строили жизнь так, чтобы она устраивала только нас.

**Это работает – действительно работает.**

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

### РАБОТА 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 **эту весть** 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, **который вы не должны упустить**. 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, 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 – оказание помощи другим людям.

Когда вы находите возможного кандидата в члены Содружества 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, то **нужно рассказать ему о вас, как о человеке, который выздоровел от алкоголизма**. 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 исцеления.

Когда вашему подопечному станет лучше, врач может предложить ему встретиться с вами. Хотя вы уже говорили с членами семьи, **не нужно** приглашать их 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 больны. Расскажите, как вы пытались бороться со своим недугом. 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 излечении 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 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 понимает серьезности своего положения, обречены. Врачи, наверное, правы, когда 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 не стал бы пить. Возможно, наш рассказ поможет ему увидеть, где на практике он не сумел осуществить так хорошо известные ему принципы. 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 пересмотрели свое прошлое и почему 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 здоровыми, 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 не выполнили этот пункт программы практически. Во время первого визита расскажите ему о **Сообществе** 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 позднее у него 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 выказывать 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. **Сделав это, он должен сам принять решение, хочет ли он этого или нет.** **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 то, **что сработало для нас.** 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. Попытайтесь найти другого протеже 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 протеже второй раз. Он прочитал эту книгу и говорит, что он готов пройти все Двенадцать шагов программы исцеления. Поскольку вы сами когда-то прошли этот путь, вы сможете дать ему массу практических советов. Дайте ему понять, что, если он принял решение встать на путь исцеления 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 – **фундаментный камень** 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** порывать 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 клянчат 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 полагаемся в первую очередь 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** – препоручить 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. Споры и обвинений нужно избегать как чумы. Во многих семьях сделать это нелегко, но 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 исцелении. 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 вздоравливать, не воссоединившись 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 исцеления 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 находимся в хорошей духовной форме, 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 нам стоит избегать пьющих друзей, что нельзя смотреть фильмы, в которых показывают сцены с выпивкой, что мы **не должны** заходить в бары, что нашим друзьям необходимо 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 послала своего мужа в отдаленные места в надежде, 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 на время и удастся, но обычно все 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 привнесете 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** из-за вас менять своих повседневных привычек. 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 потому только, что они употребляют спиртные напитки.

Ваша **работа** теперь быть там, где вы можете принести наибольшую пользу другим, поэтому идите туда, где вы нужны. Если для этого вам придется посещать самые злчные места **на Земле**, не бойтесь этого. Руководствуясь такими мотивами, живите в самой гуще жизни, и **Бог** уберезет 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 те 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 выказывать** 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 выказывать 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

### К ЖЁНАМ<sup>1</sup>

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, кто еще не нашел 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.

---

<sup>1</sup> В этой главе, написанной в 1939 году, когда в Содружестве 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

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 прикаснутся 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 затворницами. 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 неожиданным – 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, то, 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 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. Возможно, 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 иковеркан 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 заведение 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 разумных пределов. 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 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. Лучше попытайтесь 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, что он **должен** 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 открытия, 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, Содружество 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 необходимо поместить их 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. **При этом вы не должны** 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 **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 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 снова произойдет, 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, что 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 постараетесь 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 грозное 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. **Никогда не забывайте**, что **resentment** 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 и привычки вырабатывались годами. Терпение, **толерантность**, понимание и любовь способны творить чудеса в этой ситуации. Покажите, что у вас есть эти качества, и ваш муж отплатит вам сторицей. Правило жизни – живи и давай жить другим. Если вы оба готовы исправлять 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 из-за того, что наши любовь и преданность не могут исцелить 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, попытайтесь 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. Бесплезно 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 заняться 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 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 удвоены, 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, 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 целью 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 и 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 хотим, чтобы вы усвоили все это и избежали ненужных трудностей<sup>2</sup>.

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

<sup>2</sup> 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 алкоголикам. Все написанное выше, хотя 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 общества 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.; Ал-Анон России, адрес: 109004, Москва-004, а/я 88.

## 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 **толерантности**, взаимопонимания и любви. Это означает отказ от **эгоизма** 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 романтичным, заботливым и удачливым 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 заработает.

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 признаем и исправляем ошибки, а также извлекаем из этого пользу на будущее. Прошлое 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 во 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 **неизменно смягчаются** 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 думает и говорит 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 занятым весь день и усталым по вечерам. 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 станет 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 суеился 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 периодам 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 достижениях 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, следом 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 выздоравливает от алкоголизма, **должен** помнить, что он сам в значительной степени сделал их такими.

По мере того как каждый член семьи, в которой есть раздор, начинает видеть собственные недостатки и признавать их перед другими, он создает основу для полезного обсуждения отношений. Такие семейные обсуждения приносят пользу, если 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 во 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, пока не поздно, принять его разновидность духовности.

Если отец занимает такую позицию, членам семьи это может не понравиться. Во-первых, они могут ревновать его к **Богу**, укравшему у них привязанность отца. Цenia 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 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 полагается 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, насколько все это было несерьезно. Этот выдуманый мир был вытеснен большим

чувством цели и все возрастающим 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. Здесь, внизу, находятся все наши друзья, и здесь 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, также принявшая разумную духовную программу и сумевшая воплотить ее в реальные дела.

В доме произойдут и 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. Даже при желании укрепить свои позиции в семье, он не смог бы сделать этого, так как алкоголь постоянно ставил его в положение неправого. Мать составляла планы и давала всем указания. Отец обычно слушался, когда бывал трезв. 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 интерес ко всем этим вещам возвращается, 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 нужно уделить время их нуждам. 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 и будет, возможно, с ними расходиться. Если он не станет вступать в религиозные диспуты, то 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 при выполнении 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 не пошли бы 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 погребенными 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 нам дана сила, чтобы помогать другим.

Известно, что редко смеются люди с плохим здоровьем, а также не увлекающиеся играми. Поэтому пусть каждая семья участвует в играх, совместно либо 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, **выздоровевшие** от алкоголизма, мы на редкость психически здоровы. Но мы были свидетелями чудесных превращений, произошедших и 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 делают все, что в их силах, чтобы люди были здоровы физически и психически. Помните, что, хотя Бог творит с нами чудеса, мы **не должны** преуменьшать заслуг врачей и психиатров. Их заслуги в лечении новичков и в поддержании их здоровья на последующих стадиях часто неопценимы.

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. Многие из нас пристрастились к сладкому и заметили, что оно оказывает на нас благотворное влияние. Иногда вечерами появляется смутное желание, которое можно удовлетворить конфетами.

Немного о сексуальной жизни. Алкоголь настолько сильный сексуальный стимулятор 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 становились 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 без злопамятства и предубеждения смогут принимать участие в повседневных беседах. 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 заядлым курильщиком 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 вспылал, 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:

Первым дело – главное.

Живи и давай жить другим.

Тише едешь – дальше будешь.

## ГЛАВА 10

### 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. Сложившиеся у него взгляды 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 остается единственный шанс. Незадолго до этого он дважды звонил мне из Хартфорда и был пьян настолько, что с трудом ворочал языком. Я сказал ему, что на сей раз 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, лежавшее на моем письменном столе, из него выпала вырезка из газеты. Это был некролог, 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 используют всевозможные меры излечения и увещевания. Отсутствие терпимости и такта они проявляют довольно редко. 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 завершил 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 собеседнику, 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 от отчаяния опустились руки, потому что я видел, что мне ни в чем не удалось убедить моего друга. Он просто отказывался верить в то, что его сослуживец страдает

от серьезной 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 исцелению. 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, имеющих 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 **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 человек может быть столь слабым, глупым и безответственным. И даже когда узнаешь больше об этой болезни, 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 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 стал жертвой ущербного мышления, причиной которого было воздействие алкоголя на его мозг?

Я помню ощущение шока, которое 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 поступки, 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 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 выздоравливающим 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 следующей.

Заявите ему, что знаете о том, что он пьет, и **скажите ему, что он должен** прекратить 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 – это болезнь. Скажите ему, что вы считаете его серьезно больным человеком, возможно даже, обреченным, и спросите, хочет ли он, зная это, исцелиться. 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, 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 выздоравливать, либо это совсем другой случай. Если он не хочет выздоравливать, то зачем тратить на него время? Возможно, это покажется чересчур жестоким, но это самый разумный путь.

Убедившись в том, что ваш служащий хочет исцелиться и готов сделать все, что нужно для этого, вы можете предложить ему определенную программу действий. Большинству алкоголиков, когда 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 вашего 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 того 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 выздоровления от 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 исцеления 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 пережившее 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 для него может быть вполне благополучной.

В этой связи, сможете ли вы сохранить спокойствие, если он расскажет вам о себе вещи, которые шокируют любого? Он может признаться вам, что 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 нему, алкоголику, вызовет у него безграничное чувство преданности.

Самые первые враги алкоголика – это resentment, 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. Выздоровливая, алкоголик будет стараться изо всех сил работать как можно лучше. Ослабленный 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 развлечься. 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. Выздоровливающий 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 вызывает, естественно, 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 бесповоротно хочет

выздоровливать, то он сам скажет вам об этом, даже если это будет грозить ему потерей работы. Ибо он знает, что **должен** быть честным, если 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 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 одно, что 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 не ведете борьбу с алкоголиками вашей организации. Эти младшие начальники часто оказываются в затруднительном положении. Работающие с ними люди часто являются их друзьями. И по той или иной причине они часто покрывают их, надеясь, что со временем те опомнятся и бросят пить. Они иногда рискуют своим положением, стараясь помочь алкоголикам, которых давно надо было уволить или дать им возможность исцелиться.

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 исцелиться, и если ты заинтересован в этом, то есть один способ. Если ты будешь выздоравливать, тебе простят твое прошлое, и о нем 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 открыто и честно. Впредь для него 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 исцелиться хорошим работникам. Вместе с тем у вас не будет сомнений, когда придется уволить человека, который не может или не хочет бросить пить. Алкоголизм может нанести большой ущерб вашей организации потерями 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

заключается в том, чтобы не вмешиваться в личную жизнь наших сотрудников. Если кто-либо пьет так, что это сказывается на его работе, то мы увольняем его. Я не понимаю, чем вы можете нам помочь, потому что у нас проблемы алкоголизма нет». 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 благосостоянию служащих. Но когда дело доходит до алкоголизма, – им кажется, что такой проблемы у них нет.

Возможно, такой подход довольно типичен для предпринимателей. Осведомленные через членов АА, 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 этой проблемы 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 различия 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 станут вкалывать изо всех сил и будут признательны вам всю оставшуюся жизнь.

В настоящее время я являюсь владельцем небольшой компании. У меня работают два выздоравливающих алкоголика, и работают они за пятерых. А как же 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<sup>1</sup>».

## ГЛАВА 11

### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДЛЯ ВАС

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 иное испытывали мы в те последние, тяжелые дни запоев. Никакого ощущения прежней радости, она осталась 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 забытье 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.

---

<sup>1</sup> Адрес АА находится в самом начале книги. Мы будем рады вступить с вами в контакт или помочь вам, если вы нуждаетесь в помощи.

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 в темноте на- свистывает, 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 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 выбирались из этого состояния безысходности. Вы говорите себе: «Да, я хочу бросить пить. Но неужели я **должен** обречь 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 **сообщество Анонимных Алкоголиков**. 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 – будущие 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 ближнего своего 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 эта книга появится, подобно солонинке 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 **сообщества Анонимных Алкоголиков**, которые станут прибежищем для тех, кто **должен найти** 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 в финансовой области встал бы 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 недоброжелательности.

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 мерял 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, выглядевший вполне привлекательно. Там веселились люди. Там он сможет найти понимание, и ему станет легче. Конечно, если не выпить, то, наверное, 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 раздумьи 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? Дада, те, другие алкоголики! Они ведь **должны** быть и в этом городе. Он **должен** связаться с каким-нибудь местным священнослужителем. Здравомыслие вернулось к нему, и он возблагодарил **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 типичной – семья почти развалилась, жена больна, дети в полной растерянности, счета неоплачены, 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<sup>1</sup>.

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 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 уже счел, что полностью контролирует себя, он напился до абсолютного беспометства.

---

<sup>1</sup> Здесь описывается первый визит Билла к доктору Бобу. Позже эти люди основали Содружество АА. Рассказ Билла открывает книгу.

Это был его последний запой. Он понял, что **должен** осознать наконец 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 отнесли 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 такое признание могло привести его 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 безнадёжного 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 здесь нас восемь раз за последние шесть месяцев. Когда-то он был известным адвокатом в этом городе, а сейчас лежит здесь, крепко связанный ремнями<sup>2</sup>».

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

<sup>2</sup> Здесь описывается первый визит Билла к доктору Бобу. Позже эти люди основали Содружество АА. Рассказ Билла открывает книгу. Рассказ Боба открывает книгу рассказов о судьбах членов АА.

тогда еще не так 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 исцелять вас от алкоголизма». Тот ответил совершенно безнадежным тоном: «Это бесполезно. Мне уже ничто не поможет. Я – человек пропавший. 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, предшествующее 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 попок 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

сделать 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, не смеявшая уже 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, проносил 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 другим алкоголикам выздоравливать и ныне играет важную роль в церковной общине, от которой в прошлом надолго отошел.

Итак, в этом городе появилось три алкоголика, которые чувствовали, что **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 исцеления. Это оказался бесшабашный молодой парень, чьи родители не могли понять, действительно ли он хочет бросить пить. Они были глубоко религиозны, 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 идея пришла в голову в вестибюле 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 для них второстепенным. Более важным было ощущение счастья, которое они испытали, 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 предпринимали 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 нуждам 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 исцелились, 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 сюда, уходили, 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 мужчин, стимулирующая и электризующая 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 не знакомых 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 прибывают целые семьи. В одном месте на расстоянии тридцати миль от города живут пятнадцать членов АА. Так как это довольно крупное поселение, мы надеемся, что со временем количество членов здесь вырастет до нескольких сотен<sup>3</sup>.

Но жизнь членов АА не сводится только к посещению собраний и госпиталей. Улаживание старых раздоров, помощь семьям в урегулировании 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 всем этим 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 такое значение. 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, сказавшему нам, что он верит в нашу работу с его больными, хотя это могло вызвать предубеждение к его профессиональной деятельности.

---

<sup>3</sup> Написано в 1939 году.

Каждые несколько дней этот врач разрешает нам поговорить с одним из его пациентов. Понимая суть нашего подхода, он выбирает тех больных, которые хотят и могут выздороветь на духовной основе. Многие из нас, бывших пациентов, приходят туда, чтобы помочь другим. В этом городе происходят такие же встречи в непринужденной обстановке, которые мы только что описали. Там 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 при первой же возможности навещают эти группы. Это позволяет нам оказывать помощь друг другу и вместе с тем избегать тех развлечений, о которых может рассказать всякий путешественник<sup>4</sup>.

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 нужно вам для начала.

Мы знаем, что вы сейчас думаете. Вы говорите себе: «Я – одинокий, издерганный человек. Я бы так не смог». Но вы сможете. Вы забываете, что 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.

---

<sup>4</sup> Написано в 1939 году. В 1987 году количество групп АА превысило 73000. 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 в городе, возможно, больше алкоголиков на квадратную милю, чем в любом другом месте страны. Это случилось всего несколько дней назад, когда эта книга еще создавалась (1939). Власти были очень обеспокоены. Наш друг связался с известным психиатром, считавшим, 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 заинтересовался, что нового может наш друг сказать на этот счет.

Наш друг рассказал ему все, что знал об этой проблеме. Причем он сумел сделать это так убедительно, что врач согласился провести тест среди своих пациентов и некоторых других алкоголиков клиники, в которой работал. Была также достигнута договоренность с главным психиатром большой больницы об отборе из потока страдающих, проходящих через это заведение, нескольких алкоголиков для исцеления нашим методом.

Таким образом, скоро у нашего друга будет много друзей. Некоторые из них, возможно, уже никогда не вернуться 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 исцеляются и узнают радость помощи другим, возвращая их к нормальной жизни, этот процесс уже нельзя будет остановить, пока каждому алкоголику в этом городе, который 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** покажет вам, как создать **сообщество**, о котором вы мечтаете<sup>5</sup>.

В нашей книге вы найдете только предложения. Мы понимаем ограниченность наших знаний. **Бог** будет постоянно открывать новое вам и нам. Спрашивайте **Его** во время **вашей утренней медитации**, что вы можете **сегодня** 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 объединены в **Сообщество Духа**, и вы, конечно, встретите многих из нас на нашем общем нелегком **Пути Счастья**.

Да благословит вас **Господь** и да хранит вас ныне и при-сно.

**В книге «Анонимные Алкоголики»,  
изданной на английском языке, содержится сорок  
три истории из жизни членов АА.  
Мы предлагаем вашему вниманию одну из этих  
историй. Мы надеемся, что в будущие издания  
«Анонимных Алкоголиков» на русском языке войдут  
истории из жизни российских членов АА.**

---

<sup>5</sup> Члены Содружества Анонимных Алкоголиков будут рады, если вы напишите нам по адресу: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163, USA

## 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 Содружество 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<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup> 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 ко 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. Из-за моей способности выпивать огромное количество пива, меня приняли в одно из обществ местных выпивох, и вскоре я стал одним из его лидеров. Много раз по утрам, идя на занятия и даже будучи хорошо подготовленным к опросу, я с полпути поворачивал обратно в общежитие потому, 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, и 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, надо вернуться и продолжить занятия. Вернувшись, я обнаружил, что руководство университета думает об этом иначе. После продолжительных споров мне разрешили 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 моего общежития 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 вопроса. 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 и провел два года. В течение этих двух лет я был так занят, что почти не уходил из больницы, и, соответственно, не имелось возможности 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 мучал желудок, а если пил, 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 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 дому. Здесь я провел еще пару месяцев, а затем вернулся обратно с целью возобновить обслуживание моих пациентов. Я думаю, что 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<sup>2</sup> 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, мало что 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 – появившихся вскоре 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. Человеком небогатый, 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 мучавший. 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 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, находясь в подпитии. Иногда в таких случаях я скрывался в одном из клубов, членом которых 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 граммов) 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 вас 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

---

<sup>2</sup> Эта поправка запрещала производство, продажу и перевозку спиртного на территории США (ред.).

фобия – страх перед бессонницей – 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 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 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 килограммов за два месяца, стал похож на свинью и задыхался от одышки. Затем в голову мне пришла 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 застенчив 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<sup>3</sup>, и я пришел домой, набравшись, притащив с собой большой горшок с каким-то растением, который 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

<sup>3</sup> Отмечается во второе воскресенье мая – (ред.).

примерно три недели, потом я отправился в Атлантик-сити на несколько дней на конференцию одного национального общества, членом которого я являлся. По дороге в поезде я выпил 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 у вас возникнет 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 знает об этом предмете. Но это был человек, который пережил многие годы ужасного пьянства, который знал все мыслимое, что может пережить пьяница, и который выздоравливал тем самым способом, которым я пытался овладеть, то есть с помощью духовности. Он сообщил мне сведения об алкоголизме, несомненно оказавшиеся 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 **благословение** – 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 исцелиться, рассказывая им о том, что узнал сам. Я делаю это по следующим четырём 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, мешающей 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 знаем, 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!

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### I ТРАДИЦИИ АА

Те, кто вступили в Сообщество Анонимных Алкоголиков, ощутили, что значит сделать выбор между постоянной мукой и трезвостью, а нередко – между жизнью и смертью. Точно таким же образом Содружество 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 **должны** работать совместно и держаться друг друга, иначе большинство из нас в конце концов погибнет в одиночку.

«Двенадцать 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 «Каков наилучший способ сохранения единства АА и его выживания?»

Далее «Двенадцать 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 детально 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 **лидеры** – 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 – нести нашу весть 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, ответственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.
7. Каждой группе АА следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Алкоголиков **должно** всегда оставаться непрофессиональным объединением,



однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. Содружеству АА никогда не следует обзаводиться (**нет слова «жесткой»**) системой управления, однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Содружество 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 Содружества 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 выздороветь. 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 каких-либо действий, 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 финансирующих их людей. 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. Содружество 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 приказов. 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 упомяну-

тым 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 Содружества 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.

## II

### ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

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

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

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

Среди нашего растущего, многотысячного содружества алкоголиков такие перемены хотя и не редки, но отнюдь не являются правилом. Большинство случаев относится к той категории, которую психолог Уильям Джеймс называет «образовательной разновидностью», поскольку в этих случаях события развиваются медленно, на протяжении некоторого времени. Очень часто друзья нового члена АА осознают произошедшую в нем перемену гораздо раньше его самого. В конце концов и он понимает, что в его отношении к жизни произошли глубокие изменения и что эти изменения едва ли можно отнести лишь за счет его собственных усилий. То, что часто происходит в течение нескольких месяцев, редко

могло бы быть достигнуто за годы самодисциплины. За редким исключением, члены АА обнаруживают, что они открыли в себе не известный ранее внутренний источник, который они ныне отождествляют в собственном понимании с **Силой более могущественной, чем они сами.**

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

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

Мы находим, что **духовность** Программы **не должна** вызывать трудностей. **Готовность, честность и непредубежденность – основные качества, необходимые 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 вызывает 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 образом способствовать проявлению его внутренней сущности, как это происходит в результате действия программы АА».

---

\* 1944

Доктор У.У. Бауэр в своём выступлении при содействии Американской медицинской ассоциации в 1946 году по радио NBC, в частности, сказал; «Анонимные Алкоголики - не крестonosцы 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» отмечается: «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 опустили 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 невозможно 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».

\* Отец Эд, старинный и замечательный друг АА, скончался весной 1960 года.

## 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](http://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 выказывает интереса к АА, вам стоит написать в центр работы с членами семей алкоголиков A1-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.

## МОЛИТВА 3-ГО ШАГА

"Господи, я предаю себя Тебе, дабы творить со мной и распоряжаться мною, как Ты пожелаешь. Освободи меня от пут себялюбия, чтобы я мог лучше исполнять Твою волю. Избавь меня от тягостей, дабы победа над ними служила для тех, кому я помогу, свидетельством Твоей Силы, Твоей Любви и верности Твоего Пути.

Да исполню я волю Твою всегда!"

## МОЛИТВА 7-ГО ШАГА:

"Мой Создатель, теперь я готов, чтобы Ты принял меня всего, хорошего и плохого. Я прошу, чтобы Ты избавил меня от недостатков, которые мешают мне быть полезным Тебе и моим собратьям. Дай силы мне, идущему отныне исполнять волю Твою. Аминь."

## Молитва Матери Терезы

Я попросил Бога забрать мою гордыню,

И Бог сказал мне: Нет,

Он сказал, что гордыню не забирают, от неё отказываются.

Я попросил Бога вложить прикованную к постели дочь,

И Бог сказал: Нет,

Он сказал. Что душа её в сознании, а тело всё равно умрёт.

Я попросил Бога даровать мне терпение,

И Бог сказал: Нет,

Он сказал, что терпение появляется в результате испытаний

Его не дают, а заслуживают.

Я попросил Бога подарить мне счастье,

И Бог сказал мне: Нет,

Он сказал, что даёт благословение, а буду ли я счастлива, зависит от меня.

Я попросил Бога убрать меня от боли,

И Бог сказал мне, Нет

Он сказал, что страдания отделяют человека от мирских забот

и приближают к нему.

Я попросил Бога, что бы мой дух рос,

И Бог сказал: Нет

Он сказал, что дух должен вырасти сам.

Я попросил Бога помочь мне любить других так же, как Он любит меня,

И Бог сказал: Наконец ты понял, о чём нужно просить.

Я просил сил,

И Бог даровал мне испытания, что бы закалить меня.

Я попросил мудрости,

И Бог послал мне проблемы, над которыми надо ломать голову.

Я попросил мужества,

И Бог послал мне опасности.

Я попросил любви,

И Бог послал мне нуждающихся в моей помощи.

Я попросил благ,

И Бог дал мне возможности.

Я не получил ничего из того, что хотел,

Я получил всё, что мне нужно.

Бог вынул мои молитвы.

## МОЛИТВА ДУШЕВНОГО ПОКОЯ И СМИРЕНИЯ

Боже, дай мне смирение и душевный покой,  
Принять то, что я не могу изменить  
Мужество изменить то, что могу  
И мудрость отличить одно от другого.  
Жить в сегодняшнем дне  
Наслаждаться одним мгновением  
Находиться там, где я есть, иначе я пропущу жизнь  
Принимать трудности, как путь к миру.  
Принимать этот мир таким, какой он есть,  
А не таким как бы я хотел, чтобы он был.  
Доверяя, что Ты все обернешь к лучшему  
Если я покорюсь Твоей воле.  
Чтобы я был  
разумно счастливым в этой жизни  
И сверхъестественно счастливым с  
Тобой в следующей.

## ОТСТРАНЕНИЕ (МОЛИТВА)

Господи, помоги мне сегодня отложиться в сторону  
Всё, что я думаю, что знаю о Тебе,  
Всё, что я думаю, что знаю  
О себе, всё, что думаю, что знаю  
О других, и  
Всё, что я думаю, что знаю  
О моём собственном выздоровлении  
Для получения нового опыта о себе,  
Нового опыта моих товарищей,  
И моего собственного восстановления.

## ПОСЛОВИЦА НА САНСКРИТЕ

Посмотри на этот день,

Ибо жизнь,

Сама жизнь жизни.

В её кратком курсе лежат все

Дела и многообразие бытия,

Блаженство роста, Великолешие действия, слава Шлы

Для вчерашнего дня это сон,

Для завтрашнего это лишь видение.

Но сегодня надо жить правильно,

Делать каждое вчерашним

Мечтать о счастье,

И в каждом завтра

Видеть надежду.

Смотри внимательно, поэтому, и на сей день.

## МОЛИТВА СВЯТОГО ФРАНЦИСКА АССИЗСКОГО

Господи, сделай так, чтобы посредством меня  
Снисходил к людям Твоя мир и покой, чтобы туда,

Где есть ненависть, я приносил любовь; туда,

Где есть зло, я приносил дух прощения; туда,

Где есть раздоры, я приносил гармонию; туда,

Где есть заблуждения, я приносил истину; туда,

Где есть сомнения, я приносил веру; туда,

Где есть отчаяние, я приносил надежду; туда,

Где есть тень, я приносил свет; туда,

Где царит печаль, я приносил радость.

Господи, сделай так, чтобы я мог

Утешать, а не быть утешаемым,

Понимать, а не быть понятым,

Любить, а не быть любимым.

Ибо обретаешь, забывая о себе.

Прощая другую, получаешь прощение.

Умирая, пробуждаешься к Вечной Жизни.